

altrā

ALTRIN UTRIP



Društvo Altra - Odbor za novosti v duševnem
zdravju - Enota Prevalje

2025



ALTRA – Odbor za novosti v duševnem zdravju

Sedež: Zaloška c. 40, 1000 Ljubljana

Enota: Trg 20, 2391 Prevalje

E-pošta: info@altra.si

Spletna stran: www.altra.si

Facebook stran: Društvo Altra

Šifra dejavnosti: 453 (društva)

Šifra podrazreda: 88.991

Leto ustanovitve: 1988

Matična številka: 5386241

Registrska številka: 5025064345

Št. poslovnega računa: 02031 – 0253 607 959

ID za DDV: 36322407

Zakoniti zastopnik: Tilen Recko, 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 21502-31/2005/8.

Altrin Utrip

November 2025

Izdajatelj: Društvo Altra

Oblikoval: Nace Kramberger

Fotografije: arhiv Društva Altra

Tisk: SIJ ZIP center d.o.o.

Društvo Altra – uporabniki, člani, zaposleni

UVODNIK V ALTRIN UTRIP 2025

Drage bralke in bralci,

Ponovno vas pozdravljam pri branju Utripa. 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. Dajemo ogromno denarja za marketing, tudi za izdelke, ki jih 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«.



1

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 deinstitucionalizacije. Vendar so zastavljeni na način, da se za razpis centra za zagovorništvo društvo Altra ni moglo prijaviti, ker izvajamo socialno varstvene programe. Čeprav smo prvi v Sloveniji izvajali zagovorništvo, ga prvi delali kot samostojno storitev in ga prvi verificirali kot javni socialno varstveni program. Medtem sprejemanje zakona o psihoterapevtski dejavnosti in sprememb 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: »Meje mojega jezika so meje mojega sveta«, pa se da interpretirati tudi tako, da postane psihoterapija manj učinkovita, v kolikor družbene razmere v svetovnem merilu zapadejo v neizrazljiv absurd.

Kot antitezo absurdu pa lahko uporabimo naša skupna prizadevanja, primer tega je Utrip, ki je ponovno pred nami. Poln zanimivih zgodb, umetnin, dogodkov in ostalega. Še enkrat se zahvaljujem vsem, ki prispevate k temu, da ga lahko vsako leto znova in znova prebiramo. Vsem, ki ste sodelovali pri pripravi, predvsem pa vsem avtoricam in avtorjem. V veliko veselje in čast mi bo prebirati vaš in naš izdelek. Čestitke in hvala vsem.

Tilen Recko, Predsednik Društva Altra, s pomočjo Mihe Muleja.

»Kjer vsak korak šteje – zgodba Enote Prevalje Društva Altra v letu 2025«



Včasih se velike spremembe začnejo z majhnimi koraki. Ti koraki niso vedno lahki, a postanejo lažji, ko jih naredimo skupaj z nekom, ki nas razume in stoji ob nas. In prav takrat, ko si delimo pot, spoznamo, da nismo sami – da nas povezuje moč skupnosti, sočutja in človečnosti na Altri.

Drage sodelavke, sodelavci, uporabniki, člani, partnerji in prijatelji, za nami je leto mnogih zgodb, pogovorov in skupnih poti. V Društvu Altra na Enoti Prevalje, smo tudi letos dokazali, da je prava moč v ljudeh – v srčnosti, sočutju in iskreni želji pomagati drug drugemu.

Vsak pogovor, vsaka delavnica, aktivnost in vsak skupni trenutek nosi svoj pomen. Vse to so drobni koraki, s katerimi skupaj gradimo prostor, kjer se posameznik lahko počuti slišan, sprejet in vreden. Prostor, kjer duševno zdravje ni tabu, temveč skupna odgovornost in vrednota, ki jo negujemo vsak dan – s spoštovanjem, razumevanjem in sodelovanjem.

Altrin utrip je zato več kot le pregled aktivnosti. Je odsev našega skupnega dela, strokovnosti, nadarjenosti, ustvarjalnosti in predanosti, pa tudi poguma ob soočanju z življenjskimi izzivi. Vsaka zgodba v njem priča o tem, koliko pomeni, da imamo drug drugega, se med samo spoštujemo, podpiramo, si pomagamo, sodelujemo.

Hvala vsem, ki ste soustvarjali naše aktivnosti v letu 2025, prispevali svoj čas, energijo in srce. Naj naš utrip tudi v prihodnje ostaja živahen, spodbuden in poln človečnosti.

Naj bo novo leto 2026 polno miru, topline in poguma.

Naj nas povezuje iskrenost, vodi sodelovanje in navdihuje upanje.

Naj vsak dan v nas prebudi hvaležnost – za drobne korake, za skupne poti in za ljudi, ki jih na teh poteh srečamo.

Z iskreno hvaležnostjo,

Petra Jovan, strokovna delavka Programa Zagovorništvo,

vodja Enote Prevalje Društva Altra

V LETU 2025 ...

PUSTOVANJE in PRVA OBLETNICA ENOTE PREVALJE V NOVIH PROSTORIH

Na Prevaljah nas je tudi letos razveselila nagajiva in igriva pustna zabava 2025, ki je v naš prostor prinesla veliko smeha, barv in dobre volje. Dogodek ne bi bil tako čudovit brez naših dragih podpornikov, zato iz srca hvala Koroškemu radiu za slastne krofe ter vsem donatorjem, ki so poskrbeli za bogate nagrade najboljšim pustnim maskam: Picerija Škufca, Slaščičarna Polanšek, Gostilna Rupar, Gostilna Brančurnik, Gostilna Lečnik, Okrepčevalnica Prijatelj, Picerija Lipa in Kava bar Što. Skupaj smo ustvarili praznik veselja, ustvarjalnosti in pristnega pustnega duha. Ta dan smo obeležili tudi prvo obletnico delovanja Enote Prevalje v novih prostorih.



DAN ŽENA IN DAN MUČENIKOV

Ob dnevu žena smo 8. marca z iskrenimi čestitkami počastili vse naše ženske – članice, uporabnice in sodelavke, ki s svojo energijo, toplino in močjo vsak dan soustvarjate utrip naše enote. Prav ta dan smo simbolično odprli tudi našo teraso na Prevaljah, ki je že vabila k prvemu pomladnemu klepetu ob kavi in prijetnem druženju.

Seveda pa 10. marca nismo pozabili niti na naše drage moške. Tudi njim smo namenili pozornost in pripravili okusen prigrizek, s katerim smo skupaj ustvarili prijetno, sproščeno in spoštljivo vzdušje ob dnevu mučenikov.

Oba dneva sta nas spomnila, kako lepo je, ko si v skupnosti privoščimo trenutek drug za drugega.



IZLET Z VLAKOM V MARIBOR

Z veseljem smo se odpravili tudi na izlet z vlakom, saj vožnja vedno prinese nekaj posebnega čara in sproščenosti. Tokrat nas je pot vodila v Maribor, kjer smo si ogledali akvarij in se potopili v barviti svet morskih in sladkovodnih živali. Med ogledom smo uživali ob zanimivih prikazih, barvah in gibanju podvodnega življenja, ki je marsikoga očaralo in navdihnilo.

Preprost izlet je postal prijeten dan, poln mirnega raziskovanja in druženja.



7



ČISTILNA AKCIJA OB DNEVU ZA SPREMEMBE

5. aprila, ob Dnevu za spremembe, smo se pridružili dogajanju na Mestnem platoju na Ravnah na Koroškem, kjer smo sodelovali s svojo stojnico in skupaj z drugimi širili sporočilo: *“Naj tvoja volja spreminja vesolja.”* Lepo je bilo videti, koliko ljudi verjame v moč skupnih dejanj in majhnih korakov, ki lahko spreminjajo okolico in odnose.

Udeležili pa smo se tudi čistilne akcije Občine Prevalje, kjer smo s sodelovanjem in dobrim razpoloženjem prispevali k čistejšemu in prijetnejšemu okolju.



STROKOVNA ESKURZIJA V PSIHIATRIČNO BOLNIŠNICO ORMOŽ

Sodelavci Enote Prevalje smo svoje znanje in razumevanje strokovnih praks poglobili na strokovni ekskurziji v Ormožu.

Obisk Psihiatrične bolnišnice Ormož nam je ponudil dragocen vpogled v njihove programe, sodobne pristope ter vsakodnevno delovanje ustanove, ki pomembno prispeva k razvoju psihiatrične obravnave v Sloveniji.

Iskrena hvala celotnemu kolektivu bolnišnice za topel sprejem, izčrpne informacije in odprtost, s katero so delili svoje izkušnje.

Še posebej pa smo hvaležni strokovnemu direktorju mag. Milošu Židaniku, dr. med., ki nas je vodil skozi ogled, strokovno pojasnil številne vidike njihovega dela ter nam predstavil tudi izjemno zanimivo demonstracijo terapije z gongi, ki je mnoge od nas navdušila.

9

Ekskurzija nam je dala nova spoznanja, motivacijo in občutek povezanosti s strokami, ki soustvarjajo podporo duševnemu zdravju.



DELOVNA AKCIJA V STANOVANJSKI SKUPINI NA ŠANCAH

S prihodom pomladi smo na Šancah zavihali rokave in se z zanosom lotili dela na prostem.

Na delovni akciji pred hišo stanovanjske skupine smo skupaj urejali okolico, čistili prostor in pripravili vrt na nove domače vrtnine, ki jih vsako leto s ponosom negujemo in spremljamo pri rasti.

Vzdušje je bilo polno dobre volje, sodelovanja in spontanega petja, ki nam nikoli ne manjka, ko se lotimo skupnih projektov.

Na koncu smo si privoščili še prijetno okrepčilo, ki je zaokrožilo naše skupno popoldne.

