

# AKTIVEN SEM



oktober 2020

# Uvodnik

Socialna aktivacija je mnogo več kot le eden od programov, ki dolgotrajno brezposelne osebe približuje trgu dela, odpira možnosti za zaposlitev in jih ponovno aktivira. Program je predvsem stičišče krepitev predznanj, spletanja novih prijateljstev in tako razbijanja okvirjev, ki udeležencem omogočajo da vseživljensko napredujejo.

Program je naravnan, da krepi socialno vključenost in zmanjšuje tveganja revščine, spodbuja enakih možnosti in dejavnega sodelovanja ter izboljšanje zaposljivosti.

Gre tudi za opolnomočenje ciljnih skupin za približevanje trgu dela.

Časopis kot delovno-učni projekt je produkt skupnega dela udeležencev in strokovnih delavcev skupine Vič-Rudnik. Udeleženci so celovito pristopili k projektu od zasnove do končne realizacije. Strokovni delavci pa smo udeležence spodbujali, motivirali in jih usmerjali. Časopis **Aktiven sem** je tako več kot zgolj ena od izdaj, ampak je za mnoge od udeležencev pot k celostni aktivaciji.



## **5** ... o brezposelnih

### **6** Zgodovina socialne aktivacije

**7** ŠENT in izvajanje socialne aktivacije

**13** EPeKa in SA

### **17** Socialna aktivacija danes

**18** Vloga koordinatorke

### **20** Vsakodnevna aktivnost

**21** Z zdravnimi rastlinami do aktivacije

**23** Zdravljenje z energijo dreves

**28** Hišni ljubljenci in družabnost

### **29** Iskanje dela

**30** Uporabni iskalniki na internetu

**31** Iskalnik Zavoda za zaposlovanje

**35** Prvo zdravje, potem služba in potem vse ostalo

**36** Europass

### **37** Medsebojni odnosi

### **44** Raziskovalni petek

**45** Krilata želva gre na Rožnik

**47** Zavod za zaposlovanje in sprehod po Tivoliju

**49** Zgodovina parka Tivoli

**58** Podpeško jezero

**60** Dokumentarci

**62** Smoothies

**64** Fotoostanki

### **70** Zabava

### **66** Boroec (Makedonija)

### **72** Kako vplivajo igrice

**AKTIVEN  
SEM**

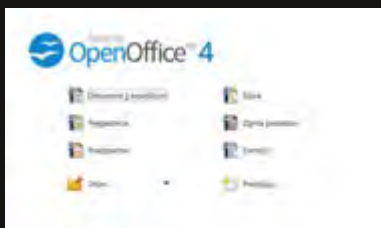
# Projekt z brezplačnimi orodji

Pri projektu smo uporabili brezplačna orodja (aplikacije). Vsa spodaj naštetna orodja so dosegljiva za različne operacijske sisteme, kot so Windows, OS X, Linux.

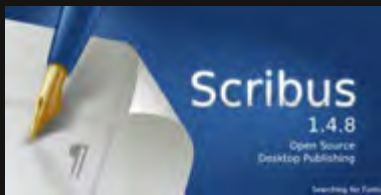
Za pisanje besedil je večina uporabljala **Google Dokumenti** (GoogleDocs) in nekateri **OpenOffice** in so datoteke naložili na skupen **Google Drive**. Za obdelavo slik smo uporabljali **Gimp** in za oblikovanje **Scribus**.



**Google Dokumenti** so spletna, za posameznika brezplačna, orodja. Z njimi lahko pišete in urejate dokumente, preglednice, predstavitve in obrazce, ter sodelujete pri njihovem ustvarjanju z drugimi ne glede na to, kje ste.



**OpenOffice.org** je brezplačna, prosta in odprtokodna pisarniška zbirka, ki se ne razvija več od junija 2013. Vsebuje programe za urejanje besedil, preglednic, predstavitev, vektorskih slik, matematičnih enačb in podatkovnih zbirk.



**Scribus** je orodje za namizno založništvo (desktop publishing, DTP). Je brezplačno in zanesljivo orodje z vmesnikom ki je znan uporabnikom standardnih Microsoftovih orodij. Skupaj z Gimpom ponuja profesionalne rezultate primerljive s tistim ki jih zagotavljajo komercialna DTP orodja.



**Gimp** je brezplačno orodje za vsestransko obdelavo slik in je najširše uporabljana alternativa Photoshopu.



**Inkscape** je odprtokodni program za risanje vektorskih slik. Uporablja za izvorno datoteko format SVG (Scalable Vector Graphics). Osnovne funkcije programa so podobne funkcijam programov kot so Illustrator, Freehand in CorelDraw.



# ... o brezposelnih

**Zakaj je brezposelni prečkal cesto?**

Ni imel drugega dela.

**Koliko vlog moraš napisati da prideš do zaposlitve?**

Eno, tisto zadnjo.

**Kaj je razlika med pokvarjenim računalnikom in brezposelnim?**

En bo mogoče še kdaj delal, drugi zna pisati vloge.

