

Novice društva Vita



Društvo Vita za pomoč po nezgodni poškodbi glave



www.vita-poskodba-glave.si

Elektronska pošta: drustvo.vita92@gmail.com

04/20119

Kazalo

UVOD.....	4
TEDEN VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA.....	5
DOGODKI NA DRUŠTVU VITA	5
DOGODKI IN IZVAJALCI V LJUBLJANI	6
DOGODKI IN IZVAJALCI PO OSTALIH REGIJAH	7
PLAN AKTIVNOSTI MAJA V DNEVNEM CENTRU	8
DEJAVNOSTI V DNEVNEM CENTRU V APRILU	9
ZGODILO SE JE	10
ŠPORTNA AKTIVNOST	11
SODELOVANJE NA DNEVU ODPRTIH VRAT SPLOŠNE BOLNIŠNICE NOVO MESTO	12
PRAZNOVANJE 50-LETNICE ZVEZE PARAPLEGIKOV	13
V MAJU NAČRTUJEMO	14
TEDEN VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA (PROGRAM V ZAČETKU NOVIČK)	14
OGLED DRAM, BALETA, SEJMA:.....	14
IZVAJANJE OSEBNE ASISTENCE	14
NOVO NOVO NOVO	15
NAČRTUJEMO VARSTVO ZA OTROKE MED ŠOLSKIMI POČITNICAMI.....	15
AKTUALNO!!!	16
PREDAVANJE ZA STARŠE OZIROMA SKRBNIKE – VABILO TUDI V PRIPONKI MAILA!!!	16
POZIV K PLAČILU ČLANARINE	16
LAHKO NAM PODARITE DOHODNINO	17

NALEPKE, IZKAZNICE, KNJIGAPONOVNO ROJSTVO 13	17
DRUGI ČLANKI:	18
BREZPLAČNI ELEKTRIČNI PRIKLOP ZA VOZIČEK.....	18
DEMENCA IN PES	19
UČITELJICA JOGE MOJCA JUVANČIČ O PRAVILNEM DIHANJU	21
RAZVEDRILO	23
Slon in češnja	24
Pingvin	24

UVOD

Pomlad in prelepi cvetoči maj! Cvetijo drevesa, travniki, kmalu bomo jedli prve češnje ...

In prav v tem mesecu cvetenja pri nas poteka Teden vseživljenjskega učenja, ko se po celi Sloveniji zvrsti kup dogodkov, za obiskovalce vseh starosti. Letos društvo Vita soustvarja ta nadvse zanimiv teden in ponuja pod svojim okriljem več kot 20 različnih aktivnosti. Vzemite si čas in se udeležite kakšnega od dogodkov, izobraževanj, predavanj, tečajev ali dneвов odprtih vrat. Vabljeni!

TVU
2019
24 LET
1996-2019

Društvo Vita
vas vabi

na več kot 20 dogodkov
po vsej Sloveniji,

NA TEMO
PREVENTIVA ZA ZDRAVJE.

Vsi dogodki so za obiskovalce brezplačni.

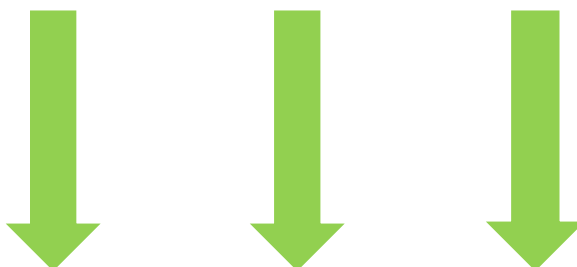
TEDEN VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA
Uradni termin: 10.–19. 5. 2019
Širši termin: 10. 5.–30. 6. 2019

Parada učenja* 15. 5. 2019

I lifelong Learning Week
Slovensko delo izobraževanja prepoznavamo
izobraževanje tistih, ki so naša prihodnost
Slovenski učenci, ki so naša prihodnost
Vseučilniška inštitucija, ki so naša prihodnost
Vseučilniška inštitucija, ki so naša prihodnost

Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport
Ministrstvo za zdravje
Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti
Ministrstvo za okolje, prostor in energijo
Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano
Ministrstvo za regionalni razvoj
Ministrstvo za infrastrukturo
Ministrstvo za kulturo
Ministrstvo za lokalno samoupravo
Ministrstvo za varstvo okolja
Ministrstvo za varstvo pred naravnimi in drugimi nesrečami
Ministrstvo za visoko šolstvo
Ministrstvo za vojsko
Ministrstvo za znanost in tehnologijo
Ministrstvo za zdravje
Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti
Ministrstvo za okolje, prostor in energijo
Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano
Ministrstvo za regionalni razvoj
Ministrstvo za infrastrukturo
Ministrstvo za kulturo
Ministrstvo za lokalno samoupravo
Ministrstvo za varstvo okolja
Ministrstvo za varstvo pred naravnimi in drugimi nesrečami
Ministrstvo za visoko šolstvo
Ministrstvo za vojsko
Ministrstvo za znanost in tehnologijo

SLOGA ZRS



TEDEN VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA

DOGODKI NA DRUŠTVU VITA

Vsa predavanja se bodo izvajala v prostorih društva, na Dunajski 106,
v okviru Tedna vseživljenjskega učenja 2019

13.5. ob 10h - Društvo Vita

Možnost pridobivanja osebne asistencije in druge socialne pomoči

14.5. od 17h do 18h30 - Iris Šalič

Moč empatije

14.5. ob 19h – Danuba

Zakaj zbolimo in kako spremenimo svojo matrico zdravja?