Iskrena hvala vsem sodelujočim za pridne roke, dobro energijo in čudovito druženje. Takšni trenutki nas povezujejo in bogatijo našo skupnost.



IZLET V MOZIRSKI GAJ

Konec aprila smo se odpravili na izlet v Mozirski gaj, ki nas je v svoji pomladni preobleki pozdravil z razkošjem barv, vonjev in urejenih poti. Sprehodi med cvetličnimi gredami, drevesi in skrbno oblikovanimi kotički narave so nas napolnili z mirnostjo in navdihom, obenem pa ponudili veliko priložnosti za klepet, fotografije in preprosto uživanje v lepoti dneva.

Izlet je bil čudovit opomnik, kako blagodejna je narava, ko jo doživimo skupaj
– počasi, sproščeno in v dobri družbi.



TEDEN VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA

Teden vseživljenjskega učenja smo na Enoti Prevalje začeli v sodelovanju z Ljudsko univerzo Ravne na Koroškem in Dnevnim centrom Ozara Slovenj Gradec. Otvorili smo ga s čudovito plesno-gibalno delavnico *Razgibajmo telo s plesom in ohranimo um*, ki jo je vodila plesno-gibalna terapevtka in pedagoginja Neva Kralj. Delavnica nam je prinesla lahkotnost, sproščenost in občutek, kako dobro dene, ko telo in um zaplešeta skupaj.

Teden smo nadaljevali z zanimivo delavnico o bontonu, ki jo je za nas pripravil Goran Đurič iz Društva Projekt človek. Prijeten in pomemben opomnik, da so spoštljivost, razumevanje in prijaznost temelj dobrih odnosov.

Sledil je piknik v stanovanjski skupini na Šancah, kjer smo v sproščnem vzdušju uživali ob odličnem kosilu — iskrena hvala lastniku hiše za gostoljubnost — ter navijali za udeležence in zmagovalce Altrinih iger, ki so poskrbele za obilico dobre volje.

V okviru TVU smo v sodelovanju z LURO ter s podporo Občine Prevalje izvedli tudi izlet na grad Štanjel. Spremljali smo slogan *“Ohranimo um skozi čas”* in ga začutili v vsakem koraku skozi kulturno dediščino.

Teden smo nadaljevali še s številnimi aktivnostmi: sodelovali smo na Paradi učenja v Slovenj Gradcu, se sprehodili pod Krošnjami Grajskega parka na Ravnah, si privoščili dišečo kavo v čudoviti grajski kavarni ter ga zaključili s prijetnim pohodom po Mlinarski poti do Ekološke kmetije Mikl na Jamnici.





IZLET V NAZARJE

Na izlet v Nazarje smo se skupaj z Dnevnim centrom Ozara iz Slovenj Gradce, podali polni pričakovanj in želje po novih doživetjih. Dan smo začeli s prijetnim sprehodom od Mozirja do Nazarj ob reki Savinji. Pot ob vodi je ponudila veliko miru, svežine in lepih razgledov, ob katerih smo lahko res zadihali in uživali v naravi.

V Nazarjah smo si ogledali Muzej gozdarstva in lesarstva, kjer smo spoznali bogato tradicijo tega pomembnega poklica, ki je zaznamoval življenje in zgodovino Zadrebčke doline. Razstava nas je popeljala od prvinskih orodij do sodobnih pristopov in nam približala svet dreves, gozdov in ljudi, ki so z njimi živeli in delali.

Dan smo prijetno zaključili s skupnim kosilom, ki je poskrbelo za sproščen klepet, smeh in topel občutek skupnosti. Izlet v Nazarje je bil preplet narave, kulture in druženja — nahnaril je telo, um in srce.

14



RAČUNALNIŠKI TEČAJ V SODELOVANJU Z ZAVODOM RISA

V sodelovanju z Zavodom RISA smo se lotili tudi računalniškega opismenjevanja, kjer smo skupaj krepili znanje, ki je danes nepogrešljivo — od osnovnih računalniških veščin do boljšega razumevanja digitalnih orodij. Učili smo se v sproščenem vzdušju, si pomagali med seboj in se veselili vsakih novih korakov, ki so nekaterim odprli nove možnosti, drugim pa okrepili samozavest pri uporabi tehnologije.

Vsaka nova spretnost je bila majhna zmaga, ki nas je še bolj povezala in opogumila za nadaljnje učenje.



IZLET V LJUBLJANO

Na toplem in sončnem torku meseca julija smo se iz Prevalj podali na izlet v Ljubljano. Najprej smo se peljali z vlakcem in si Slovensko prestolnico ogledali z ulic, nato pa smo se z vzpenjačo povzpeli na Ljubljanski grad, od koder se je pogled razprostiral daleč nad mestom.



IZLET Z VLAKOM V DRAVOGRAD

Na izletu z vlakom v Dravograd smo se imeli preprosto – fajn. Vožnja z vlakom je v nas prebudila nekaj otroške razigranosti, pot do Dravograda pa je hitro minila v klepetu in smehu. Ko smo prispeli, smo si privoščili sladoled, kavo, torto, ki so v dobri družbi še posebej slastni. Ta kratek izlet je bil prijeten opomnik, da za lep dan včasih res ne potrebujemo veliko – samo nekaj dobre volje, preprost izlet in ljudi, ki jih imamo radi ob sebi. Topli trenutki ob sladkanju in druženju so nam polepšali dan in narisali nasmeh na obraz.



LETNI TABOR V UMAGU

Člani društva Altra smo težko čakali 21. september, ko smo se končno v nedeljo zjutraj zbrali in se odpeljali na tabor na **moorje** pod skrbnim vodstvom strokovnih delavk Lare in Petre in javne delavke Vlaste.

S štirimi vozili, z dvema kombijema in dvema osebnima, smo se odpeljali proti našemu cilju, ki je bil v Umagu v Hostlu Bežigrad. Udeležencev tabora nas je bilo 16, pa še tri spremljevalke. Tam so nas prisrčno sprejeli, naše vodje pa so poskrbele, da smo se namestili po sobah tako, da je ustrezalo vsakomur glede na njegovo zdravstveno stanje. Zelo smo se razveselili, da smo vsi imeli v sobah zraven kopalnico in večina tudi balkon, ki ga skoraj nismo uporabljali, ker tudi ni bilo potrebe, saj smo imeli pred hostlom veliko teraso, kjer smo se družili. Midve z mojo sostanovalko Tanjo sva se imeli lepo.

Naš urnik je bil zelo pester. Zjutraj ob pol osmih je bila telovadba pod vodstvom Tanje. V začetku tabora nas je bilo na telovadbi kar nekaj, potem pa vsak dan manj, energija je pojenjala, le najbolj vztrajni smo sledili Tanji, ki je svojo nalogo zelo vestno opravljala. Po telovadbi je sledil zajtrk, potem pa aktivnosti, ki so jih naše vodje skrbno pripravljale za vsak dan nekaj posebnega. Ne vem, ali se bom vsega spomnila napisati, no tudi preveč bi bilo, glede na to, kaj vse smo doživeli. Omenila bom to, kar mi je najbolj ostalo v spominu. Takoj po zajtrku je bil obvezni sestanek, vsako jutro, kjer sta nam Petra in Lara predstavili program tekočega dneva. Sestanek je bil na terasi ali v peskovniku. Vsakokrat pa nas je že čakala kava, ki jo je pripravila Vlasta, da je dišalo vse okrog in še kaj sladkega so nam dodale. S kavo in prigrizki so nam stregle tudi po popoldanskem počitku in še zvečer, vseskozi so nas razvajale. Na plaži smo gradili gradove. Z žrebom smo sestavili štiri skupine, da smo skupaj gradili po lastni ustvarjalnosti. Jaz sem bila v skupini s tremi fanti, med njimi je bil najbolj



aktiven Peter, ki je želel, da je naš grad zelo trden, vsi ostali smo mu pomagali. Ko so bili gradovi sezidani, zavarovani z utrdbami, en grad je imel v svoji sredini tudi kraljično Lucijo, je sledilo ocenjevanje gradov. Vsi gradovi so bili ocenjeni z odlično oceno in vsi smo dobili na koncu sladko nagrado. Žalosten je bil naš pogled na gradove naslednji dan. Tudi, če so bili grajeni trdni, z utrdbami, naslednji dan ni bilo kaj videti, moč narave je bila premočna.

Tudi vožnja s turističnim vlakom v Umag mi je bila všeč, v Umagu še prej nisem bila. Zelo všeč mi je bil park pred mestom, tako lepo urejen in zasajen z mojimi najljubšimi rastlinami. Malo sprehajanja po mestu in ogledovanja stavb in znamenitosti, no, nekaterim so bile najljubše trgovine, na koncu pa še kavica, ki mora biti na vsakem izletu. Potem pa vrnitev nazaj zopet z vlakcem v naš začasen dom, kjer nas je že čakalo kosilo, biti smo morali točni, da naše kuharice niso bile hude. Potrebno se je bilo držati reda, ker so bili z nami v hiši še učenci z Goričkega z Gradu. S turističnim vlakcem smo se popeljali tudi skozi kamp Stella Maris. No, ta kamp smo prehodili dvakrat tudi peš. Tokrat smo bili namenjeni malo dlje, proti Savudriji, vendar nismo prišli tako daleč, le do Kotara, ker je našo pozornost pritegnil labirint ljubezni. Kar precej časa smo preživeli tam na toplem soncu, vsi smo hoteli prehoditi ta labirint in si pridobiti čim več upanja za ljubezen, seveda tudi fotografiranje za trajen spomin. Všeč mi je bil tudi sprehod po dežju po turističnem naselju. Namenjen je bil nabiranju raznih stvari za sestavljanje mandal, katerih pozneje nismo sestavljali, ker je zmanjkalo časa. Začetek tega sprehoda je bil prijeten, proti koncu pa je že pričelo tako močno deževati in pihati, da smo si želeli čimprej nazaj na suho in varno.

