

Novice Društva Vita



Društvo Vita za pomoč po nezgodni poškodbi glave



www.vita-poskodba-glave.si

Elektronska pošta: društvo.vita92@gmail.com

Kazalo

UVOD.....	3
ZGODILO SE JE V AVGUSTU... ..	4
DOGAJANJE V DNEVNEM CENTRU V MESECU AVGUSTU.....	4
PLAN AKTIVNOSTI V DNEVNEM CENTRU V MESECU SEPTEMBRU.....	4
V SEPTEMBRU NAČRTUJEMO.....	5
...dogodke.....	5
...izvajanje osebne asistnce	6
POZIV K PLAČILU ČLANARINE.....	6
LAHKO NAM NAMENITE DOHODNINO	7
ČLANSKE IZKAZNICE, NALEPKE IN KNJIGA PONOVO ROJSTVO 14	8
OBVESTILA.....	9
OPIS DOGODKOV V DRUŠTVU VITA V AVGUSTU	9
1. sestaneke na ministrstvu	9
2. sestaneke na ministrstvu	9
Nova sodelavka v Društvu Vita.....	9
ČLANKI	10
Kdaj in kako nabiramo zdravilne rastline	10
4 znaki, da vam primanjkuje vitaminov.....	10
MEDNARODNI DNEVI V AVGUSTU	12
1. - 7. avgust - Svetovni teden dojenja	12
9. avgust – Mednarodni dan avtohtonega prebivalstva	12
12. avgust – Svetovni dan mladine.....	12
19. avgust - Mednarodni dan humanitarnih dejavnosti.....	12
23. avgust – Mednarodni dan spomina na trgovino s sužnji in njeno ukinitvev	13
KOGNITIVNE VAJE, UGANKE IN RAZVEDRILO	13
POZITIVNA MISEL.....	15

Uvod

Pozdravljamo vas z osmo številko Vitinih novic v letu 2020!



Pablo Picasso (1931): *Figure ob morju*

Zgodilo se je v avgustu...

- 1. Sestanek na Ministrstvu (MDDSZ); nov predlog sprememb in dopolnitev zakona osebne asistencе (6. 8.)
- 1. Sestanek na Ministrstvu (MDDSZ) glede osebne asistencе (10.8.)
- Pridružila se nam je nova sodelavka Inge (predstavitev v nadaljevanju (17. 8.))

Dogajanje v dnevnem centru v mesecu avgustu

Dnevni center je bil v mesecu avgustu zaradi virusa COVID-19 (korona) zaprt. V mesecu avgustu smo članom po elektronski pošti pošiljali kognitivne vaje.

Dnevni center se **PONOVO ODPIRA 1. SEPTEMBRA 2020**. Aktivnosti v dnevnem centru bodo potekale od ponedeljka do vključno četrтка med 9. in 12. uro.

Plan aktivnosti v dnevnem centru v mesecu septembru

Absolventka **specialne in rehabilitacijske pedagogike** Nina bo v dnevni center prihajala dvakrat tedensko. Skupinsko in individualno bo z uporabniki izvajala treninge pisanja, branja, računanja, vaje spomina, pozornosti in ohranjanja miselne prožnosti glede na njihove specifične potrebe.

Študentka **psihologije** bo prihajala v dnevni center enkrat na teden in bo s člani izvajala kognitivne vaje.

Absolventka **delovne terapije** Martina bo skupinsko izvajala delovno terapijo s člani enkrat na teden.

Ob četrčkih bodo za člane redno potekale **masaže** z NPK maserko Matejo. Vse člane lepo vabimo, da se udeležijo masaže. *Pogoj je članstvo in plačana članarina za 2020!*

Imamo tudi dve novi **prostovoljki** Barbaro in Violeto, ki bosta pomagali pri izvajanju delavnic.

Urnik aktivnosti v dnevnem centru – september 2020:

Dan	Ura	Dejavnosti	Izvajalec	Uporabnik
PON	9:00 - 12:00	Specialna in rehabilitacijska pedagogika	Nina	skupinsko

TOR	9:00 -12.00	Specialna in rehabilitacijska pedagogika	Nina, Violeta (prostovoljka)	skupinsko
SRE	9:00 - 12:00	Psihološke delavnice ; kognitivne vaje	Katarina, Barbara (prostovoljka)	skupinsko
ČET	9:00 - 12:00	Delovna terapija	Martina, Violeta (prostovoljka)	skupinsko
	10:00 - 12:00	Masaža	Mateja	individualno

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

V septembru načrtujemo...