**Kaj je razlika med brezposelnim in uslužbencem javne uprave?**

Brezposelni nima pisarne.

**Zakaj brezposelni ne dobi koronavirusa?**

Ker je že v karanteni.

**Koliko brezposelnih je potrebno da zamenjajo žarnico?**

Nobeden, ker imajo prednost sorodniki in prijatelji lastnika žarnice.

**Ne, resno, koliko brezposelnih je potrebno da zamenjajo žarnico?**

Eden, a bo to naredil na črno.





# Zgodovina socialne aktivacije



Kristina Voda Makovec  
Mateo Hočurščak  
Sonja Godec in Andreja Colja  
Žiga Štajnbaher

Kristina Voda Makovec

Prvi javni razpis za programe socialne aktivacije je bil s strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, objavljen marca 2017. Takrat se je ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje (v nadaljevanju Društvo ŠENT) prijavilo na več lokacijah in bil uspešen na izboru za dva tako imenovana dolga programa socialne aktivacije in enim tako imenovanim kratkim programom socialne aktivacije. En dolg program socialne aktivacije se je z oktobrom 2017 začel izvajati v Ljubljani na lokaciji za Bežigradom, na Belokranjski 2 in sicer s partnerjem Šentprimo. Drug dolgi program pa se je izvajal za obočje Škofje loke in Kranja na lokaciji Ljudske univerze Kranj, ki je bila tudi partner v tem projektu. Kratek program socialne aktivacije se je izvajal brez projektnih partnerjev in sicer za območje Kamnik, Domžale, Litija, Kranj, Šk.Loka, Radovljica, Tržič in Jesenice.

Kratki in dolgi programi so se med razlikovali že na prvi pogled, saj so trajali različno dolgo, vključevale pa so se tudi različne ciljne skupine glede na omejitve. Prav tako je bilo nekaj vsebinskih razlik.

**Dolgi programi socialne aktivacije** so bili namenjeni podpori in ohranjanju delovnih sposobnosti ter spodbujanju socialne vključenosti posameznika. V obdobju dveh let sta se na vsaki zgoraj omenjeni lokaciji izvedla po dva programa, kjer je bilo predvidenih 40 vključitev za vsako lokacijo. Program je vseboval vsebine namenjene pridobivanju kompetenc za lažji vstop na trg dela, socialnemu vključevanju, pridobivanju in ohranjanju motivacije za delo, delovnih izkušenj, delovne vzdržljivosti, obremenljivosti in tolerance ter učenju veščin za lažje socialno vključevanje po zaključku projekta.