22.5. ob 10h – Samarijan, zaupni telefon

Moč pogovora - predstavitev socialnovarstvenega programa »Zaupni telefon za klic v duševni stiski«

29.5. ob 18h – Društvo Vita

Zdrav duh v zdravem telesu

29.5. ob 16h30 – Barbara Ulčar

Delovanje Simbola, izdelkov in metode P.E.C.A.® Pomoč in podpora človeku ob poškodbah fizičnega telesa in invalidnosti

30.5. ob 10h – Društvo ključ

Pasti trgovine z ljudmi

4.6. ob 18h – Slovensko društvo Hospic

Kako se družina lahko pripravi na izgubo?

Vabljeni ste tudi na ostale dogodke v okviru TVU-ja, ki potekajo na različnih lokacijah po Sloveniji.



DOGODKI IN IZVAJALCI V LJUBLJANI

13.5. ob 10h - Društvo Vita: Dunajska 106, Ljubljana

Možnost pridobivanja osebne asistence in druge socialne pomoči



14.5. od 17h do 18h30 - Iris Šalič: Dunajska 106, Ljubljana

Moč empatije



14.5. ob 19h – Danuba: Dunajska 106, Ljubljana

Zakaj zbolimo in kako spremenimo svojo matrico zdravja?



14.5. od 18h30 do 19h30 - Zavod odprta dlan: Mestna knjižnica Bežigrad, Ljubljana

Kako razumeti osebe s čustvenimi in vedenjskimi težavami?



15.5. ob 17h – Društvo Trepetlika: Šišenska cesta 23, Ljubljana

Lahko si le mislimo, kako se je dobro počutiti



15.5. od 17h do 19h – Inštitut za sodobno družino Manami: Zaloška 54 (VGC Skupna točka), Ljubljana

Zakaj in kako si v sodobnem svetu lahko pomagamo s čuječnostjo?



16.5. ob 10h - Spominčica: Alzheimer center, podhod Bežigrajska vrata (rdeči prostori), Ljubljana

Kognitivni trening: Razgibajmo možgane



22.5. ob 10h – Samarijan, zaupni telefon: Dunajska 106, Ljubljana

Moč pogovora - predstavitev socialnovarstvenega programa »Zaupni telefon za klic v duševni stiski«



23.5. ob 18h – Društvo Atopijski dermatitis: Štula 10 (prostori podjetja Gnezdo d.o.o.), Ljubljana

Nega suhe, občutljive in/ali atopijske kože



29.5. ob 18h – Društvo Vita: Dunajska 106, Ljubljana

Zdrav duh v zdravem telesu



29.5. od 19h do 20h - Inštitut za sodobno družino Manami: Familylabova učilnica, Zaloška 54, Ljubljana

Familylabovo temeljno usposabljanje – predstavitev izobraževanja



29.5. ob 16h30 – Barbara Ulčar: Dunajska 106, Ljubljana

Delovanje Simbola, izdelkov in metode P.E.C.A.® Pomoč in podpora človeku ob poškodbah fizičnega telesa in invalidnosti



30.5. ob 10h – Društvo ključ: Dunajska 106, Ljubljana

Pasti trgovine z ljudmi



30.5. od 18h do 20h – Društvo za razvijanje čuječnosti: Cankarjeva cesta 9, Ljubljana

Predstavitvena delavnica čuječnosti



4.6. ob 18h – Slovensko društvo Hospic: Dunajska 106, Ljubljana

Kako se družina lahko pripravi na izgubo?



13.6. ob 17h - Spominčica - Alzheimer Slovenija: Luize Pesjakova ulica 9, Ljubljana

Kognitivni trening: Razgibajmo možgane



13.6. ob 17h – društvo Atopijski dermatitis: Štula 10 (prostori podjetja Gnezdo d.o.o.), Ljubljana

Dvig kvalitete življenja z atopijskim dermatitisom, alergijami in/ali astmo, ter dan odprtih vrat Društva atopijski dermatitis

DOGODKI IN IZVAJALCI PO OSTALIH REGIJAH

PRIMORSKA

14.5. ob 18h30 - Društvo Pluton: Lavričeva Knjižnica, Ajdovščina
Predstavitel knjige: Katarina K. Valentini »Moj narcisek in jaz«

21.5. ob 18h – Društvo Pluton: Hiša mladih, Ajdovščina
Intiniti: čuječi ples

9.6. od 12h do 19h – Sklad Silva: Domačija društva Sklad Silva, Fijeroga 10, Šmarje
Dan odprtih vrat: Sklad Silva, društvo za kakovost življenja ljudi s posebnimi potrebami

GORENJSKA

5.6. od 11h do 12h30 - Društvo Vzgon: Dvorani Kolpern na Stari Savi, Fužinska cesta 2, Jesenice
Vedenjske težave otrok - problem ali izziv?

ŠTAJERSKA

20.6. ob 16h30 – Društvo Trepetlika: Dom pod Gorco, Pekrska c. 56, Maribor
Pomoč bolnikom na domu



Več od dogodkih na povezavi [spletni koledar prireditev TVU-ja 2019](#)

Še enkrat vabljeni, da se nam pridružite.

Plan aktivnosti maja v dnevnem centru

Predviden urnik za mesec maj

Dan	Ura	Dejavnosti	Izvajalec
PON	10:00 - 11:00	Ustvarjalne delavnice	Mia
	11:00 - 11:30	Kognitivne vaje	Mikela
TOR	9:30 - 11: 00	Fizioterapija	Eva Ž.
	9:00 - 12:00	Delovna terapija	Ajda
SRE	9:00-12:00	Delovna terapija	Ajda
	10:00 – 10:30	Sproščanje	Ana
ČET	10:00 – 13:00	Masaža	Mateja
	10:00 - 11:00	Druženje	Anja
	11:00 – 12:00	Ustvarjalne delavnice	Karmen

Po končanih aktivnostih vsak dan pospravimo stole, spraznimo mize, smeti pospravimo v koš, skodelice pomijemo. Dežurni ugasne luči, izklopi radio ter zapre vrata v dnevni center.