Obvezno moram omeniti naše druženje na terasi vsak večer. Vsak večer je bil nekaj posebnega in vsak dan in večer sta imela svoje ime. Prvi dan je bil namenjen Pozdravu morja, zvečer pa ogledu sončnega zahoda. Tega bi lahko opazovali ker s terase, ampak mi smo hoteli biti čim bližje morju, zato smo opazovali zahod na obali. Drugi dan je bil poimenovan Morska domišljija, takrat smo ustvarjali gradove. Tretji dan, Dan elegance – Beli valovi, ta dan smo obiskali Umag, zvečer pa smo s svojimi oblačili v belem spominjali na bele valove morja. V beli barvi so bili tudi vsi prigrizki in sladkarije, ki so jih pripravile za nas naše pridne, tri neumorne »varuške«. Tudi terasa je bila vsak večer okrašena glede na to, kak večer je bil. Vsak večer je odmevala tudi naša pesem

in zvoki kitare pod spretnimi rokami Tanje Kralj. Četrty dan je bil poimenovan Morska mavrica. Ta dan smo barvali kamenčke, se peljali z vlakcem do labirinta ljubezni, zvečer pa smo bili v pisanih oblačilih, kot je pisanih barv mavrica. Ta večer smo praznovali skupaj s Samom njegov 60. rojstni dan.

Program za zaključek zadnjega večera so pripravljali tudi otroci, ki so bivali v istem hostlu. Izvedeli so tudi, da imamo mi med nami slavljenca in so nas povabili kot gledalce na svojo prireditev. Seveda smo se radi odzvali in smo se ob 20. uri zbrali v jedilnici v pričakovanju, kaj nam bodo otroci pripravili. Do tega večera smo se bolj tako sramežljivo srečevali v jedilnici, na terasi in na stopnišču. Ta večer pa je bil popolnoma drugačen. Pripravili so lep program, po izjavi njihovih učiteljic, čisto sami, in to v njihovem narečju. Ob koncu programa smo skupaj zapeli, mi tudi našo Koroško. V tujini sta se srečala dva slovenska narečja, naša srca pa so se združila v eno skupno veselje in prijateljstvo. Na koncu je dobil naš Samo lepo risbico za rojstni dan od otrok. Samo je bil zelo ganjen, pa tudi mi vsi. Čisto na koncu pa so otroci vsakemu od nas podarili risbico in napisano lepo misel za spomin na skupno bivanje v Umagu. To pa je bil najlepši možen zaključek skupnega bivanja na morju. Od tabora je preteklo že kar nekaj časa, mene pa na te dni še vedno spominja risbica fantka v dnevni sobi **barčica, ki iz dimnika puha srčke**.

20

Takega bivanja na taboru si želim tudi v prihodnje.

Ana Jovan



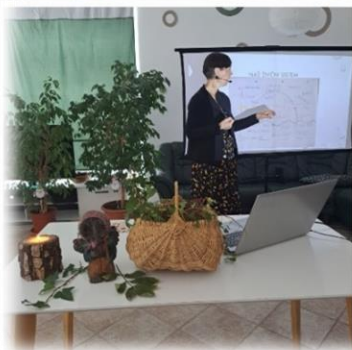


PREDAVANJE V OKVIRU JESENSKIH SREČANJ Z NASLOVOM HVALEŽNO IN SPOŠTLJIVO V GOZD

V okviru projekta *Planet B ne obstaja* smo v sodelovanju z Ljudsko univerzo Ravne na Koroškem v dnevnem centru na Prevaljah gostili Evo Kovačič, diplomirano medicinsko sestro in izvajalko gozdne terapije.

Za nas je pripravila izjemno predavanje z naslovom *Hvaležno in spoštljivo v gozd – gozdna kopel kot pot do telesnega in duševnega blagostanja*. Njena predstavitev je odprla pogled v čarobni svet gozda kot prostora zdravljenja, umirjanja in pristne povezanosti z naravo.

S toplino in strokovnostjo nam je približala pomen počasnega koraka, zavestnega opazovanja in hvaležnosti, ki ju lahko gozd prebudi v vsakem izmed nas. Predavanje je v nas pustilo občutek miru in navdih, da naravo še pogosteje izberemo kot zaveznico pri skrbi za svoje duševno zdravje.



Hvaležno in spoštljivo v gozd

V osrednjem delu predavanja je predavateljica predstavila, kaj pravzaprav je gozdna terapija oziroma gozdna kopel. Gre za prakso zavestnega, počasnega in čutnega bivanja v naravi, pri kateri se posameznik osredotoči na vonje, zvoke, barve, dotik ter mir, ki ga ponuja gozd. Namen ni hoja kot rekreacija, temveč odpiranje vseh čutov in prepuščanje naravnemu ritmu. Gozdna terapija izhaja iz preprostega spoznanja, da gozd deluje pomirjujoče na živčni sistem, upočasnjuje srčni utrip in pomaga zmanjševati stres, hkrati pa spodbuja občutke varnosti, jasnosti in povezanosti. Predstavila je tudi, kako na človeka vpliva sam ambient gozda. Naravne barve, nepravilne oblike, razpršena svetloba in značilni vonji ustvarjajo okolje, ki spodbuja občutek varnosti in umirjenosti. Prisotnost dreves in njihovih eteričnih snovi lahko pomaga pri zniževanju stresa, izboljšanju koncentracije ter obnavljanju notranjega ravnovesja. Udeleženci so lahko skozi opis in razlago začutili, zakaj se ob vstopu v gozd pogosto spontano poglobimo vase, zakaj se dihanje upočasnjuje in zakaj telo preide v bolj sproščeno stanje. 23

Kot pomemben element gozdne terapije je izpostavila odnos do narave. Gozdna kopel se namreč ne osredotoča le na dobrobit človeka, temveč tudi na spoštljiv pristop k prostoru, v katerega vstopimo. Hvaležnost do narave, zavedanje, da smo del širšega ekosistema, ter nežno ravnanje z gozdom kot živim organizmom so temeljna izhodišča, ki oblikujejo kakovost izkušnje. Prav ta odnos ustvarja občutek povezanosti in nas spodbuja, da naravo doživljamo kot prostor, ki nam daje, hkrati pa si zasluži našo skrb in spoštovanje.

Predavanje je ponudilo dragocen vpogled v pomen stika z naravo, še posebej z gozdom, ter v načine, kako lahko gozdna terapija pripomore k sprostitvi, notranjemu ravnovesju in boljšemu počutju. Udeleženci so z zanimanjem prisluhli praktičnim nasvetom in izkušnjam predavateljice, ki je poudarila hvaležen in spoštljiv odnos do narave kot temelj dobrega sobivanja človeka z okoljem.

Larisa Hartman, strokovna vodja programa Svetovalnica z el. Dc.

TEDEN DUŠEVNEGA ZDRAVJA



Teden od 6.10.2025 do 10.10.2025 smo na Altri Enote Prevalje poimenovali Teden duševnega zdravja. V tem tednu so se razvrstili številni zanimivi dogodki. V ponedeljek 6.10.2025 smo dogajanje otvorili v družabnem in glasbeno obarvanem vzdušju z gostom Bojanom Sedmakom. Letošnja rdeča nit nosi pomembno sporočilo: 'Dostop do pomoči ob kriznih dogodkih, kar je v uvodnem nagovoru na Prevaljah izpostavila vodja Enote Prevalje Petra Jovan. Jerneja Lorber NIJZ OE Ravne na Koroškem nas je nagovorila, da naj 'rojstni dan' duševnega zdravja praznujemo vsak dan. O pomenu

duševnega zdravja pa nas je v svojih recitalih in odpetih pesmih opomnil tudi glasbeni gost Bojan Sedmak. Hvala vsem sodelujočim za prijetno druženje in čudovit uvod v teden poln topline, ustvarjalnosti, povezovanja in druženja – s klepeti ob kavi, nadaljevali z druženjem in ustvarjanjem s Seniorkami iz Kotelj, predstavitevijo talentov, skupnim ustvarjanjem, potopisnim predavanjem o Madagaskarju in zaključnim že tradicionalnem kostanjevem piknikom organizacij na področju duševnega zdravja.

24





25



POHOD PO MLINARSKI POTI

Na pohod po Mlinarski poti smo se odpravili z lahkotnim korakom in veliko željo po sprostitvi v naravi. Pot nas je vodila med travniki, ob potočku in mimo starih mlinov, ki s svojo preprostostjo ohranjajo delček naše zgodovine in miren utrip podeželja. Med hojo smo uživali v klepetu, naravnih zvokih in svežem zraku, ki nas je prijetno poživiljal. Naš cilj je bila Ekološka kmetija Mikl, kjer so nas prijazno sprejeli in pogostili z dišečo kavo, ki je po prijetnem pohodu še posebej teknila. Ob skodelici kave smo se za trenutek ustavili, se sprostili in uživali v miru podeželja. Srečanje na kmetiji je zaokrožilo naš izlet in poudarilo, kako dragoceno je, ko se povezujeta narava in prijazna človeška domačnost. Pohod je bil tako popoln zaključek dneva — preprost, doživljajski in poln občutka, da smo kot skupina še bolj povezani.