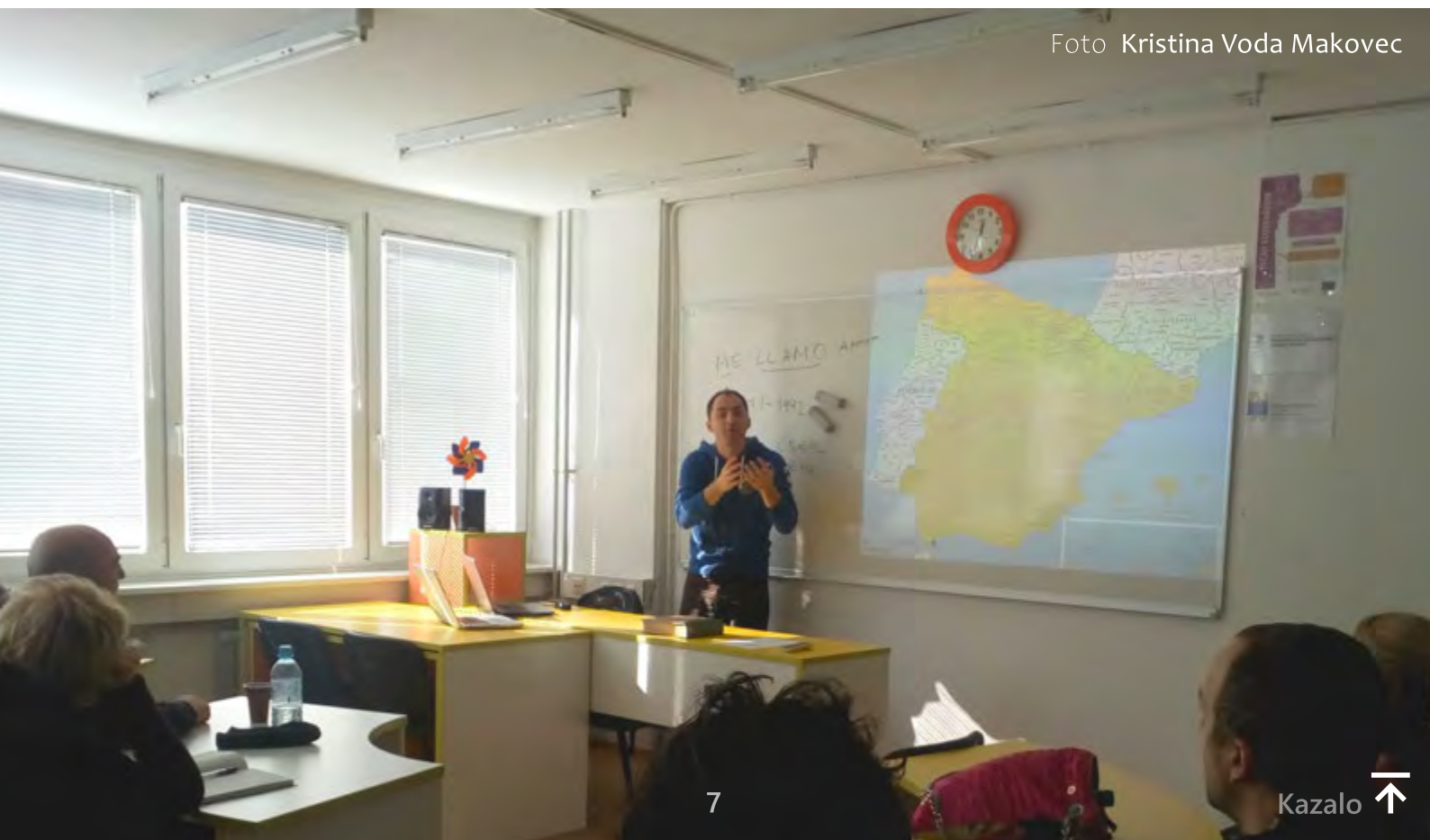


Foto Kristina Voda Makovec

Izvajala so usposabljanja, delavnice, treningi in predavanja, na podlagi katerih so vključeni posamezniki razvijali socialne veščine in spretnosti, pridobivali nove funkcionalne kompetence, pridobivali znanja in informacije za lažje razreševanje socialnih stisk in težav, se osebno razvijali in krepili moč za skrb zase, pridobivali znanje za ohranjanje socialnih stikov, razvijali delovne spretnosti in znanja za lažji vstop na trg dela, pridobivali nove veščine, ki so potrebne za samostojno in neodvisno življenje, pridobivali na samozavesti in samozaupanju. Izvajale so se skupinske delavnice – vodeni pogovori, delo s posameznikom, učenje skozi delo in sodelovanje s partnerji ter pridruženimi partnerji. Ves čas trajanja programa se je izvajali tudi proces psihosocialne rehabilitacije, skozi katerega se je z udeleženci delalo na primanjkljajih, ki jih je povzročila socialna izključenost ter delovna neaktivnost in krepitvi že osvojenih veščin in znanj. Vsi skupaj smo bili usmerjeni v podporo in reševanje problematike s katero so udeleženci vstopali v program in k pridobivanju novih veščin, ki so potrebne za samostojno življenje. Pri tem je bila seveda nujno potrebna tudi aktivnost udeleženca in predvsem pripravljenost na spremembe. Program je bil sestavljen iz 5 modulov in sicer:

### **I. uvodni modul in II. načrtovalni modul**

Vsebina: Spoznavanje in motiviranje udeležencev, krepitev njihove samopodobe, ugotavljanje potreb udeležencev, vzpostavitev dinamike in vsakodnevne rutine skupine, vzpostavitev urnika in prilagoditev udeležencev nanj, obiski predstavnikov različnih institucij in organizacij kot npr. zdravstveni domovi s preventivnimi zdravstvenimi programi ali predstavitev potencialnih delodajalcev v regiji/regijski enoti ter obiski različnih ustanov v regiji/regijski enoti s strani udeležencev (knjižnica, karierni center, gledališče, muzej, galerija, telovadno društvo, ipd), priprava individualnega izvedbenega načrta, predstavitev nabora možnih (delovnih) aktivnosti znotraj izbranega dolgega programa socialne aktivacije, ki se povezujejo z ugotovljenimi izhodiščnimi znanji in kompetencami ter potrebami tako udeležencev kot tudi celotne skupine, predstavitev različnih vidikov in ciljev (delovnih) aktivnosti v povezavi s socialno aktivacijo in približevanjem trgu dela, predstavitev načrtovanih (delovnih) aktivnosti programa in morebitnih produktov/storitev v regiji/regijski enoti ali širše.

### **III. izvedbeni modul**

Vsebine: Izvedba (delovnih) aktivnosti, izbranih v modulu II., učenje skozi delo, sodelovanje s projektnimi partnerji ali drugimi deležniki v regiji/regijski enoti, priprava in izdelava končnih produktov/storitev, predstavitev izvedenih (delovnih) aktivnosti programa in morebitnih produktov/storitev v regiji/regijski enoti ali širše.