Pridržujemo si pravico do spremembe urnika (ob odsotnosti vodij aktivnosti ali članov, v primeru izleta oz. celodnevni aktivnosti izven DC).

Dejavnosti v dnevnem centru v aprilu

V mesecu aprilu smo, glede na nekaj lepega vremena, šli že večkrat na sprehod in kavo. Prav prijetno se je bio sprehoditi med bližnjimi fakultetami in se naužiti svežega zraku.



V dnevnem centru smo začeli s filmskimi dnevi. Enkrat na teden si ogledamo kakšen dober slovenski film in se po tem pogovarjamo o naših vtisih. Filmske dopoldneve bomo izvajali tudi v maju.



Zgodilo se je ...

- Karte za dramo: skupaj smo podarili 29 kart
5.4. Tarzan, 6.4. Županova Micka, 13.4. Deklica s strunami, 23. 4. Matiček se ženi
- 6.4. Koncert Zažigamo Slovenijo na GR Ljubljana (koncert slovenskih novic; Tanja Žagar, Modrijani, Pop Design ...)
- 10.4. Obisk bolnišnice Novo mesto, predstavitev osebne asistencije in socialnih programov društva Vita (Eva Otoničar)
V sredo, 10. aprila, smo se udeležili 3. dneva odprtih vrat Splošne bolnišnice Novo mesto. Z veseljem smo se odzvali vabilu za sodelovanje in predstavljali Društvo Vita. Poleg nas se je na dogodku predstavljalo še 20 drugih društev in združenj, ki večinoma delujejo na področju Dolenjske, Novega mesta in Bele Krajine.
- Kopanje v Dolenjskih toplicah (podarili smo 7 kart)
- Podarili smo karte za Siti teater (vsakih po 6) za 13. 4. – Še vedno mame in 26.4. – Od tišine do glasbe.
- Seja Upravnega odbora je potekala v petek, 12.4. z začetkom ob 13h30.
- V Kliničnem centru sta Bojan in Kujtim prodajala izdelke društva Vita 3., 4. In 5. aprila
- V torek, 16. 4. je bila naša zaposlena - koordinatorka kulturnih dejavnosti - na sestanku za TVU (Tednu vseživljenjskega učenja 2019), kjer bomo letos nastopili kot koordinatorju 20ih podizvajalcev na temo Preventiva za zdravje.
- Dobili smo pakete s hrano iz Karitasa, ki smo jih razdelili med vse naše člane uporabnike, zaposlene in podporne člane – pakete smo prevzeli v sredo, 3.4. Hrane je nekaj še ostalo, če želite prevzeti še kakšen paket, se oglasite na društvu.
- Dobili smo 10 brezplačnih vstopnic za Slovensko ljudsko gledališče v Celju, ki smo jih podarili našim članom. Karte so še na voljo, kdor jih želi naj se nam oglasi.
- Mateja Brečko – naša maserka – je delila naše brošure in nas zastopala na Industrijskem sejmu v Celju, ki je potekal od 10. – 12. aprila.
- Na sedežu društva so potekale masaže, delovna terapija in druge ustvarjalne delavnice.
- Našemu članu iz Zagorja ob Savi smo podarili 2 masaži celega telesa.
- 14.4. so se naši člani tekaške ekipe Vita udeležili maratona v Rijeki. Tekli so različne razdalje od 10 km do 21 km. Glavni pobudnik skupine je bil kot vedno Zlatko Klopčič.
- Dvakrat smo v Kočevju organizirali srečanje, kjer smo članom iz Kočevja razdelili hrano iz Karitasa, knjige in članske nalepke ter izkaznice 2019, skupaj pa smo izvedli tudi telovadbo s kineziologinjo Kajo.
- 16.4. so se naši predstavniki udeležili proslave ob 50 letnici Zveze paraplegikov v Pacugu.
- 19.4. smo se udeležili sestanka NSIOS-a o osebni asistenci.

- Smo koordinatorji na Tednu vseživljenjskega učenja, v aprilu je naša zaposlena obiskala Andragoški center in pripravljali sestanek za izvedbo dogodkov.

Športna aktivnost

POROČILO RIJEKARUN 14.04.2019

Sonce je bilo še za gorami, ko smo krenili na pot proti Rijeki, na RijekaRun 2019, ob 05.30, iz Moravč.

Z zmerno vožnjo smo pravočasno prispeli, v Rijeko, po štartne številke.

Sotekmovalci so uspešno pretekli svoj tek. Simon 10 km, Barbara 21 km, midva s Tejo sva na pohodu, prehodila 1800 m, ter bučno navijala, za naše tekače Športne Skupine »Vita«.

Tudi tokrat sem prejel medaljo, čeprav teka nisem končal, v cilju, temveč sem organizatorjem obrazložil mojo poškodbo in tek nisem bil pripravljen odteči.

Po okrepčilu v Rijeki, smo se odpravili v Opatijo, na zaslužen kavo, ter sprostitev na obali, s pogledom, na razburkano morje.

Še nekaj slik, z izleta, ter težko pričakovana vožnja proti domu, na počitek.

Zapisal, Zlatko Klopčič

Moravče, 15.04.2019



Slika je simbolična.