...dogodke

- 1. 9. - odprtje dnevnega centra
- JESENSKI TABOR: večdnevni tabor za člane s kopanjem - Izola ali Pacug ali Čatež (glede na interes članov)

VABILO NA JESENSKI TABOR

V kolikor še niste porabili vavcherjev (turistični bonov v vrednosti 200€, ki ste jih od države dobili v mesecu juniju) in ste zainteresirani za večdnevni tabor v Izoli/ Čatežu/ Paucugu, vam v okviru Društva Vita nudimo organiziran oddih v omenjenih lokacijah. Točna lokacija in datum sta odvisna od števila prijavljenih.

Cena: turistični boni (VAVCHERJI) + sofinanciranje Društva Vita + lastni stroški

(Prijave so možne do nedelje 20. septembra 2020, sporočite tudi če imate osebne asistente ali kakšnega drugega spremljevalca in če ima tudi on turistični bon)

Vse interesente vabimo, da se javijo in skupaj organiziramo oddih v prihajajoči jeseni.

Vse lokacije so prilagojene invalidnim osebam.



Pokličite na telefonsko številko 040 455 041 ali pišite na mail društva drustvo.vita92@gmail.com

DOGODKI SO NAMENJENI ČLANOM S PLAČANO ČLANARINO ZA LETO 2020!

...izvajanje osebne asistencence

- Društvo Vita je izvajalec osebne asistencence, po novem zakonu, sprejetem s 1. 1. 2019.
- V kolikor **potrebujete osebno asistenco** oziroma za vse informacije v zvezi s tem se obrnite na našo strokovno sodelavko Evo Otoničar. Pokličete jo lahko na telefonsko št.: 040 491 686 ali ji pišete na elektronsko pošto: socialaprogrami.d.vita@gmail.com

Poziv k plačilu članarine

Za vse člane društva je članarina še vedno **10 € za celo leto** za prva dva člana družine in 5 € za vse naslednje člane. Članarino poravnate na **TRR SI56 6100 0000 6507 592, sklic SI00 2020**. Podporni člani (prijatelji, simpatizerji, prostovoljci) plačajo članarino 10 €.

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

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(ime in priimek davčnega zavezanca)

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

(poštna številka, ime pošte)
(davčna številka)

(pristojni finančni urad, izpostava)

(pristojni finančni urad, naslov)

ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oziroma naziv upravičenca	Davčna številka upravičenca	Odstotek (%)
DRUŠTVO VITA ZA POMOČ PO NEZGODNI POŠKODBI GLAVE	70533415	0.5

V/Na _____, dne 9. 1. 2020

(podpis zavezanca/ke)

Članske izkaznice, nalepke in knjiga Ponovno rojstvo 14

Sporočamo vam, da na društvu lahko prevzamete članske nalepke za 2020 (ko boste plačali članarino) in knjigo Ponovno rojstvo 14, kjer so strokovni članki. **Knjigo lahko dobite v tiskani obliki** od februarja naprej.

V zvočni obliki in je namenjena osebam, ki ne morejo brati.

POGOJ ZA PREVZEM JE PLAČANA ČLANARINA ZA LETO 2020!

Obvestila

Člane obveščamo, da imamo na voljo **pakete hrane**. Prejeli smo EU hrano, ki jo razdeljujemo svojim članom. Kdor želi paket hrane (ki zajema: olje, moko, mleko špagete , fižol v konzervi), je dobrodošel, da se oglasi na društvu ali pokliče po telefonu 040 491 686.

POGOJ JE PLAČANA ČLANARINA ZA LETO 2020!