### **IV. pripravljalni modul in V. spremljanje udeležencev po koncu programa**

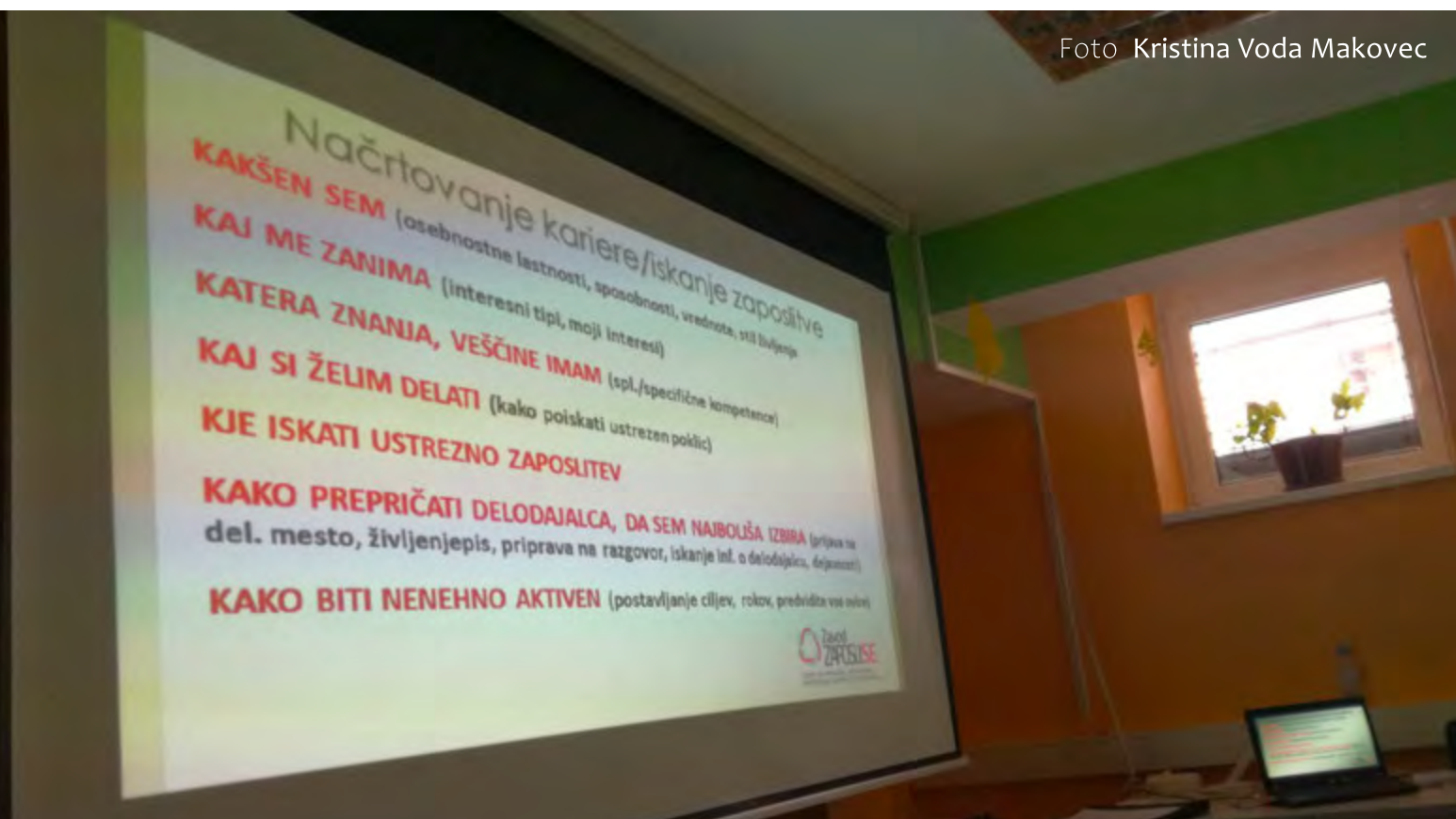
Vsebine: Pogovori v skupini glede možnosti izhodov iz dolgega programa socialne aktivacije, predstavitev danih možnosti, vprašanje iskanja zaposlitve, kontakti s potencialnimi delodajalci v regiji/regijski enoti ali širše. Individualni pogovori s posameznimi udeleženci in dopolnitev individualnega izvedbenega načrta z informacijami glede načrtovanega izhoda in aktivnosti vezanimi na izhod. Obisk strokovnih delavcev ZRSZ, obisk potencialnih delodajalcev. Iskanje izhodov za posameznika in priprava končnih poročil individualnega izvedbenega načrta za posameznega udeleženca in srečanja



celotne skupine, podpora in usmerjanje pri navezovanju stikov s strokovnimi delavci na ZRSZ, CSD ter potencialnimi delodajalci. Spodbujanje udeležencev k aktivnemu pristopu bodisi iskanja zaposlitve, izobraževanja/usposabljanja, pridobivanja novih kvalifikacij ali v zaposlitev. Vse skupaj traja program 11 mesecev za eno skupino.

**Kratki programi** so bili programi, ki so v sklopu delavnic zagotavljali pridobivanje socialnih spretnosti in znanja osebam iz ciljnih skupin, dvig njihove motivacije, graditev funkcionalnih spretnosti za aktivno reševanje morebitnih socialnih problematik ter njihovo opolnomočenje za približevanje vstopu na trg dela. V sklopu projekta se je izvedlo 7 t.i. delavnic, ena je trajala 3,5 mesecev, kar je bila pomembna razlika med dolgimi programi, kjer je ena skupina program obiskovala 11 mesecev.