Sodelovanje na dnevu odprtih vrat splošne bolnišnice Novo mesto

V sredo, 10. aprila, smo se udeležili 3. dneva odprtih vrat Splošne bolnišnice Novo mesto. Z veseljem smo se odzvali vabilu za sodelovanje in predstavljali Društvo Vita. Poleg nas se je na dogodku predstavljalo še 20 drugih društev in združenj, ki večinoma delujejo na področju Dolenjske, Novega mesta in Bele Krajine.

Društvo Vita je predstavljala strokovna delavka za osebno asistenco Eva Otoničar. Po prihodu in pripravi razstavne mize, se je spoznala in predstavila z direktorico doc.dr. Mileno Kramar Zupan, strokovnim direktorjem prim. dr. Milivojem Piletičem in drugimi predstavniki bolnišnice. Sledila je slavnostna otvoritev v avli, kjer so s kulturnim programom nastopili učenci OŠ Drska, nekaj besed sta povedala direktorja bolnišnice, župan mestne občine Novo mesto ter dolgoletni predsednik lokalnega društva paraplegikov. Vse skupaj pa je spremljala tolmačka znakovnega jezika za gluhe in naglušne osebe.

Poudarili so, da se zavedajo pomembnosti integracije in povezovanja, zato ponujajo roko tudi lokalni skupnosti. Da pa bo skupen glas še močnejši, pozivajo k sodelovanju in skupni pomoči ljudem, saj imajo bolniki vse večkrat skupek diagnoz, ki jih obravnavajo različna društva in organizacije.

Društvo Vita je na svoji stojnici posredovalo informacije o delovanju društva, programih, ki jih izvaja društvo ter delilo zloženke in drugo gradivo zainteresiranim mimoidočim. Obiskali so nas zdravstveni delavci, dijaki srednje zdravstvene šole, predstavniki Rdečega križa, prostovoljci in drugi posamezniki. Bili smo deležni toplega sprejema in zanimanja ljudi, zato se bomo z veseljem odzvali še na kakšno vabilo. Trudili pa se bomo za nadaljnje povezovanje in sodelovanje z drugimi društvi in organizacijami ter predvsem za pomoč ljudem po poškodbi glave in tudi drugim invalidom.



Praznovanje 50-letnice Zveze paraplegikov

Zveza paraplegikov Slovenije je 16. aprila 2019, v domu paraplegikov v Pacugu, pripravila slavnostno akademijo. Predsednik zveze Dane Kastelic je ob 50-letnici pozval k spremembi oz. nadgradnji zakonodaje na področju invalidov. Slavnostni govornik, premier Marjan Šarec pa je napovedal, da bo želje in pozive prenesel na pristojna ministrstva.

Predsednik Zveze paraplegikov Slovenije Dane Kastelic se je v svojem govoru dotaknil številnih pomembnih dejavnikov, ki so v petdesetih letih zaznamovali poslanstvo te organizacije. Med drugim je omenil sprejetje Zakona o dolgotrajni oskrbi, ki bi omogočil kvalitetno obravnavo tudi njihovih članov, ki so starejši od 65 let; sprejetje Zakona o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju, v katerem bi po njihovem mnenju morala biti zapisana pravica invalidov do obnovitvene rehabilitacije; napovedano pokojninsko reformo, v kateri pričakujejo, da bodo paraplegikom in tetraplegikom zagotovljene primerne invalidske pokojnine in odpravljena diskriminacija pri nadomestilih za telesno okvaro. Nanizal je kar nekaj izzivov, ki bi bili s sodelovanjem pristojnih ministrstev in z dobro voljo vseh deležnikov, vsekakor rešljivi. Praznovanje pa so s svojim obiskom počastili: ministrica za delo družino, socialne zadeve in enake možnosti Ksenija Klampfer, poslanci Državnega zbora RS, svetniki Državnega sveta RS in državni sekretarji, župana obalnih občin, predstavniki institucij, invalidskih in humanitarnih organizacij v RS ter nekateri predstavniki Zvez paraplegikov nekdanjih republik skupne države. Z nami so bili trije ustanovni člani: Pavla Sitar, Jože Globokar, Vojko Gašperut.

Predsednik vlade Marjan Šarec je v slavnostnem govoru povedal, da sta z ministrico za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti Ksenijo Klampfer, ki se je prav tako udeležila slovesnosti, slišala težave in želje paraplegikov. "Verjamem, da bova z ministrico znala to prenesti tudi naprej in da bo tudi na dotičnih ministrstvih posluh za to, pa ne samo posluh, ampak da se bo tudi kaj premaknilo," je napovedal premier. V Zborniku, ki so ga izdali na Zvezi ob tej priložnosti, pa je predsednik vlade med drugim zapisal: »50-letnica je častitljiv jubilej, še zlasti, ko gre za organizacijo s takšnim poslanstvom, kot ga ima Zveza paraplegikov Slovenije – s poslanstvom, vrednim poklona. Človekoljubje in dobrotelost želim izpostaviti bolj kot preostalo, kar je Zvezi v ponos. Obojega namreč današnji družbi izrazito primanjkuje, četudi nič ne stane. Celu nasprotno, posameznika, ki prepozna, da je vrednost življenja v dajanju in ne v prejemanju, neizmerno bogati. Hvala vsem, preprosto zato – ker ste. Ker s svojimi izkuštvami in znanjem (u)blažite stiske. Ker opogumljate, poslušate in predvsem slišite. Ker razumete in pomagate. Ker (na)učite živeti, sprva na novo, nato polno. Ker pomagate zbuditi voljo, ker vračate optimizem, ker ohranjate pogum. Ste roka in srce. Za koga ste morda res neopazni, a za večino nikoli prezrti. Dovolite mi iskreno zahvalo za vaše delo, ki ga srčno in z zavedanjem, da smo pomoči potrebni prav vsi, nadaljujte in nikoli ne obupate. Brez dvoma ste nujni steber družbe, tudi s svojim osveščanjem, da je vredno Živeti in ne zgolj živeti.«