KOSTANJEV PIKNIK NA ŠANCAH

Jesenski dnevi so v naši stanovanjski skupini na Šancah vedno nekaj posebnega, še posebej, ko zadiši po pečenem kostanju in ko se ob ognju zberemo v dobri družbi. Naš tradicionalni kostanjev piknik je tudi letos združil uporabnike, sodelavce in prijatelje, ki so s svojo prisotnostjo ustvarili prijetno, domačno in sproščeno vzdušje. Pečeni kostanji, topli napitki in živahni pogovori so poskrbeli, da nam je bilo toplo tako pri srcu kot v dlaneh. Smeh, drobne šale in občutek povezanosti so spremljali vsak kotiček druženja. Kot vedno smo tudi tokrat poskrbeli za obilico dobre volje, nekaj pesmi in tisto posebno koroško srčnost, ki naredi naš piknik edinstven. Kostanjev piknik ni le dogodek — je praznik hvaležnosti, jesenske topline in skupnosti, ki se leto za letom vrača, ker nam skupaj preprosto paše.



IZLET NA DVOREC GUTTENBUCHEL

Na adventni izlet smo se odpravili z občutkom pričakovanja, saj smo vedeli, da nas na Dvorcu Guttenbüchel čaka nekaj posebnega. Dvorec je bil v prazničnem času še posebej čaroben – nežno okrašen, prežet s toplino adventnih luči in z vonjem zimskih začimb v zraku. Občudovali smo skrbno izdelane dekoracije, ustvarjalne ideje in toplino, ki se je čutila v vsakem razstavnem kotičku. Med sprehodom po dvorcu smo uživali v mirnem, skoraj pravljичnem vzdušju, ki nas je za trenutek odmaknilo od vsakdanjega vrveža. Lepi pogovori, skupno doživljanje in praznični duh so izlet naredili še bolj poseben. Adventna razstava na Dvorcu Guttenbüchel nam je pričarala občutek bližajočih se praznikov, povezanosti in tiste tihe radosti, ki jo nosi december.



28



TORKOVI SPREHODI

Torki so bili namenjeni sprostitvi in gibanju. Redno smo se podali v naravo, med drugim v Grajski park na Ravnah, kjer mogočna drevesa ustvarjajo miren zavetni svet, ter do Rimskega vrelca v Kotljah, ki vedno znova očara s svojo lepoto in spokojnostjo.

Ti sprehodi so bili več kot le hoja; bili so trenutki za pogovor, umirjen vdih in občutek, da smo del narave, ki nas tako velikodušno sprejema. Na koncu sprehoda pa smo si radi privoščili tudi dobro kavico.



PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI

Praznovanje rojstnih dni je pri nas vedno nekaj posebnega — trenutek, ko se ustavimo, se zberemo in skupaj proslavimo življenje. Vsak rojstni dan je priložnost, da slavlencu namenimo pozornost, prijazno besedo, iskrene želje in seveda tudi kakšen sladek grizljaj. Ob teh majhnih, glasbeno in sladko obarvanih a dragocenih praznovanjih se vedno znova pokaže, kako pomembni so toplina, bližina in občutek pripadnosti. Smeh, pesem in dobra volja poskrbijo, da rojstni dnevi postanejo predvsem praznik prijateljstva. Skupaj



PROMOCIJSKE AKTIVNOSTI

V okviru različnih dogodkov smo se predstavljali tudi na stojnicah po različnih krajih Koroške. Ob Dnevu za spremembe smo se pridružili na Mestnem platoju Ravne na Koroškem in pomagali širiti sporočilo: »Naj tvoja volja spreminja vesolja«. V okviru Tedna vseživljenjskega učenja smo se predstavljali na Paradi učenja v Slovenj Gradcu. Prav tako v okviru Mirovniškega festivala v Slovenj Gradcu in dogodka Koroška v gibanju v Grajskem parku na Ravnah na Koroškem. Ob Dnevu zdravja smo se predstavili tudi v Občini Prevalje.



31



TEDENSKE AKTIVNOSTI V DNEVNEM CENTRU

Na tedenski ravni smo na enoti Prevalje živeli v ritmu raznolikih aktivnosti, ki so vsakemu dnevu dale svoj čar in namen. Ponedeljki so bili rezervirani za glasbene delavnice, kjer smo teden začeli z melodijo, petjem in sproščenim vzdušjem. Torški so nas popeljali na sprehode in pohode, pogosto tudi odigrali šah, ki je mnogim postal umirjen izziv za misli. Srede so bile namenjene ustvarjalnim delavnicam, kjer so prsti in domišljija dobili prosto pot – vsak po svoje, a vsi skupaj v ustvarjalnem duhu. Ob četrtnih smo se srečevali v Petrinem kotičku - na delavnicah asertivnosti, v popoldanskem času pa se preizkušali v kvačkanju, ki je s svojim mirnim ritmom marsikomu prineslo sprostitev in občutek ponosa ob nastalih izdelkih. Petki so dišali po novih okusih, saj so bili posvečeni kuharskim delavnicam, kjer smo skupaj odkrivali recepte, pripravljali jedi in se veselili svojih kuharskih uspehov. In kot vsak dober dan, se je tudi naš začel z nečim preprostim, a pomembnim: s klepetom ob dobri kavi, ki nam je vsak jutranji začetek napolnila z bližino, toplino in prijetnim občutkom skupnosti. Ti tedenski ritmi so ustvarili občutek domačnosti, predvidljivosti in hkrati živahnosti – vsak dan nekaj svojega, a vedno v dobri družbi.

32



SKUPINA SENIORK V KOTLJAH

Skrozi leto smo se družili z našo mladostno skupino Seniork iz Kotelj. Vedno prijazne in aktivne gospe dokazujejo, da leta niso ovira in da se lahko s kančkom dobre volje in veliko mero povezanosti premika meja. Poleg rednih delavnic na temo asertivnosti, smo organizirali predavanja o Zdravi prehrani, o umetni inteligenci in predavanje z Mobilnimi heroji Ljudske univerze Velenje, kjer smo se učili veščin uporabe telefona in računalnika.



Stanovanjska skupina »Na Šancah« – dom, kjer raste skupnost

Stanovanjsko skupino Društva Altra, ki je del Mreže stanovanjskih skupin, najdete od leta 2024 Na Šancah v občini Ravne na Koroškem, kamor smo se preselili iz prejšnje lokacije na Prevaljah. Smo le eden od programov, poleg Dnevnega centra in programa Zagovorništva, ki na Koroškem delujemo v okviru Društva Altra, enote Prevalje, že vse od leta 2001.

Program je namenjen polnoletnim osebam z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju, ki potrebujejo strokovno podporo in pomoč pri obvladovanju vsakdanjega življenja.

Naš osrednji cilj je krepitev moči uporabnika in je prilagojen njihovim individualnim potrebam in željam. Odločitve sprejemamo skupaj z uporabniki, kar spodbuja soodločanje, samostojnost ter prevzemanje odgovornosti za lastne odločitve in večji nadzor nad svojim življenjem. Glavni cilj programa je, da stanovalci ohranjajo aktivnost, ki jo še zmorejo in tako ostajajo aktivni člani lokalne skupnosti.

34

V hiši prebiva osem stanovalcev, starih od 26 do 67 let. Nekateri med njimi so del naše skupnosti že več kot 20 let.

Vsak dan potekajo različne aktivnosti, kot so jutranje razgibavanje, krepitev ročnih in kuharskih spretnosti v okviru delavnic, pomoč pri urejanju bivalnega prostora in spodbujanje skrbi. Ob hiši imamo vrt, za katerega skrbijo stanovalci in zaposleni. Delo na vrtu nas povezuje, hkrati pa nam prinaša zadovoljstvo ob pridelkih, ki jih uporabimo pri kuharskih delavnicah. Stanovalci se radi priključijo tudi aktivnostim Dnevnega centra na Prevaljah, ki ponuja pestro paleto delavnic. Nekajkrat letno pa organiziramo druženja in piknike za uporabnike Društva Altra ter zaposlene ter tako negujemo odnose ob sproščenih pogovorih.

Sodelujemo z zaposlenimi iz Zdravstvenega doma Ravne, v preteklem obdobju pa smo gostili tudi društvo Hospic, ki s svojimi vsebinami popestrijo vsakdanje

dogajanje. Veseli smo pomoči Rdečega križa, Karitasa in Koroškega medgeneracijskega centra, ki stanovalcem nudijo pomoč v obliki hrane.

Druženje in povezovanje nam veliko pomeni, zato so naša vrata odprta vsakomur, ki bi potreboval informacije o naši obliki pomoči in želi spoznati naš način dela. Z našim načinom dela se trudimo, da je stanovanjska skupina več kot le prostor za bivanje – smo skupnost, kjer se učimo sobivanja, medsebojnega spoštovanja in podpore ter tako osebno rastemo.

Sabina Starina, strokovna delavka v Programu Mreža Stanovanjskih skupin



KO MISLI SPREGOVORIMO V VERZIH

SONČNI MRK

Enajsti avgust 1999 v spominu bo večno nam ostal,
saj za nekaj neponovljivih trenutkov svet je obstal.

Je luna sredi belega dne sonce zlato nam zakrila,
nelagodje v srca in dušo nam v trenutku zlila.

Tema, veter in mraz so zemljo zakrili,
kot, da sonca nam ne bodo nikdar vrnili.

Kako nam brez sonca na svetu bo živet,
se vprašal je marsikdo v sebi ves napet.

A kmalu svoj diamant nam sonce je zopet razrilo,
z žarki zlatimi nas objelo in temo napodilo.

Sta duša in misel spet svetla ter srečna postala,
saj sonce z nami zvesto še naprej ostaja.

36

Franja Vrtič

HIMNA

Da se vse ve, ampak kul je dan, je dan kul.

Vse je kul in fajn in fajn je kul.

Fajn je kul.

Ko pride dan je dan, ko ima vse vseved,

Je vseved je kul. Ko je kul je kul, je kul.

Kul je kul je kul, če je vse kul.