Foto Kristina Voda Makovec



Vsaka delavnica je bila sestavljena iz več faz in sicer:

**I. faza** oz vključevanje in motiviranje udeležencev, katere vsebine so bile: individualno svetovanje glede rešitev trenutne življenjske situacije udeleženca, njegovih morebitnih stisk, strahov in ovir, dogovor o načinu premagovanja ovir pri vključevanju v skupino in širšo družbo, svetovanje in predstavitev možnih rešitev ter načinov pridobivanja in ustvarjanja socialne mreže. Poudarek je bil na pomoči udeležencu pri urejanju odnosnega funkcioniranja v družini, prostoru in okolju bivanja, na pomoči pri organizaciji vsakdanjika, predvsem pa mora biti individualno delo z udeležencem usmerjeno v ureditev pogojev za kvalitetnejše življenje ter vključitev v nadaljevanje delavnice.

**II. faza** ali pridobitev in dvig socialnih in funkcionalnih kompetenc, katere vsebine so bile: pridobitev oz. dvig funkcionalnih znanj, izboljšanje veščin komunikacije v specifičnih situacijah, dvig veščin funkcionalne pismenosti, pridobitev kompetenc finančnega

opismenjevanja, krepitev potencialov posameznega udeleženca preko skupinskega dela, poudarek njegovih že pridobljenih sposobnosti, področij dela in ustvarjanja, osmišljanje njegovega dela in vloge v skupini in druge praktične aktivnosti

**III. faza** oz vključevanje v družbo, njene vsebine pa so bile: delavnice, pregled in uporaba pridobljenih socialnih in funkcionalnih kompetenc ter usmerjanje in spodbujanje udeležencev k vključitvi in širitvi socialne mreže. Aktivne pristop k iskanju nadaljnjih vključitev- bodisi v programe socialne aktivacije, ki so za udeležence najprimernejši, bodisi spodbujanje udeležencev k aktivnemu pristopu iskanja zaposlitve, izobraževanja/usposabljanja, pridobivanja novih kvalifikacij ali v zaposlitev v okviru programov, ki so predvideni v ukrepih aktivne politike zaposlovanja, zaščitene delovnih okoljih, v okviru javnih del ali na običajnem trgu dela.

**CILJNA SKUPINA** so bili:

- Odrasli upravičenci DSP s kompleksno socialno in zdravstveno problematiko
- Odrasle osebe, ki niso prejemniki DSP, s kompleksno socialno in zdravstveno problematiko
- Osebe ki so na podlagi zakona o urejanju trga dela vpisane v evidenco oseb, ki so začasno nezaposljive



Foto Rok

Junija 2018 je Društvo ŠENT začelo še z izvajanjem t.i. Hibridnega programa socialne aktivacije in sicer v Novi Gorici. So mešanica med dolgimi in kratkimi programi. V eno skupino je bilo vključenih 15 udeležencev, vsaka skupina je bila vključena 6 mesecev. Program se je zaključil junija 2019, nakar je sledilo še 27 dnevno spremljanje udeležencev.

Oktobra 2019 smo začeli z izvajanjem novega programa socialne aktivacije po 5 javnem razpisu Ministrstva za delo družino, socialne zadeve in enake možnosti v trajanju 3 let. Društvo ŠENT izvaja programe skupaj z vodilnim partnerjem EPEKO so.p. na treh lokacijah v Ljubljani in sicer v Centru, kjer si ŠENT deli strokovno delo z vodilnim partnerjem, v Šiški, kjer Epeka izvaja program samostojno in na Vič-Rudniku, kjer Društvo ŠENT izvaja program samostojno. Gre za program socialne aktivacije, ki je sestavljen glede na izkušnje prejšnjih razpisov in je najbolj podoben tako imenovanim hibridnim programom od prej. Namen programa je enako kot v predhodnih razpisih, izvesti različne vsebinske aktivnosti kot so izobraževanja, predavanja, delavnice in druge aktivnosti, ki bodo pripomogle k boljši usposobljenosti udeležencev na področju socialne vključenosti in zaposlovanja. Vsaka skupina sodeluje v programu 6 mesecev, nato pa se v program vključi nova skupina.

Program je sestavljen iz 3. modulov in sicer:

**I. modul** oz uvodni modul, ki traja en mesec in vsebuje aktivnosti namenjene skupinski dinamiki kot npr. spoznavanje drugih in sebe, postavljanje pravil v skupini, vzpostavitev urnika in prilagoditev udeležencev nanj, vzpostavitev skupinske dinamike in vsakodnevne rutine, družbene aktivnosti in podobno, aktivnosti namenjene motiviranju udeležencev in njihovo osebno rast in aktivnosti za dvig socialnih kompetenc.

**II. modul** oz izvedbeni traja 4 mesece in je namenjen aktivnostim za spoznavanje trga dela, aktivnostim za dvig funkcionalnih kompetenc, aktivnosti za pridobitev kompetenc ta vstop oz približevanje trgu dela in pridobivanje praktičnih izkušenj za trg dela

**III. modul** oz izhodni modul pa je namenjen aktivnostim, ki so usmerjene k aktivnemu pristopu iskanju nadaljnjih vključitev, pregled doseženih ciljev udeležencev in zagovorništvi, svetovanje in podpora pri vstopanju na trg dela.