Sledilo je podelitev plaket Na slovesnosti so članom, zunanjim sodelavcem in institucijam podelili zaslužena priznanja za njihovo delo pri Zvezi paraplegikov Praznovanje v Pacugu. Dom paraplegikov v Pacugu je plod večdeset letnega dela Zveze. Dom je namenjen za potrebe rehabilitacije njenih članov. Direktor doma Marko Ferluga je ob robu prireditve ocenil, da je dom našel kot spečo trnuljčico, ki jo skušajo zdaj obuditi. Ključni del gostov prihaja zaradi rehabilitacije, ki poteka od maja do septembra, po Ferlugovih besedah pa si želijo razširiti sezono in dom v večji meri odpreti tudi za zunanje goste. Tako so sprejeli skupine gostov že v februarju in marcu, s tem trendom pa bodo še nadaljevali. Med

drugim imajo v Pacugu v načrtu pokritje bazena, poskušajo pa se postaviti tudi na turistični zemljevid z imenom Vila Pacug. Obenem so tudi v fazi zbiranja dokumentacije, potrebne za pridobitev koncesije za opravljanje fizioterapije, je še navedel Ferluga. Tržno naravnost direktorja doma je pohvalil tudi premier, ki je v svojem govoru omenil, da samo čakati na državo ali občino ni dovolj.

Simbol rdeče vrtnice Na vrtu Doma v Pacugu je premier Marjan Šarec v družbi predsednika Zveze Daneta Kastelica in častnega člana Jožeta Globokarja zasadil rdečo vrtnico. Kot je dejal povezovalec prireditve Nino Batagelj, ta vrtnica simbolizira vse tiste, ki so poškodbe utrpeli zaradi skoka na glavo v vodo. Obenem pa je opomin vsem, naj ne skačejo v vodo, ne da bi se prej prepričali o njeni globini.

V maju načrtujemo ...

Teden vseživljenjskega učenja (program v začetku novičk)

Uradi termin Tedna vseživljenjskega učenja je od 10. Maja do 30. Junija 2019. Društvo Vita je coordinator skoraj dvajsetih podizvajalcev, skupaj bomo izvedli več kot 20 dogodkov po celi Sloveniji, ki so za vse obiskovalce brezplačni.

Ogled dram, baleta, sejma:

O brezplačnih kartah boste obveščeni preko e-naslovov, če kdo od Vas e-novičk ne dobiva, naj se nam oglasi na drustvo.vita92@gmail.com, da stvari uredimo.

Na voljo so tudi vstopnice za Narodno gledališče v Celju, člani iz Celja, javite se nam, če želite brezplačen ogled kakšne od predstav.

Izvajanje osebne asistence

Društvo Vita je izvajalec osebne asistence, po novem zakonu, sprejetem 1. 1. 2019. Strokovna delavka za ta program pa je od marca dalje nova sodelavka Eva Otoničar. Za vse informacije v zvezi z osebno asistenco se lahko obrnete nanjo, na številko 040 491 686.

NOVO NOVO NOVO

Načrtujemo varstvo za otroke med šolskimi počitnicami

Naše delovanje poleg drugih programov vključuje tudi **programe za otroke in mladostnike**. V poletnih mesecih želimo organizirati poletno varstvo za otroke in mladostnike, namenjeno otrokom s poškodbo kot tudi njihovim zdravim vrstnikom. Na ta način želimo otroke integrirati, hkrati pa pokazati, da z drugačnostjo ni nič narobe in je vsako življenje vredno živeti.

Poleg razbremenitve staršev želimo poskrbeti za zabavno in poučno izkoriščanje prostega časa otrok. Ker je naše društvo neprofitno in prostovoljno pa so tudi naša sredstva omejena. Izvedbo programa deloma financira FIHO.

Program je predviden za mesec julij (1.7. do 2.8.), vsak delavnik med 8.30 in 14.00. Dnevi bodo tematsko obarvani (športno, kulturno, zabavno, likovno, ustvarjalno).

Predvideni program zajema naslednje aktivnosti:

- **Kopalni dnevi** (kopališče Ilirija oz. Laguna Ljubljana)
- **Dnevi kulture** (obiski muzejev npr. Železniški muzej Ljubljana, Etnografski muzej Ljubljana, Ljubljanski grad)
- **Dnevi zabave** (obisk Hiše eksperimentov, Muzej iluzij, Minicity Ljubljana)
- **Dnevi ustvarjanja** (likovne in druge ustvarjalne delavnice)

Varstvo bo potekalo v prostorih društva Vita na Dunajska cesta 106. Cena dnevnega varstva je odvisna od števila prijavljenih in števila dni v katerih je otrok vključen v varstvo. Vključuje vstopnine in druge aktivnosti na društvu in izven njega, en topel obrok in malico.

Prijave zbirano po elektronski pošti na naslov drustvo.vita92@gmail.com oz. na telefonsko številko 040 455 041

AKTUALNO!!!

Predavanje za starše oziroma skrbnike – vabilo tudi v priponki maila!!!

Društvo Vita, 29. maja ob 18h
ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU

Predavanje o tehnikah dihanja, tehnikah sproščanja in zdravi prehrani.

Poziv k plačilu članarine

Za vse, ki članarine še niste poravnali je ta še vedno **10 €** za prva dva člana družine in **5 €** za vse naslednje člane. Članarino poravnate na **TRR SI56 6100 0000 6507 592**, sklic SI00 2019.