Maja Fišer

Dan in noč

zlati sončni žarki se v jutro prebujajo,
a bele meglíce v višave leno odplujejo.
Nežni ptičji glasovi se v dolino prelívajo,
rožice svoje zaspane cvetke z roso zalivajo.
Nov dan se zasije in v neponovljivi lepoti vzbrsti,
nov dan zaživi in vso naravo nežno prebudi.
Sonce dan s toplino nahrani in moč mu daruje,
da poln izživete radosti z nočjo se rokuje.
Srebrni lunini žarki nežno noč okrasijo,
zvezdice zlate na nebu prelestno ožarijo.
Rožice cvetke zaprejo, ptički umolknejo,
noč ovije naravo v svojo čarobno odejo.
Spokoj in mir luna srebrna pričara,
zvezdice nagajive, milina noči očara,
noč tišino razliva in zemljo uspava,
da z novim dnem spočita bo narava.

37

Franja Vrtič

BILA JE TEMNA NOČ

Na nebu je sijala lunca, ki obsijala je gozdove in dolino to in potko po kateri je
stopal droben fantič in se vračal proti domu.

Draga mamica, čujte me mamica Vi, vaš sinko se vrača. In poje na ves glas to
lepo pesmico.

Čujte me mamica Vi, kako vam poje vaš sinko tole lepo pesmico.

Draga mam'ca blizu vas sem že in narahlo bom potrkal in odprl bom vaša
vrata in stopil bom pred vas in objel bom vas močno, ker vaš sinko vrnil se je
v vaš objem.

Miro Glinik

TRI ROŽCE

Tri rožce sem imel.
Tri rožce so mi rasle.
Tri rožce so mi cvetele.
Tri rožce sem zalival jaz.
Tri rožce pazil sem.
Tri rožce, da ne ovenijo mi.
Vedno dan za dnem opazoval jih.
Da ovenejo ne in cvetijo mi.
Te rožce so mi pri srcu, ker tako dihtijo.
Pazil sem te rožce, da mi bodo v drag spomin.

Miroslav Glinik

JESENI

Hvala jesen ti hvala.
Pripadnica vsega lepega.
Prihaja listje šumeče in vredu vse naj bo.
Taktika ti si vredu, pa ti nisi ne vredu da ne.
Pridi pridna naj je jesen.
Hvala ti, vredu si.

38

Maja Fišer

Zdravje

Kdo sem?
Kaj delam?
Kaj mislim?

Moč

Dober sem.
Močen sem.
Pameten sem.

Delo

Bodi dober.
Bodi močan.
Bodi pameten.

Branko Planinšek

Ljubezen

Ljubezen je poskočna, posebej v postelji je močna.
Se je deklica smejala, ko je noge "v luft držala".

Darko

NOVOLETNA ŽELJA

Sedaj, ko mineva staro leto,
si iskreno ŽELIM,
da se mi v Novem letu,
izpolni vse že v Starem začetu!

Želim si PRIJATELJSTVA, SREČE,
MIRU,
predvsem pa,
da bi v svetu prevladalo
SPOZNAVANJE,

da so za MIR, SREČO,
PRIJATELJSTVO
potrebne 'le' tri stvari –
za katere vemo VSI,
a se zanje premalo NAREDIL !

39

Pa naj naštejemo te tri STVARI –
Za katere VEMO VSI:
LJUBEZEN, POŠTENOST...
In na koncu NAJPOMEMBNEJŠE:
STRPNOST DO SOLJUDI !

Samo Dornik

V RAPSODIJI MOJEGA POLETJA

Rada imam poletna jutra,
ščebetanje ptic,
boso hojo v rosni travi
in ples lastovic v nov dan.

Rada imam dolge poletne večere,
ko se vse umiri
in me z Gore poboža lahen vetr.
Ko se oglasijo črički
in se zrak prepoji
s sladkim vonjem pokošene trave.

Gledam prižiganje zvezd na
večernem nebu.

Rada imam tišino, veliko tišine,
ko si prislunem in si odpuščam.
In je vse, kot mora biti,
že tisoč let.

Vidim svojo ostarelo psičko,
kako sprejema življenje

v vsej nepopolnosti.
Občudujem njeno čutenje in
mehkobo.

Učim se,
kako živeti z bolečino,
si vzeti čas za počitek,
se postaviti zase,
pokazati strah ali jezo.

Iščem dobro v ljudeh,
jih opazujem
in začutim,
čeprav molčijo.

Rada imam knjige, dobre zgodbe
in pripovedovanja.
Rada delim to ljubezen med ljudi.
Učim se sprejemati vse te darove,
še najraje iskrene pogovore.

POLETJE ZA SRCE

Le zakaj ljudje mislimo, da dopust ali poletni čas sam po sebi vse spremeni na bolje?

Kako užiti čim več lepega, ob tem, da nosimo povsod, kjerkoli smo, prav vse, kar je v nas, dobro ali slabo. Zato ne moremo kar skočiti v olajšanje, če si ne prisluhnemo.

Bodimo pristni, skromni in odprti. Prisluhnimo srcu, ki naj vodi naše poletne odločitve: ali naj sploh kam gremo in zakaj, kaj pričakujemo in s kakšnimi močmi razpolagamo.

Danes se pogovarjamo tudi o predanosti kot vrednoti.

Skupini Seniork smo predane. To dokazujemo že 13. leto. Poletje je tudi čas, da premislimo, kako se počutimo drug ob drugem.

Podarimo si predah, kajti tudi popolno predajanje nikomur ne koristi. Lahko poskrbimo za splošno dobro počutje v skupini, ne da bi se popolnoma prilagodili ali podredili.

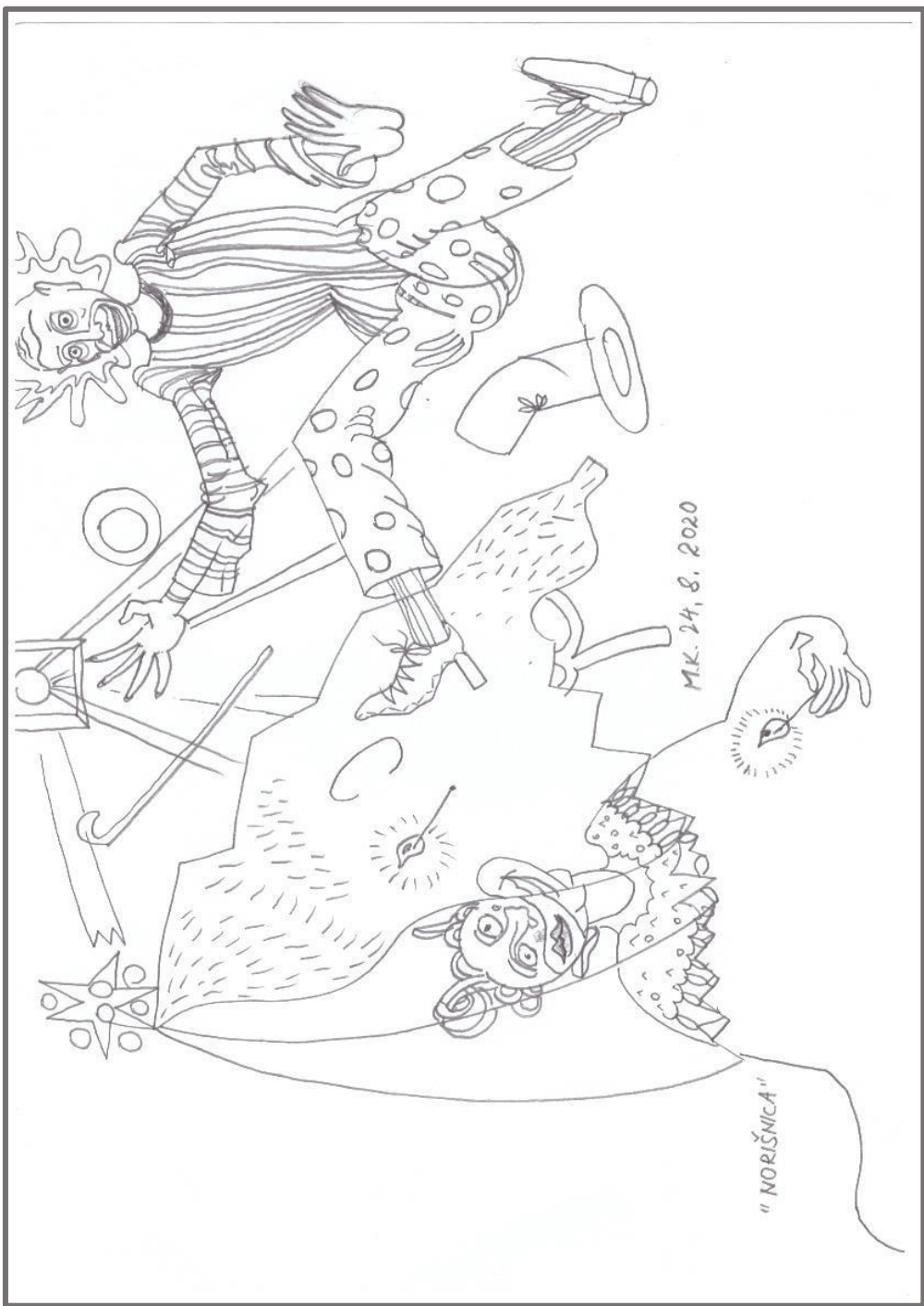
Dober cilj je že pol uspeha. Vedeti, kaj je pomembno, kaj pa ni bistveno, nas lahko popelje skozi poletne mesece na način, da bomo do jeseni okrepljeni in z več moči.

Iščimo to pot in doživimo srečanje s soncem duše in telesa.

41

Ivana Prisan po navdihu Alenke Rebula





RAZMIŠLJANJA...