Opis dogodkov v Društvu Vita v avgustu

1. sestanek na ministrstvu

V četrtek, 6.8. je potekal 1. sestanek glede osebne asistence na Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

2. sestanek na ministrstvu

V ponedeljek, 10.8. je potekal 2. sestanek izvajalcev osebne asistence s predstavniki Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Pripravljene so bile spremembe Pravilnika o osebni asistenci, zato je predsednik organizacije NSIOS organiziral sestanek s predstavniki ministrstva in nekaj večjimi izvajalci osebne asistence.

Pogovorov se je udeležila tudi strokovna delavka za osebno asistenco pri Društvu Vita. Izvajalci smo podali pripombe na predlagane spremembe, ki jih je ministrstvo delno tudi upoštevalo. Hkrati so napovedali tudi spremembo Zakona o osebni asistenci. Za pripravo predloga sprememb se bo oblikovala delovna skupina, kamor bodo vključeni tudi izvajalci, z delom pa naj bi začeli v septembru.

Nova sodelavka v Društvu Vita

V ponedeljek, 17.8. se nam je pridružila nova sodelavka Inge, ki bo prevzela vlogo vodje dnevnega centra.

Inge Salmič Zajec je po izobrazbi diplomirana zgodovinarica in umetnostna zgodovinarica. Trenutno zaključuje prvi letnik izpopolnjevalnega programa zakonske in družinske terapije. Na društvu je zaposlena kot koordinatorka kulturnih dejavnosti - koordinatorka dnevnega centra, občasno bo vodila tudi ustvarjalne delavnice v dnevnem centru.

Članki

Kdaj in kako nabiramo zdravilne rastline

KOPRIVA: korenine marca ali aprila, liste pa junija, julija ali avgusta

LAPUH: cvet nabiramo marca in aprila, liste pa junija, julija in avgusta

SLEZ: korenina se nabira marca in aprila, listi in cveti pa junija, julija in avgusta

META: listi se nabirajo maja, junija, julija, avgusta in septembra

BEZEG: cveti se nabirajo maja in junija, plod pa avgusta in septembra

RMAN: cvet, lahko pa tudi cela rastlina, se nabira v juniju, juliju in avgustu

NJIVSKA PRESLICA: cela rastlina se nabira junija, julija in avgusta

MATERINA DUŠICA: cela rastlina se nabira junija, julija in avgusta

DOBRA MISEL: cvet, lahko pa tudi cela rastlina, se nabira v juniju, juliju in avgustu

BAZILIKA: cela rastlina se nabira junija, julija in avgusta

ŠETRAJ: cela rastlina se nabira julija, avgusta in septembra

TAVŽENTROŽA: cela rastlina se nabira julija, avgusta in septembra

BALDRIJAN: korenine aprila in maja, nato pa šele septembra, oktobra in novembra

ŠIPEK: plod se nabira avgusta in septembra

MORSKI PELIN: cvet ali pa kar cela rastlina se nabira v septembru

GLADEŽ: korenine marca, aprila, nato pa šele septembra, oktobra ali novembra

REGRAT: liste nabiramo marca, korenine pa v aprilu in maju, nato pa še septembra in oktobra

ARNIKA: korenine aprila in maja, nato pa še septembra in oktobra, cvet se nabira junija in julija

(VIR: <http://www.pozitivke.net/article.php/20030401080505153/print>)

4 znaki, da vam primanjkuje vitaminov

Zadostna količina uravnotežene prehrane je tista, ki našemu telesu zagotavlja vse, kar potrebuje za normalno delovanje. Ker pa smo vse prevečkrat izbirčni glede hrane, lahko to vodi do pomanjkanja nujno potrebnih snovi za normalno delovanje telesa, med drugim tudi do pomanjkanja vitaminov. Da pa boste zmeraj polni energije in zdravja, si pogledjmo znake, ki vas bodo opozorili, da vam primanjkuje vitaminov.

1. POMANJKANJE VITAMINA A POVROČA UTRUJENOST IN IZGUBLJANJE LAS

Znanstveniki opozarjajo, da je vitamin A ključen za normalno delovanje imunskega sistema, poleg tega pa zmanjšuje tudi pojav številnih bolezni pri otrocih. Simptomi pomanjkanja tega vitamina se kažejo pri utrujenosti, izgubljanju las, slabosti, izgubi telesne teže, suhih očeh, luščenju kože in v okužbi dihal. Večja količina pomanjkanja tega vitamina pa lahko celo privede do problemov z vidom. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) pa ocenjuje, da ima pomanjkanje vitamina A, kar 190 milijonov otrok, ki so mlajši od petih let. Vitamina A boste največ našli v siru, jajcih, jetrih, v ribah in pomarančah.