Prosim, da na položnico vpišete znesek glede na število članov, v okence za plačnika pa napišite ime osebe/oseb, za katero plačujete članarino.

The image shows two filled-out Slovenian payment slips (UPN) for the year 2019. The left slip is for 'Društvo Vita' and the right slip is for 'Društvo Vita Dunajska 106, 1000 Ljubljana'. Both slips show a payment of 10 EUR for the first two family members and 5 EUR for subsequent members. The IBAN is SI56 6100 0000 6507 592 and the reference is SI00 2019.

UPN	IBAN	Polog	Dvig
Ime plačnika		☒	☐
Namen / rok plačila	Reference		
ČLANARINA 2019			
Znesek	Ime in naslov		
EUR			
IBAN prejemnika in BIC banke prejemnika	Koda namena	Namen / rok plačila	Ime člana (dopiši)
SI56 6100 0000 6507 592	OTHR	ČLANARINA 2019	
Reference prejemnika	Znesek	Datum plačila	BIC banke prejemnika
SI00 2019	EUR		
Ime prejemnika	IBAN		
Društvo VITA	SI56 6100 0000 6507 592		
DUNAJSKA 106, 1000 LJ.	Reference		
	SI00 2019		
	Ime in naslov		
	Društvo VITA		
	DUNAJSKA 106, 1000 LJUBLJANA		

Hkrati pa vas vabimo, da nam posredujete tudi vaše želje in predloge na telefonsko številko: 040 455 041 ali 040 455 149 ali pa na elektronski naslov: drustvo.vita92@gmail.com.

Vsi, ki ste članarino za leto 2019 že plačali vzemite obvestilo kot na znanje katere aktivnosti vam lahko nudimo preko društva in se vam zahvaljujemo za plačilo in vas vabimo k udeležbi.

Lahko nam podarite dohodnino ...

Smo reprezentativno invalidsko društvo in imamo status društva javnega interesa na področju zdravstva in socialnega varstva in kulture. Delujemo v javnem interesu na celotnem področju Republike Slovenije. Našim članom želimo nuditi kar največ možnosti za vključitev v aktivno življenje in poskrbeti za njihovo avtonomijo. Glede na to, da društvo prejeme zelo malo finančnih sredstev iz Fiha, in bi radi članom nudili čim več aktivnosti in pomoči, vas prosimo tudi za vašo pomoč in udeležbo, da pridobivate nove donatorje in osebe, ki bi bili pripravljeni nameniti 0,5% dohodnine za donacijo društvu, kajti s tem niso prav nič oškodovani. **Obrazec najdete na spletni strani društva.**

Nalepke, izkaznice, knjiga Ponovno rojstvo 13

Sporočamo vam, da na društvu lahko prevzamete članske nalepke za leto 2019 in knjigo Ponovno rojstvo 13, kjer so prevedeni članki iz angleške strokovne literature. Pogoj za prevzem je plačana članarina za leto 2019.

Drugi članki:

BREZPLAČNI ELEKTRIČNI PRIKLOP ZA VOZIČEK

V Slovenijo je prišla novost: brezplačna izposoja električnih priklopov za invalidski voziček. Tako smo postali prva država v Evropi, ki to omogoča.

V Ljubljani se izvajajo številni ukrepi, s katerimi se poskuša omogočiti dostopnost osebam z oviranostmi. Inovativni ukrep je sprejel tudi Slovenski turistično-informacijski center STIC na Krekovem trgu. Omogočajo namreč brezplačno izposajo dveh električnih priklopov za invalidski voziček. Mobilnost oseb z oviranostmi igra pomembno vlogo pri načrtovanju turizma v mestih, dostopnost za vse, pa se vedno bolj poudarja.

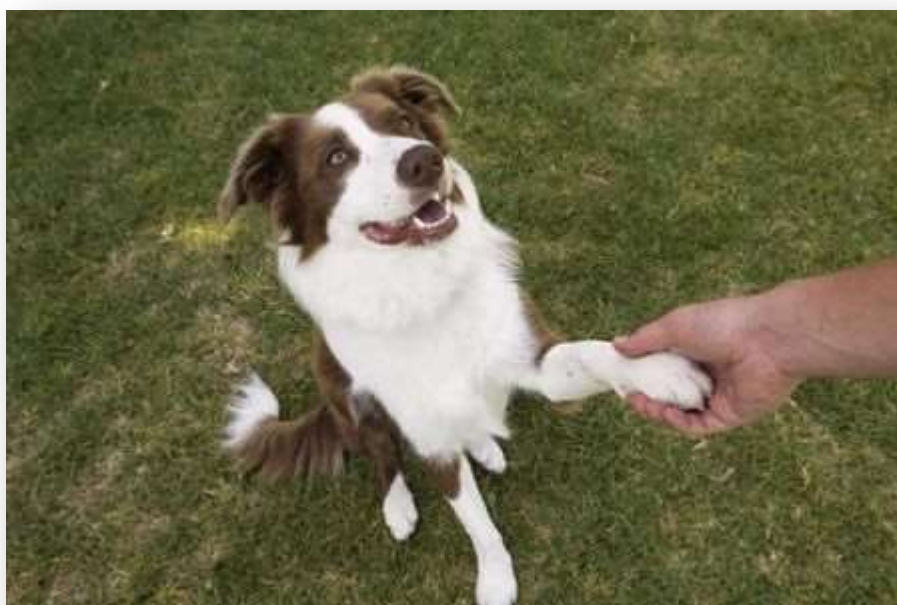


Električni priklop SPEED3X osebam na invalidskem vozičku omogoča lažje in hitrejše gibanje ter premagovanje daljših razdalj. Njegova uporaba je enostavna: pripne se na voziček, povezovalni element pa ima nastavljivo višino in širino in je tako primeren za praktično vsak invalidski voziček. Z enim polnjenjem baterije ima doseg do 40 km. Za izposajo je potrebno predložiti samo osebni dokument in kavcijo, ki je osebi ob vračilu nepoškodovanega priklopa v celoti vrnjena.