Ker bi rad na malo drugačen način prikazal življenje (in doživljanje) duševnih bolnikov, ki trpijo ali zaradi nervoz, psihoz ali shizofrenij, sem se odločil za to kratko (svojo, a mogoče podobno sliko kot jo doživlja marsikateri duševni bolnik) zgodbo, da bi vsaj malo prispeval k drugačnemu gledanju zdravega človeka na življenje duševno bolnega. Upam, da moja zgodba ni že na začetku obsojena na propad, a če bi se tega bal, teh vrstic gotovo ne bi pisal. Čeprav nosi vsak duševni bolnik v sebi skrito svojo zgodbo, pa sem mnenja, da so si te zgodbe lahko podobne (v nekaterih primerih seveda to kategorično zanikam!). Življenje vsakega človeka se namreč začne z rojstvom in konča s smrtjo, ki lahko odnese v grob prenekatero skrivnost iz življenja duševnih bolnikov in izbriše tudi marsikatero sled, ki se celi za časa življenja duševnega bolnika nevidna. Vendar sem po naravi optimist in sem mnenja, da se da s svojo voljo, s pomočjo svojcev, zdravnikov in navsezadnje tudi s prizadevnostjo medicinskih sester (tako v bolnici kot pri kliničnem zdravljenju), mnogo storiti v prid zdravljenju duševnih bolnikov, do katerih ima (vsaj naša) družba zelo slab in včasih poniževalen pristop, kar duševnim bolnikom gotovo ni v prid. Vendar pa sem prepričan, če bi celotna družba gledala na nas z drugačne perspektive in ne bi videla v nas samo pijance, delomrzneže in podobno (nasploh negativne osebnosti), da bi se dalo marsikaj spremeniti v življenju, če že ne večine duševnih bolnikov, pa vsaj del populacije, ki smo obsojeni prenašati te hude duševne bolezni, kot so nevroze, psihoze in shizofrenija... Po drugi strani pa je spet res, da bolniki sami (največkrat) premalo storimo kaj zase ali pa se celo vdamo v usodo, ki pogosto pripelje do tragičnega konca (tu mislim predvsem na št. samomorov, saj je Slovenija po številu samomorov v samem evropskem, če že ne v svetovnem vrhu!). Kaj storiti? Menim, da bi se mogli spremeniti prav vsi – ne samo zdrava populacija ali obratno. Da, tu tiči odgovor! Tudi duševni bolniki sami bi se morali precej spremeniti, če bi hoteli, da se kaj spremeni! Čeprav se je v zadnjih letih že nekaj naredilo, pa se vseeno ne morem znebiti občutka, da premalo naredimo sami zase! Vendar pa so tako bolezni kot ljudje različni, tako kot so različni nastanki kroničnih duševnih bolezni. Sam sem bil lani zopet hospitaliziran in povedati moram, da se je ozračje v duševnih bolnicah precej >>prefiltriralo<<. Pa vendar – če sam ne bi imel volje in bi samo

čakal, da se bo kaj spremenilo, upanja na uspeh zdravljenja sploh ne bi bilo. In prav v tem tiči celotna problematika – v gledanju duševnih bolnikov na bolezen, njeno doživljanje in iskanje poti do ozdravljenja (čeprav tega verjetno nikdar ne dosežemo, lahko pa bolezen omejimo in omilimo). In prav pasivnost samih bolnikov me najbolj moti. Pri tem pa ne pomagat niti najboljši zdravnik ali medicinska sestra oziroma terapevtka. Torej bolniki ne smemo samo tožiti in se izgovarjati na to, da je za vse kriva bolezen, temveč se moramo osredotočiti predvsem na aktiven odnos do zdravljenja. Vem, da ta moja razmišljanja ne bodo obrodila ne vem kakih sadov, a škoditi tudi ne morejo. Poudarjam pa še enkrat, pri zdravljenju duševnih boleznij je važna predvsem lastna volja, šele na drugem mestu je potem zdravnik, ki predpiše terapijo (najpomembnejša je torej lastna aktivnost). Zavedam pa se, da so nekateri tako bolni, da se niso več sposobni boriti z boleznijo, a tak kot sem sam in npr. naša skupina dr. Miheva, pa je predvsem važna volja in osebno prizadevanje. Menim, da so skupine v katerih se dobivamo vsake tri tedne, za nas zelo pomembne, saj si tu izmenjujemo svoja mnenja in izkušnje, predvsem pa si skušamo pomagati, kar je seveda najbolj pozitivno. Zelo rad hodim na skupino in dr. Mihev nas pozna, tako kot so včasih rekli, kot >>star dinar<<.

44

Samo Dornik

Če ljubiš rožo, si ne odtrgaj njen cvet, ampak ga pusti živeti. Kakor v tebi živi ljubezen, ki je vredna spoštovanja.”

Neznan avtor

Naša čustva opazujejo in nam včasih dan polepšajo. Včasih slabe volje smo in nas bodrijo, da se do ust nasmejimo.

Vesna Smode

Na Altri je služba, za vsakega, ki je žalosten in je potreben njihovih nasvetov. Njihovo poslanstvo je sanjati v uspeh vsakega, ki prihaja v hišo upanja na Altro. Moje zdravje, so sanje vsakega bolnega. Njihov smeh na Altri so sanje vsakega depresivnega in prošnja, da mu pomagajo v hiši upanja. Zato ne bom nikoli pozabil na njih, kar so storili zame. Hvala.

Težki časi so imeli tudi dobre strani, ker so mi pokazali na koga sem se lahko brez pogojno zanesel. To je bila hiša upanja Altra.

Jok, preprosto zaradi nemoči, zaradi tiste ekstremne utrujenosti, ki je vključilo mene, ki so mi dali vse na Altri in mi pomagali, da sem postal trezen in normalen človek. Redki so bili tisti, ki so opazili moje trpljenje, bolečino in utrujenost za temi solzami.

Jure Ulbl

45

[Nastanek Altre spomini Miro Glinik.](#)

To je naš prostor, ki ga vodi Petra Jovan in ostali, ki so zaposleni tukaj. Tale Altra ni navaden klub, to je humanitarna organizacija, ki pomaga vsem, ki potrebujejo pomoč takšno in drugačno. Vse, kar rabimo povemo Petri in ostalim, ki uredijo vse kar je v njihovi moči. V teh prostorih se družimo ob kavici in sokovih ali ob dobri hrani. Imamo razne delavnice, ki nam pomagajo v vsakdanjem življenju. Vsak od nas ima svojo streho nad glavo, a tale Altra je naš drugi dom. Tukaj se počutimo varne. Da nam novih poletov, izkušenj, idej, ki so nam dobrodošle. Vsi, ki so tukaj zaposleni imajo svojo idejo in svojo nalogo. Zatorej dragi ljudje iščite dobro besedo in ideje, ki jih rabite, vsi ste dobrodošli.

Miroslav Glinik

Sem Mojca Krajnc in bi rada napisala nekaj od takrat, ko sem stopila v hišo Altra!

Bila sem zelo lepo sprejeta in začela spoznavati skupino Altra v kateri nas vodijo Petra, Nina, Lara, Boštjan, Nace in Vlasta! Vse te osebe so naši prisrčni prijatelji in voditelji v našem življenju. Vsak dan zelo rada grem v Altro, kjer se vsak dan dogaja kaj novega in veselega. Jaz zelo rada pojem in vsak ponedeljek pojemo same poznane stare pesmi. Jeseni smo bili na letnem taboru v Umagu. Imeli smo se zelo lepo in veselo! Prehitro je minilo in smo se zopet vrnili nazaj domov, kjer me je razveselilo, da sem šla na Altro. Seveda zelo veliko se dogaja vsak dan. Igramo več iger, imamo delavnice, kjer ustvarjamo zmeraj kaj novega in lepega (pustne zabave, rojstni dnevi, izdelovanje čestitk za društvo upokojencev, izdelovanje adventnih venčkov, barvanje kamenčkov sreče). Vsak dan, ko stopim v Altro me pričakajo lepi nasmejani obrazi. Skupaj rešujemo probleme. Znamo se pa tudi nasmejati in katero zapeti!

Zaključila bom moje prelepo in veselo življenje v kolektivu Altra in upam, da bom še dolgo lahko v tej prečudoviti skupini samih iskrenih ljudi. Včasih pade kakšna huda beseda in takoj se pogovorimo, da tako se ne sme vesti. Vsak ima svojo pravico povedati kaj ga teži in skupaj rešimo vse težave. Naj zaključim in še enkrat res, res hvala, da ste me sprejeli med vas in tako tudi naj ostane do konca mojih dni življenja! Vam mentorjem in delavcem hvala za vse dosedanje dni v hiši Altra!



46

Mojca Krajnc

KAJ BI BILO, ČE BI BILO

Kdo ali kaj sem v resnici niti sam ne vem in tako dan za dnem ostajam uganka sebi in ljudem.

Če ne bi zbolel bi se odločil za srednjo glasbeno šolo, rad bi igral inštrument trobento. Moj prvi vzornik je bil Stanko Arnold, ki je igral klasično glasbo. Kasneje pa je bil moj vzornik Petar Ugrin, ki je bil solist pri skupini Big Bend. Hotel sem prva dva letnika končati pri gospodu Arnoldu, kasneje pa nadaljevati na višji glasbeni šoli v Gradcu. Pri 19.letih pa je kruta bolezen končala te sanje. Rad bi imel tudi družino, toda so punce ko so zvedele za mojo bolezen, se me začele izogibati. Če bi ne zbolel bi imel družino s simpatijo Bojano, ki sva skupaj hodila dobra pol leta. Njuna starša nista bila naklonjena najini vezi in zato sva končala. Rad bi imel dva zdrava otroka, vseeno fanta ali punco. Živel bi v moji hiši na Tolstem vrhu. Zgornji del mansarde je bil namenjen meni. Toda ne sanjarimo, tudi zdajšnje življenje je vredno živeti. Ima vzpone in padce, toda vse to je življenje!