Foto Kristina Voda Makovec



Zgornji kronološki pregled dosedanjih oblik programov, je kratek opis kako so se programi skozi čas spreminjali in preoblikovali glede na izkušnje izvajalcev in drugih sodelavcev na pilotnem projektu socialne aktivacije, ki ga razpisuje Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

Naložbo namreč sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz evropskega socialnega sklada v okviru 9. prednostne osi: Socialna vključenost in zmanjšanje tveganja revščine, 9.1. prednostne naložbe: Aktivno vključevanje, vključno s spodbujanjem enakih možnosti in dejavnega sodelovanja ter izboljšanje zaposljivosti, 9.1.2 specifičnega cilja: Opolnomočenje ciljnih skupin za približevanje trgu dela.

Programi pomembno prispevajo k celostni podpori posameznika, ki se v program vključi, saj se v njegovo problematiko na področju socialnega vključevanja in/ali zaposlovanja vključi tim iz različnih javnih in nevladnih institucij, ki podporno delujejo cel čas vključenosti udeleženca in tudi kasneje v obdobju spremljanja. Menim, da je program v vseh teh letih dokazal svojo uspešnost, ne samo z zahtevanimi izhodi s strani financerja, temveč tudi na tistih področjih, ki jih predvsem opazimo strokovni sodelavci, ki v programu z udeleženci sodelujemo vsak dan in se včasih marsikomu zdijo manj pomembne, a so za določene vključene posameznike ogromen dosežek in pomemben korak naprej. To so situacije, pridobljene veščine in znanja, ki jih številčno ali merilno težko ocenimo, a so za nas strokovne delavce in udeležence prav enako pomembne kot merljiv rezultat, pri nekaterih udeležencih celo še bolj. Ti pomembni koraki nam dajejo vsakič nov zagon, da se dela z vsako novo skupino lotimo z istim ali še večjim zagonom, pa vendar opremljeni z novimi znanji in dognanji, ki bodo morda prišla prav pri naslednji skupini vključenih ljudi, morda pa ne. Tudi strokovni delavci se pri delu v tem projektu vsak dan sproti učimo.