Več o električnih priklopih lahko najdete na spletni strani Mestne občine Ljubljana.

DEMENCA IN PES

Terapija s psi ali že samo lastništvo štirinožnega prijatelja ima pozitivne vplive na zdravje in dobrobit njihovih lastnikov. Posebno pozitivne učinke se opaža, ko gre za starejše posameznike ter tudi tiste s prvimi znaki demence. Interakcija z živalmi vpliva na človekovo duševno in fizično zdravje. Pozitivni učinki terapije s psom se kažejo v znižanem krvnem tlaku in upočasnjem srčnem utripu. Manj pogoste so tudi depresije in anksioznost. Psi, usposobljeni kot spremljevalci ljudi z Alzheimerjevo boleznijo, so naučeni, kako priti domov, kako svojega lastnika spodbuditi, da opravlja vsakodnevna opravila.



Terapija z živalmi postaja vse bolj priljubljena v domovih za starejše občane in v drugih ustanovah za oskrbo starejših prebivalcev. V Sloveniji deluje več društev za terapijo s pomočjo psov (Tačke pomagačke, Ambasadorji nasmeha, Zavod za posredovanje s pomočjo psov PET (pasja enota terapevtov)). Več o teh društvih, si lahko preberete na njihovih spletnih straneh: <http://www.tackepomagačke.si/> , <https://ambasadorji-nasmeha.si/> , <http://www.zavod-pet.si/>

Gre za vrsto psihoterapije, pri kateri se z uvajanjem pasje družbe okrepi socializacija in posledično dobro počutje in blagostanje bolnika. Poleg znižanega krvnega tlaka je pozitiven učinek tudi povečano izločanje živčnih prenosnikov v možganih, ki so povezani s sproščanjem in navezovanjem. Ti učinki so koristni pri izboljšanju vedenjskih in psiholoških simptomov demence. Naravno je, da že sam prihod psa v prostor pri ljudeh prikliče prijetne spomine in jih tako razveseli. Raziskovalci so ugotovili, da prisotnost psa pri ljudeh z demenco znižuje agresivnost in vznemirjenost hkrati pa spodbuja socialno

vedenje. Povečata se empatija in altruizem, to pa vodi do občutkov radosti in nežnosti. Izboljša se tudi samopodoba in smisel življenja. Pasji obisk tako lahko pomaga pri depresiji in tesnobi. Enako ne velja za ljudi, ki so imeli slabo izkušnjo s psi oz. se jih bojijo. Ob prisotnosti psa, se lahko negativni spomini obudijo, reakcije osebe pa so nasprotno prej opisanih. Na nenadne, burne reakcije, ki se pojavljajo pri ljudeh z Alzheimerjevo boleznijo pa lahko napačno odreagira tudi pes. Zaradi tega je najbolje, da terapija poteka z izšolano živaljo in njegovim vodnikom.

Simptomi, ki spremljajo začetno fazo demence so po navadi blagi, osebe pa uživajo funkcionalno in precej samostojno življenje. Kljub temu pa se že v teh zgodnjih fazah lahko pojavijo občasne težave, povezane z motnjami spomina in drugih kognitivnih sposobnosti. Na primer, bolniki z demenco lahko pozabijo vzeti zdravilo ali celo jesti, lahko se izgubijo in ne najdejo poti domov. Posledice tega so frustriranost, izolacija, jeza in občutki nemoči. Ker imajo psi radi rutino in predvidljivost na tem tudi temelji usposabljanje psov spremljevalcev za pomoč ljudeh z zgodnjimi oblikami demence. Psi so usposobljeni, da pomagajo ljudem skozi dan, jih spodbujajo, da odprejo omarico, ki vsebuje hrano za psa, in tako posredno spomnijo lastnika, da mora tudi on jesti. Treniran pes lahko nosi tudi ovratnico, ki oddaja zvočne signale, ki na ta način opominjajo psa, da mora iti domov, da mora lastniku prinesiti vrečko z zdravili, da pelje lastnika v kopalnico ali kuhinjo. Psi so prav tako usposobljeni, da sprožijo alarm v hiši, če oseba pade in ne more vstati oz. v primeru katere druge nesreče. Pes osebe z demenco povezuje z realnostjo tako, da ohranja smiselno dnevno rutino, ki prispeva h kakovosti življenja. Psa je potrebno vsak dan voditi na sprehod, posledično se razgiba tudi lastnik, s tem se spodbuja tudi socialna interakcija med ljudmi z demenco in drugimi ljudmi. Raziskave so pokazale, da je posameznik, ki se sprehaja s psom, bolj vpleten v pogovore z drugimi ljudmi. Te pozitivne in predvidljive socialne interakcije zmanjšujejo občutek osamljenosti in izolacije, ki jo doživljajo ljudje z demenco. Pogostejše gibanje na prostem zagotavlja ljudem z demenco občutek neodvisnosti in zmanjšuje občutka nemoči in odvisnosti, saj ravno slednja lahko vodita do depresije, ki se pogosto pojavlja pri bolnikih z Alzheimerjevo boleznijo.