47

Samo Dornik

ČE BI BIL VLADAR SVETA

Na svetu bi preprečil vse vojne. Vsi ljudje bi imeli dovolj hrane in pijače. Ukinil bi vse meje. Izobraževanje bi uredil dostopno za vse ljudi. Poskrbel bi, da bi vsi ljudje imeli streho nad glavo. Vsem ljudem, bi omogočil zdravstveno oskrbo.

Marko Krivograd

Najraje bi bil mož od Nataše Pirc Musar. Hodila bi na potovanja. Plačala bi ona, jedel in pil bi pa jaz.

Franjo Homer

Če bi še enkrat bila mlada, nebi poizkusila alkohola. Hodila bi v službo. Še vedno bi ljubila Janeza.

Tina Valenci

Če bi bil zdrav, bi bolje šah igral.

Branko Planinšek

ČE BI BIL BOG

Bila bi samo ljubezen, mir in spoštovanje.

Miroslav Glinik

48

Bilo bi bilo, če bi bilo vredu. Vredu Altra vredu.
Kako kaj Altra, bilo bi bilo.
Hvala vam Altra adijo ne. Kako kaj lepota leta pridna.
Pridi k nebu najlepša ti zala.
Halo, halo, adijo, pridi še kdaj.

Maja Fišer



Če bi lahko izbral katerikoli poklic na svetu, bi izbral poklic politika. Vse bi spravil v red, uredil bi zakone. Pohitрил bi stvari, kdo bi hotel delati bi imel delo. Vsak bi imel streho nad glavo in dovolj denarja za normalno življenje.

Simon Mlatej

ALTRINE ANEKDOTE

Branko Planinšek: "Najbolj važno je potrpljenje."

(Branko večinoma prvi zapušča delavnice, izjava je bila izrečena ob odhajanju.)

Ana P.: Na vprašanje kaj si predstavljajo pod pojmom duševnega zdravja?

"Duša je ranjena in kriči."

Povzetek po Dušo (Dušan Š.): (Zaljubljen v punco iz Strojne) "Avtobus pa ne vozi v Strojno!"

49

Valentina Valenci: "V sredo grem na pregled v bolnico k Jegermajstru" (beri Sagmajstru 😊)

Povzetek po smrti(anonimna uporabnica): Bilo je fajn ko je bil, pa zaj je tut fajn, ko ga ni.



ANJA PEČNIK SE PREDSTAVI

Pozdravljeni,

Sem Anja in prihajam iz Slovenj Gradca. Preden sem prišla v stanovanjsko skupino na Ravne na Koroškem sem krajši čas živela v stanovanjski skupini v Celju. Na Ravnah sem bližje družini in prijateljem. Tukaj se počutim dobro in dokaj sproščeno. Veseli me, da sem spet na domačem terenu in bližje naravi. Še posebej rada grem do mame, kjer je moj pes Beni. Sostanovalci se me toplo sprejeli in dobro se razumemo. Pogosto se udeležujem aktivnosti v dnevnem centru Altre, še posebej mi je všeč delavnica asertivnosti. Zelo mi je bil všeč kosanjev piknik na Šancah, ker smo pred tem šli na ustrezen pohod in druženje je bilo sproščeno. V stanovanjski skupini mi je všeč ponedeljkovo skupno raztezanje in sproščanje. Ob sredah pa sodelujem pri kuharski delavnici. V prostem času se sproščam z risanjem, zadnje čase pogosteje igram igrico Sims 4. Veliko vem o konjih, saj sem se od svojega 10. leta začela ukvarjati s konjeništvom. Navdušena sem nad naravnim konjeništvom.



50

Anja Pečnik

NAŠI ALTROVCI V MOJEM SRCU STE ZAPISANI

Petra Jovan – Voditeljica

Vodi Altro, je pozitivna za nas in daje nam energijo, zastopi nas v vsakem trenutku. Obrazloži tako da vsi razumemo. Naša Petra, ki nas posluša z odprtimi ušesi, njen pogled je topel in mil kot le kaj. Naša Petra prava je voditeljica Altre, še bolj pa je prava korošica.

Nina Sušnik- Naša čebelica

Oh ti naša Nina ,Nina. Ta Nina je že dolgo zaposlena na Altri. Vedno pride peš v službo to. Kako je drobno to dekle, po imenu Nina. Nabira si moči peški ali v trimčku in išče zadovoljstvo, kjer koli že to in vidi vse lepo. Oh ti naša zlata Nina, kako si ti korajžno, koroško si dekle.

Lara Hartman- Naša psihologinja

Tudi ona je zaposlena v tem klubu Altrinem. Ima svojo funkcijo, vodi dnevni center .Vsak je dobrodošel. Je dobrega srca in rada pomaga. Vodi razne sestanke, ki nam mnogo povedo kaj se bo počelo. Lara, le tako naprej!

Vlasta – Kraljica ustvarjalnic

Tega leta se je zaposlila tu na Altri Vlasta. Vsi smo jo sprejeli za svojo. Je dobrega srca, skuha nam dobro kavico in dobre sokove s priboljški, ki pojedemo jih mi. Njena kuhla je prava čarovnija, ki meša levo in desno sem in tja po loncu tem. Zmeče razne dobrote v lonec ta, da zadiši cela kuhnjica. Še bolj so spretni njeni prsti, ki ustvarjajo razne spominke, le tako naprej draga Vlastica.

Nace- Dvo metraš z lepo bradico

Tale možakar vodi zagovorništvo. Tale možakar je res velik(čudn) možakar z lepo bradico, ki mu prav fletno paše k obrazu tem. Ko vodi naš razgovor in se pogovarjamo z njim se rad zasmеji našim hecom, ki mu pripovedujemo mi. Ima tudi tetovirano roko, ki prilagaja se telesu tem. Le tako naprej, velikan naš koroški si, z bradico, ki poudarja ti obrazek ta.

Boštjan Plimen – Lepa gobica

Lepa gobica, ki prilagaja se mu na njegovi glavi tej. Ta Boštjan vodi naše fante na šprancir tod, naokrog. Hodijo po dolini tej, ki značilna je za naše fante te, ki vodi jih Boštjan. Oj ti Boštjan športni referent, s sončnimi očali, ki natakne si jih on, na svoje oči te. Le tako naprej športni referent za kulturo za naše fante. Le tako naprej dragi naš Boštjan, korajžno in pogumno po naših poteh v našem kraju. Lep pozdravček Boštjan.

Dragi prijatelji na Šancah

Na Šancah stoji ena hišica, v njej prebivajo naši prijatelji. Tam imajo vrtiček, ki skrbijo za njega oni. Dragi moji prijatelji bodite iskreni in dobri kot ste bili do sedaj. Mi smo tukaj in Vi ste tam, ki občasno srečamo se tu ali tam. Skupaj družimo se, hodimo na izlete in tudi na morje. Dragi moji prijatelji imejte se lepo in spoštujte se med seboj, da vam bo lepo. Mi smo z vami in vi ste z nami. Lep pozdrav od prijateljev.

52

Vaš prijatelj Miroslav Glinik.

PESTRO LETO NA ALTRI NA ENOTI PREVALJE

Moje ime je Vlasta Antič. Letos sem začela delati prek javnih del na enoti Prevalje. Svoje delo opravljam v dnevnem centru. Z uporabniki rada ustvarjam različne izdelke. Skupaj radi kuhamo in kdaj kakšno tudi zakuhamo. Ustvarjamo v naših ustvarjalnicah, v katerih ne manjka tudi dobre volje in smeha. Z njimi delim svoje ideje in znanje. Od vozlanja zapestnic, izdelave tematskih izdelkov za vsak letni čas do izdelave čestitk. Sem vesela za to priložnost. Zelo rada hodim v službo, kjer delam v pozitivnem delovnem okolju s prijetnimi ljudmi.

Vlasta Antič, , javna delavka v Programa Svetovalnica z el. dc.

ZDRAVJE – NAJVEČJE BOGASTVO

Napočil je čas, ko smo začeli zbirati prispevke za Altrin Utrip. Razmišljala sem, kaj bi rada povedala in sporočila bralcem...

Ko se leto poslavlja, je čas da se zazremo v preteklost in pogledamo kaj smo v tekočem letu dosegli, ali smo zasledovali načrtane cilje, ali smo zadovoljni s svojim delom ali bi mogli karkoli spremeniti, da bo naslednje leto še boljše, še bolj izpolnjujoče. Po samorefleksiji in popotovanju po mojih mislih o vseh dogodkih, aktivnostih in akcijah, ki smo jih s soustvarjanjem izpeljali, pa so mi misli vedno znova zajadrle k dejstvu, da je najbolj dragocena dobrina ki jo človek lahko ima zdravje. Vse kar imamo, vsi uspehi, denar in bogastvo ne pomenijo nič, če nimaš zdravja. Tudi tako lepih in uspešnih zgodb kot jih ima Altra, ne bi mogli spisati. Ravno zato je naše poslanstvo, da vsakodnevno poskrbimo, da se vsi člani in tudi zaposleni počutimo dobro in prijetno ter s tem krepimo naše duševno zdravje.



53

Zdravje je ena najpomembnejših vrednot v življenju. Pomeni, da smo telesno in duševno v ravnovesju ter sposobni živeti polno in srečno življenje. Fizično zdravje nam omogoča, da se gibamo, delamo, se družimo in uživamo v vsakdanjih stvareh. Psihično zdravje pa skrbi, da se znamo spoprijemati s stresom, izražati čustva in ohranjati dobre odnose z drugimi. Ko zdravja ni, se tega šele zares zavemo. Telesna bolezen nam lahko vzame energijo in svobodo, duševne težave pa notranji mir in veselje do življenja. Odsotnost zdravja pomeni omejitve, bolečino in občutek nemoči. Zato je pomembno, da vsak dan skrbimo zase – z zdravo prehrano, gibanjem, počitkom in pogovori, ki razbremenijo naš um. Samo tako lahko ohranimo ravnovesje in resnično uživamo v življenju. Za vse to, se vsakodnevno zavzemamo in trudimo vsi na društvu Altra!