2. BOLEČ TREBUH JE POGOSTO POSLEDICA POMANJKANJE VITAMINA B12

Vitamin B12 je ključno hranilo, ki je telesu potrebno za proizvodnjo rdečih krvnih celic in DNA-ja ter za ohranjanje stabilnosti živčnega sistema. Največ ga najdemo v mesu in mlečnih izdelkih. Kljub njegovi lahki dostopnosti, so pomanjkanju izpostavljeni predvsem vegetarijanci, vegani in otroci. Znaki, ki pri vašem otroku kažejo na pomanjkanje vitamina B12 vključujejo bolečine v trebuhu, zmanjšane reflekse, nespečnost, težave pri hoji in v govoru ter neprijeten telesni vonj.

3. SLABA KONCENTRACIJA SE POVEZUJE S POMANJKANJEM VITAMINA B6

Znaki pomanjkanja vitamina B6 vključujejo drisko, anemijo, slabost in razdražljivost. Znanstveniki so ugotovili, da je pomanjkanje tega vitamina vzrok za impulzivnost, hiperaktivnost, izbruhe jeze in za druga neprimerna vedenja, predvsem pri otrocih. Vitamin B lahko nadomestite tako, da si večkrat pripravite piščanca, ribo, oreščke, jajca, mleko, sir ali fižol.

4. POGOSTO KRVAVLJENJE IZ NOSU JE ZNAK ZA POMANJKANJE VITAMINA C

Modrice so eden prvih znakov, ki opozarjajo na pomanjkanje vitamina C. Čez čas pride tudi do bolečin v sklepih, suhe kože in zmanjšanega apetita. Pogosto krvavljenje iz nosu in pogoste okužbe, lahko prav tako povežemo z pomanjkanjem tega vitamina. Več C vitamina bomo zaužili tako, da v svojo prehrano vključimo hrano, ki je bogata s citrusi, jagodami, paradižnikom, kivijem in zeleno zelenjavo.

Večina nas premalokrat zaužije sadje in zelenjavo, zato bi morali poskrbeti, da bomo kljub temu, vsak dan, zaužili dovolj vitaminov in mineralov.

(VIR: https://athlete-nutrition.eu/sl/blog/pomanjkanje_vitaminov/, avtor: Athlete)

Mednarodni dnevi v avgustu

1. - 7. avgust - Svetovni teden dojenja

Svetovni teden dojenja je del aktivnosti Svetovne zveze za dojenje (WABA), s katerimi želimo usmeriti pozornost družbe k ohranjanju in spodbujanju dojenja. Slogan letošnjega svetovnega tedna dojenja je »Dojenje: dober temelj za življenje«, se ob predstavitvi prednosti dojenja in prikazu nekaterih napačnih prepričanj o njem posvečamo tudi izjemno aktualni problematiki trženja industrijsko pripravljene hrane za dojenčke, tudi nadomestkov materinega mleka (imenovanih tudi mlečne formule). Tako prispevamo k osveščanju nosečnic in mater, staršev dojenčkov ter vseh drugih, ki si želijo zagotoviti kar najboljše zdravje najmlajših, obenem pa osvetljujemo, da sta laktacija in dojenje tudi pomembni javnozdravstveni tematiki.

9. avgust – Mednarodni dan avtohtonega prebivalstva

Z resolucijo 49/214 je 23. decembra 1994 Generalna skupščina 9. avgust razglasila za mednarodni dan avtohtonega prebivalstva. Na ta dan se je leta 1982 prvič srečala delovna skupina za avtohtono prebivalstvo. Prvič so ta dan praznovali leta 1995. S praznovanjem mednarodnega dne avtohtonega prebivalstva je mednarodni skupnosti dana možnost, da obnovi načela spoštovanja človekovih pravic in da poskuša najti rešitve za odpravo težav avtohtonega prebivalstva.