Če pes ni usposobljen za sobivanje z dementno osebo, je pomembno, da lastnikom zagotavlja druženje in prijateljstvo predvsem pri posameznikih, ki so bolj podvrženi k razvoju Alzheimerjeve demence oz. so v začetni fazi razvoja bolezni. Ko bolezen napreduje, pa se lahko zgodi tudi, da tak posameznik ne more več primerno skrbeti za psa, vsaj ne brez pomoči.

(povzeto po članku Sonje Prpar Mihevc)

Članek dostopen na: http://www.sinapsa.org/eSinapsa/stevilke/2019-16/252/demenca_in_pes

UČITELJICA JOGE MOJCA JUVANČIČ O PRAVILNEM DIHANJU

Jogijski pregovor pravi: *"Če izboljšamo kvaliteto dihanja, lahko izboljšamo kvaliteto življenja. Pravilno in kvalitetno dihanje je zelo pomembno za človekovo telesno in duševno zdravje."*

Negativna duševna stanja, ki jih človek doživlja v svojem vsakdanu, kot so na primer tesnoba, anksioznost, strahovi, so lahko posledica nepravilnega načina dihanja. Način življenja (hiter tempo, nepravilna telesna drža, visoke ravni stresa v vsakdanu), ki se ga poslužuje sodobna družba se kaže tako, da dihamo v večji meri hitro in plitko s prsnim košem. To pomeni, da naša pljuča le deloma koristimo. Posledice hitrega in plitkega dihanja so višji nivoji stresnih hormonov v telesu, pospešeni srčni utrip in povišan krvni tlak. Telo postane bolj toga, mišice bolj napete, poruši se homeostaza in telo ni več v harmoniji in ravnovesju.

Globlje in počasnejše dihanje s trebušno prepono poveča prostornino vdihanega zraka posledica česar je večja oskrba organizma s kisikom. Na ta način se pomiri naš živčni sistem, kar blagodejno vpliva tudi na naše duševno zdravje.



KAKŠNO JE PRAVILNO DIHANJE?

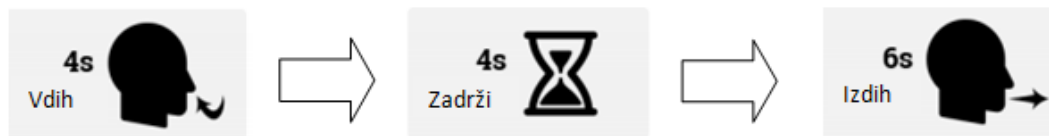
Ena sama pravilna tehnika dihanja ne obstaja. Optimalen dih se spreminja glede na situacijo, položaj telesa in glede na to, kaj želimo z njim doseči. Z dihanjem lahko telo umirjamo ali poživimo. Res pa je, da sama poravnava hrbtenice in sprostitvev telesa pripomoreta k boljši kvaliteti diha.

ALI OBSTAJA NAČIN, S KATERIM LAHKO IZBOLJŠAMO SVOJE DIHANJE?

Rutina vsakdanjega življenja povzroča duševna in fizična stanja, ki onemogočajo kvalitetno dihanje. Ko smo več ur v sedečem položaju, lahko opazimo kako nekatere mišice postanejo ohlapne in neaktivne, medtem ko se druge mišične skupine krčijo in krajšajo. V take položaju je naša drža

skriviljena in omejuje tok dihanja. Sčasoma se telo navadi na tako držo in ni pogojena le s položajem sedenja in tako je telesu onemogočeno optimalno dihanje. Če želimo izboljšati dihanje, moramo nekatere mišice raztegniti, druge okrepiti in sprostiti napetosti, da telo postane prožno, tako se lažje poravnamo in držimo poravnano držo, ki je temelj kvalitetnega diha. Prakse, ki se osredotočajo na dihanje so: joga, taj-chi, chi-gong. Feldenkrais metoda itd. K preprostemu dihu pa pripomorejo tudi preproste stvari, ki nas veselijo v življenju: sprehod v naravi, sprostitevna masaža, šport, smeh...

PREPROSTA TEHNIKA DIHANJA



1. **VDIH:** Vdihujte počasi, skozi nos za **4 sekunde.**
2. **ZADRŽI:** Zadržite zrak v pljučih za **4 sekund.**
3. **IZDIH:** Počasi, postopoma izdihujte skozi priprte ustnice za **6 sekund.**
4. **PONOVITE:** Vajo ponavljajte vsaj **2 minuti**, optimalno pa 5-10 minut.

Razvedrilo

1	2	3	4	5
2				
3				
4				
5				

1. JED Z MLETIM MESOM,
RIŽEM IN ZELJEM,
2. MOŠKO IME (HITLER),
3. OBSEŽNO LITERARNO DELO,
4. PLITVEJŠA KOTANJA S
STOJEČO VODO,
5. ČLOVEK Z NENAVADNIM,
IZUMETNIČENIM VEDENJEM.



1. $19 - 8 =$
2. $10 - 1 =$
3. $8 - 4 =$
4. $16 - \underline{\quad} = 8$
5.

Slon in češnja

Franc: "Jure, ali veš, zakaj ima slon rdeče oči?"

"Zato, da se laže skrije v češnjo!"

"Daj, daj, kje si pa to slišal?"

"Si že kdaj videl slona na češnji?"

"Ne!"

"No, vidiš, tako dobro se je skrila!"

Pingvin

Pelje se mož v avtu z pingvinom, pa ga ustavi policaj.

Policaj: "Peljite pingvina v živalski vrt!"

Čez nekaj ur...

Policaj: "Zakaj niste peljali pingvina v živalski vrt?"

Mož: "Saj sem ga. zelo lepo sva se imela. Zdaj pa greva plavat!"