Foto Kristina Voda Makovec

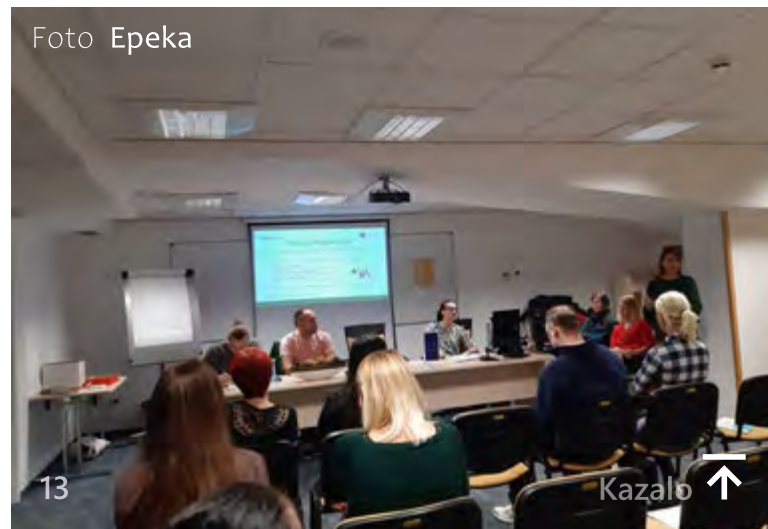


Mateo Hočurščak

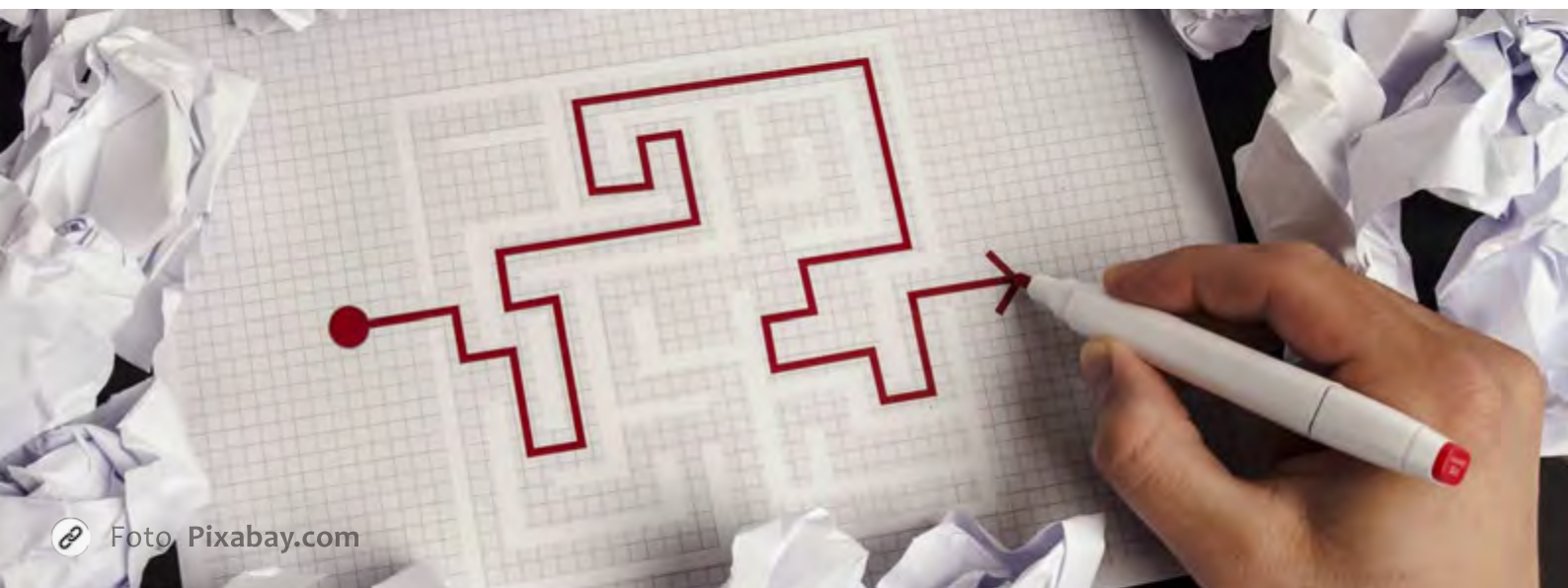
S programom socialne aktivacije smo se v Združenju EPEKA, so.p., prvič srečali leta 2018. Šlo je za velik korak in mejnik: velik korak zaradi tega, ker je socialna aktivacija postala eden naših osrednjih projektov, obenem pa smo prvič pričeli z izvajanjem rednih aktivnosti izven matičnega Maribora. Velik mejnik predstavlja dejstvo, da je socialna aktivacija sovpadla z 10. obletnico našega delovanja.

Socialno aktivacijo smo pričeli v izvajati v obdobju 4. javnega razpisa s t.i. hibridnim programom: program je prvič trajal šest mesecev in je bil glede na trajanje programov med obema predhodnima – torej krajši od daljšega enajstmesečnega in daljši od kratkega dvomesečnega programa. Program smo izvajali na območju Ljubljane in vanj je bilo v okviru vsakega programskega cikla vključenih 15 oseb. Skupno se je v program torej vključilo 30 dolgotrajno brezposelnih oseb, ki se srečujejo z raznolikimi socialnimi problematikami, ki so vplivale na njihovo dolgotrajno odsotnost na trgu dela, hkrati pa so mnoge izmed vključenih oseb trpele za posledicami socialne izključenosti.

Program smo izvajali v skladu z navodili javnega razpisa. V okviru uvodnega modula so skupinske aktivnosti potekale trikrat tedensko in vsaka izmed aktivnosti je potekala štiri ure. V času izvedbenega modula so aktivnosti potekale petkrat tedensko v trajanju šest ur. V okviru končnega, izhodnega modula, so aktivnosti ponovno potekale trikrat tedensko in so trajale štiri ure. Ob skupinskih aktivnostih smo velik poudarek namenili tudi individualnemu delu z vključenimi osebami. Ker je bilo v program vključeno večje število oseb, ki se soočajo s kompleksnimi življenjskimi problematikami, je bilo individualno delo ključnega pomena. V okviru individualnega dela so bili udeležencem na voljo zaposleni, ki so z njimi opravljali razgovore o njihovih življenjskih situacijah, ter jih na podlagi razgovorov informirali, usmerjali in ukrepali kadar je bilo to potrebno. V program so se vključile osebe, ki so imele povsem različne interese, znanja in kompetence, hkrati pa tudi različne cilje, zato nam je bila priprava aktivnosti, ki bi ustrezala željam vseh vključenih, v izziv. Z namenom doseganja ciljev posameznikov in nudenju podpore pri doseganju njihovih dolgoročnih in kratkoročnih ciljev, je veliko aktivnosti potekalo na način zadajanja in izpolnjevanja individualnih nalog, s čimer so osebe pridobivale tako funkcijske kot tudi



socialne kompetence ter razvijale svoje delovne navade. Veliko truda je bilo vključenega v motiviranje udeležencev, ki so se za vstop v program odločili iz različnih razlogov. Nekateri udeležence je k vstopu spodbudila denarna nagrada, ki jim je bila na tedenski ravni izplačana na podlagi dejanske udeležbe v programu, nekateri so želele z vključitvijo v program razširiti svoj socialni krog in pridobiti ali nadgraditi svoje socialne kompetence, spet drugi so želeli v okviru aktivnosti pridobiti nova znanja in nadgraditi že obstoječa ter se ob podpori programa približati trgu dela. Iz vseh naštetih razlogov so bile tudi želje po aktivni udeležbi in sodelovanju v programu raznolike, zaradi česar se je individualni pristop ter delo v manjših skupinah, kadar se je to izkazalo za potrebno, izkazalo za učinkovito prilagoditev za vse vključene osebe.