12. avgust – Svetovni dan mladine

Generalna skupščina je 17. decembra 1999 potrdila predlog svetovne konference ministrov, ki so odgovorni za mlade, da se 12. avgust razglasi za svetovni dan mladine. Na svetovni dan mladine se izpostavlja pomen težnje mladih po lastni identiteti in smislu ter po iskanju svojega prostora v svetu. Mladi, ki so polni energije in radovednosti, lahko pripomorejo k spremembi slabih družbenih odnosov in prekinejo krog nasilja ter diskriminacije, ki se prenaša iz generacije v generacijo.

19. avgust - Mednarodni dan humanitarnih dejavnosti

Generalna skupščina Združenih narodov je leta 2009 razglasila 19. avgust za mednarodni dan humanitarnih dejavnosti. Ta dan opozarja na obvezo mednarodne skupnosti, da pomaga ranljivim, preslišanim in zapostavljenim ljudem po vsem svetu. Slednje predstavlja trajno misijo humanitarne skupnosti. Na ta dan se tudi poklonimo junaštvu humanitarnega osebja, ki izhajajo iz različnih družbenih okolij, vendar si vsi delijo prepričanje, da je trpljenje posameznika odgovornost vsakega izmed nas.

Datum obeleževanja tega dne označuje obletnico napada na sedež Združenih narodov v Bagdadu, ko je umrlo 22 žensk in moških, med drugim tudi humanitarac Sergio Vieira de Mello.

Cilj mednarodnega dneva humanitarnih dejavnosti je postaviti potrebe ljudi v stiski v središče naše pozornosti in tudi poskrbeti, da zagotovo dobijo zasluženo pomoč.

23. avgust – Mednarodni dan spomina na trgovino s sužnji in njeno ukinitvev

Vsako leto se 23. avgusta spominjamo ene največjih tragedij svetovni zgodovini: trgovine s sužnji. Za ta datum se je na svojem 29. zasedanju odločil izvršni odbor Organizacije ZN za izobraževanje, znanost in kulturo (UNESCO), saj se je prav na ta dan leta 1791 na Haitiju zgodila vstaja sužnjev. Omenjeni zgodovinski dogodek je močno vplival na nadaljnje dogodke, ki so vodili k odpravi suženjstva.

Kognitivne vaje, uganke in razvedrilo

1. VAJA – MATEMATIKA

$$3 + 5 =$$

$$7 + 9 + 3 =$$

$$5 - 1 + 6 =$$

$$1 + 1 + 9 =$$

$$7 + 6 + 7 =$$

$$3 + 3 + 9 =$$

$$3 \times 5 =$$

$$2 \times 6 =$$

$$1 \times 8 =$$

$$4 \times 4 =$$

2. VAJA – UGANKE

Petindvajset jih koraka,
a drugačne je prav vsaka,
kdor dodobra jih spozna,
je med knjigami doma.

Svoj domek ima
v jajčni lupini.
Šele na vročini
pokaže v svoji se belini.

Črni črvički
v ravni vrstički
prinašajo kupe novic.
Med njimi so slike, vejice, pike
in včasih še kakšen vic.

Rešitve (abeceda, beljak, časopis)

3. VAJA – PROTIPOMENKE

NIZEK _____

STAR _____

SOVRAŽITI _____

DAN _____

KONEC _____

KRATEK _____

4. VAJA – DOPOLNI

KROKO_IL

VRA_A

MAVRIC_

SNE_

_EV

5. DRAMA BERE

V SNG Drama Ljubljana želijo prispevati, da kot posamezniki in družba v teh izrednih časih ne izgubimo veselja in utehe, ki nam jih sicer daje stik z (gledališko) umetnostjo in kulturo. Zato so pripravili novo umetniško platformo »Drama bere za ranljive skupine«, s katero upajo, da bodo njihova branja našla pot tudi do njih in jim nudila umetniško uteho.

Seznam prispevkov je na voljo:

https://www.drama.si/o-drami/druzbeno_odgovornost/drama-bere-za-ranljive-skupine

Pozitivna misel

**»Kdor hoče videti, mora gledati s srcem. Bistvo je očem nevidno.«
(Antoine de Saint-Exupery: *Mali princ*)**