Še ena zaključna misel za vas. »Zdravje je temelj vsega – brez njega nimamo ničesar, z njim pa lahko dosežemo vse. Zato ga moramo ceniti, varovati in negovati vsak dan.

Bodimo prijazni do sebe in do drugih in svet bo postal mnogo lepši!«

Z- zdravje
D- dragocenost
R- radost
A- aktivnost
V- veselje
J- jasne meje
E- energičnost

Nina Sušnik Vrečič, strokovna delavka Programa svetovalnica z el. dc.

GIBANJE V NARAVI, Z ROKO V ROKI

V društvu Altra na enoti Prevalje nam je vsem skupaj poglobitni cilj dobro, stabilno duševno zdravje. Vseskozi strmimo k temu, da ga ohranjamo in izboljšujemo, da smo v dobri psihofizični kondiciji, kajti je osnova za naše funkcioniranje. K dobremu počutju nedvomno pripomore gibanje v naravi. Sam se zavzemam zato, da smo vsakodnevno na svežem zraku na daljših sprehodih, kjer se ob sproščnem pogovoru iz srca nasmejimo razno raznim šalam in anekdotam. S temi aktivnostmi zmanjšujemo stres, izboljšamo razpoloženje, smo socialno povezani in navsezadnje krepimo kognitivne sposobnosti. Ob torkih imamo na urniku pohode v gozd, pogosto smo tudi v grajskem parku, pod krošnjami mogočnih dreves, ki nam nudijo prijeten hlad v poletni vročini. Na ta način smo povezani z naravo, ki jo imamo praktično na dlani. Zato je prav, da to danost izkoristimo in s tem krepimo duševno in fizično zdravje.

Boštjan Plimen, javni delavec Programa Svetovalnica z el. dc.



DELAVNICE ASERTIVNOSTI

Biti sposoben uspešnega komuniciranja je ena najbolj pomembnih življenjskih veščin. Komunikacija je preprosto dejanje prenosa informacije z enega konca na drug, naj bo to ustno, pisno, vizualno ali neverbalno.

Definicija: Asertivna komunikacija je **pogovor, v katerem smo odločni, a prijazni**. Povemo, kar mislimo, vendar spoštujemo sogovornika in njegovo mnenje.

Cilj asertivne komunikacije je konstruktiven, to pomeni, da stremi k temu, da sva po končanem pogovoru oba s sogovornikom v redu. To pomeni verodostojno, odkrito in spoštljivo izraziti svoje pravice, svoja čustva in/ali mnenje in prositi za nekaj, kar potrebujemo ali si želimo. Je sposobnost odkritega izražanja lastnega mnenja, prepričanj, pravic, potreb ali čustev, pri čimer hkrati upoštevamo našega sogovornika, ter njegove potrebe in želje.

Zato tudi menim, da so delavnice Asertivnosti še toliko bolj pomembne za naše uporabnike. Ker s tem pridobijo veščine komunikacije, ki jih potrebujejo za doseganje svojih pravic. Mislim, da uporabniki odnesejo veliko od teh delavnic. Tudi, če imajo malo slabši dan se po delavnici počutijo bolje. Saj se tam resnično lahko razbremenijo.

Na Petrinih delavnicah Asertivnosti sem se tudi sam veliko naučil. Predvsem pa, kako na prijazen in umirjen a hkrati odločen način izraziti svoje mnenje. To delo mi je dalo, predvsem nov, svež pogled na duševno zdravje, kot celoto. Hvaležen sem za to priložnost.

Nace Kramberger, javni delavec Programa Zagovorništvo



JELKA V KOTU MOJE SOBE

Danes v kotu moje sobe stoji jelka,
tiha z lučkami, ki trepetajo.

Spomini se v mojih mislih
prebudijo,
saj bo zopet eno leto reklo nam
adijo.

Nekoč je bilo drugače,
vonj po potici in obložene mize.

Otroški glasovi in smeh
vsepoprek.

Bile so minute polne pričakovanja,
objemov, voščil in srčne topline,
kar je trajalo, še ko so polnoč ure
odbile.

Zdaj je toplina moja mehka odeja,
v katero se skrijem in žalost
prekrijem.

A v njenem objemu vidim svetlobo
in slišim glasove,

ki prihajajo od tam, kjer imam
prijatelje svoje.

V Altri sem našla svetilke,
male, a tople.

Njihove besede so kot sladek
bonbon,
njihov nasmeh pa me spominja na
moj nekdanji dom.

Ko skupaj sedimo,
se v meni znova rodi iskrica,
ki šepne mi, nisi sama,
saj s prijatelji srčnimi si obdana.

In ko bo odbila polnoč,
se mi bo v srcu prižgalo upanje,
da je novo leto kot nova pesem,
v kateri je vsak verz toplina,
kot prijatelji, ki so ogreli moje srce.

56



Franja Vrtač

Posebna zahvala

Iskrena hvala Rotary klubu Slovenj Gradec za donacijo televizorja, ki našim uporabnikom pomeni zelo veliko. Kot je zapisal Zaratustra: »Delati dobro drugim ni obveznost. To je veselje, kajti tako postajamo sami bolj zdravi in srečnejši.«

V Društvu Altra sledimo poslanstvu ustvarjati podporno, vključujoče in človeku dostojno okolje za ljudi z izkušnjo duševnih stisk. Rotary klub pa s svojo vizijo služenja skupnosti in povezovanja ljudi dokazujete, da dobrota ustvarja mostove tam, kjer jih najbolj potrebujemo.

Hvala, ker nas podpirate in z nami delite to pot – in ker z vašim darom prinašate nove priložnosti in veselje v vsakdan naših uporabnikov.



Iskrena hvala tudi

vsem drugim donatorjem in sponzorjem, ki podpirate naše programe z dodatnimi prispevki:

Občini Prevalje in Občini Ravne na Koroškem, Aleksandru Kotniku, Davorinu Vrabiču - DJ Rinči, Branku Jerlahu - Jering, Koroškemu radiu, Piceriji Škufca, Slaščičarni Polanšek, Gostilni Rupar, Gostilni Brančurnik, Gostilni Lečnik, Okrepčevalnici Prijatelj, Piceriji Lipa, Kava baru Što, Koroškemu medgeneracijskemu centru, Karitasu in Rdečemu križu.

Vaša dobrota, zvestoba in pripravljenost pomagati krepijo našo skupnost, prinašajo toplino v naš vsakdan in ustvarjajo priložnosti tam, kjer jih najbolj potrebujemo.

Hvala, ker skupaj z nami gradite prostor podpore, spoštovanja in človečnosti.

*"Hvaležni smo vam, dragi vsi,
za dobroto, ki med nas žari.
Vsak vaš dar, nasmeh, dejanje,
prižiga upanje in daje znanje.
Naj se vam dobro z dobro vrne,
naj pot pred vami vedno mirno se odpre.
Zahvala iz srca naj vam zazveni -
ker z vami je svet lepši in bolj prijazen mi"*

(Neznani avtor).

Hvala financerjem, prostovoljcem, donatorjem ter drugim sodelujočim organizacijam za uspešno delo v letu 2025.

Naši financerji za leto 2025



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD



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



Mestna občina
Ljubljana



Občina
Prevalje



MESTNA OBČINA
SLOVENJ GRADec



MESTNA OBČINA
VELENJE

59



Občina Ravne na Koroškem



Občina Radlje ob Dravi



OBČINA PODVELKA



OBČINA MISLINJA



Mestna občina Maribor



Zavod Republike Slovenije
za zaposlovanje

ter drugi sponzorji in donatorji.

ALTRA – Odbor za novosti v duševnem zdravju
Zaloška 40, 1000 Ljubljana,
Enota Prevalje: Trg 20, 2391 Prevalje
E-pošta: info@altra.si
Tel.: 02 8 40 910
Spletna stran: www.altra.si
Facebook stran: Društvo Altra

PROGRAM MREŽA STANOVANJSKIH SKUPIN – Enota Prevalje

Vodji programa: Andreja Vučak, univ. dipl. soc. del.
andreja.vucak@altra.si

mag. Amalija (Malči) Klopčič, univ. dipl. soc. del.
Amalija.klopcic@altra.si

Strokovna delavka: Nataša Pečnik, dipl. soc. del.
natasa.pecnik@altra.si

Strokovna delavka: Nina Lepej Jerlah, univ. dipl. soc. del.
nina.lepej-jerlah@altra.si

Strokovna delavka: Sabina Starina, dipl. soc. (UN)
sabina.starina@altra.si

Delovni čas: vsak delavnik od 8. do 16. ure

PROGRAM SVETOVALNICE Z ELEMENTI DNEVNEGA CENTRA

Vodja programa: Larisa Hartman, univ. dipl. psih.
lara.hartman@altra.si

Strokovna delavka: Nina Sušnik Vrečič, univ. dipl. soc. del.
nina.susnikvrecic@altra.si

Delovni čas: vsak delovnik od 8. do 16. ure

PROGRAM ZAGOVORNIŠTVO – Enota Prevalje

Vodja programa: Tilen Recko, univ. dipl. soc. del.
tilen.recko@altra.si

Strokovna delavka: Petra Jovan, mag. soc.
petra.jovan@altra.si

Delovni čas: vsak delavnik od 8. do 16. ure

Vodja Enote Prevalje: Petra Jovan, mag. soc.
petra.jovan@altra.si