Socialna aktivacija je bila - in je še zmeraj – pilotni projekt. Kaj to pomeni? Da vsak prijavitelj poda predlog programa in kurikulum ni poenoten, temveč se program soustvarja, prilagaja in izboljšuje z vsako novo skupino. V preteklosti smo v Združenju EPEKA, so.p., že izvajali daljše izobraževalne programe, vendar nikoli v tolikšnem obsegu. Priprava vsebin za skorajda vsakodnevni večurni program za obdobje šestih mesecev je v začetku zahtevala veliko dela in podrobnih priprav. Vsebine in znanja, ki smo jih posredovali udeležencem, smo v največji meri črpali iz naših dolgoletnih izkušenj na področju vseživljenjskega izobraževanja ter učenja mehkih veščin.

Udeležence programa smo v skladu s cilji javnega razpisa usmerjali v zaposlitev, izobraževanja in v pridobivanje dodatnih kvalifikacij. Izvajali smo aktivnosti, v okviru katerih so se osebe bolje vključile v okolje, spoznavale nove priložnosti in razvijale svoje socialne kompetence, posledično pa tudi razširjale svojo socialno mrežo. Udeleženci so tekom aktivnosti pridobivali znanja in kompetence, še posebej znanja s področij, ki bi lahko pozitivno vplivala na zvišanje njihovih zaposlitvenih možnosti. Nadgrajevali so tudi svoje funkcionalne kompetence, izboljšale svoje komunikacijske veščine, nadgradili znanja na področju IKT in tujih jezikov ter se naučili priprave gradiv, potrebnih za vstop na trg delovne sile. Tekom izvajanja smo udeležence programa spodbujali, da pričnejo samostojno ali v manjših skupinah prevzemati vloge, odgovornost in naloge. Tako so bili občasno zadolženi za pripravo predloga urnika, samostojno so organizirali in izvedli prostočasne aktivnosti, pripravljali informativne predstavitve ter drugim udeležencem podajali informacije. Pri vseh tovrstnih aktivnostih smo jim nudili mentorsko podporo.

Udeleženci so predvsem v okviru vključevanja v delo ob podpori prostovoljstva razvijali dolgoročne odnose s socialnimi podjetji, partnerji in drugimi organizacijami. Prostovoljstvo je za udeležence namreč odlična priložnost, da se počasi uvajajo v delovno okolje. Mentorsko podporo so ob tem prejeli tako s strani organizacij kot izvajalca SA. Udeležence smo prav tako spodbujali pri razvoju njihovih podjetniških idej, jih podprli z dodatno podporo in usmeritvami pri razvijanju čuta za podjetniško samoiniciativo.

 Foto [Unsplash.com](https://unsplash.com)

Aktivnosti tekom izvajanja programa smo izvajali skladno s cilji javnega razpisa. Tekom izvajanja uvodnega smo tako izvedli uvodno aktivnost spoznavanja udeležencev, predstavitev programa socialne aktivacije, spoznavanje institucij/organizacij/zavodov znotraj regije, izvajali smo prostočasne aktivnosti in osebe usmerjali v kvalitetno preživljanje prostega časa, delali na promociji prostovoljstva in pripravili individualne izvedbene načrte, ki smo jim sledili tekom izvajanja celotnega programa. Znotraj izvedbenega modula smo v obeh ciklih, z namenom motiviranja in spodbujanja udeležencev, opravili pogovore z uspešnimi osebami z izkušnjo dolgotrajne brezposelnosti, ki so z udeleženci delili svojo zgodbo o uspehu, promovirali smo razvoj socialnega podjetništva in sodelovali s pridruženimi partnerji. Udeleženci so tudi samostojno opravljali naloge, povezane s socialnim podjetništvom ter pridobili dober vpogled v socialno podjetništvo pri nas in možnosti, ki so posameznikom na voljo za udeležanje znotraj socialnih podjetij. Znotraj aktivnosti učenje skozi delo so se nekateri udeleženci vključili v prostovoljske aktivnosti zunanjih organizacij, kjer so pridobivali delovne izkušnje in zviševali svoje funkcijske kompetence. Udeleženci so izboljšali tudi svoje komunikacijske veščine, kar so dosegali v okviru delavnic javnega nastopanja, ob podpori simulacije raznolikih situacij, nadgradili pa so tudi dokumentacijo, potrebno za prijavo na delovno mesto (dodelan življenjepis, motivacijsko pismo, spremno pismo, ponudba za zaposlitev, dopis, ipd.). Z namenom približevanja udeležencev trgu dela smo izvajali tudi aktivnost iskanje dela, kjer smo skupaj z udeleženci pregledali prosta delovna mesta ter jih podprli pri prijavi na delovno mesto. Osebe so se udeleževale prostočasnih aktivnosti in jih tudi samostojno organizirale (aktivnosti, ki spodbujajo zdrav življenjski slog, aktivnosti, ki osebe informirajo o njihovih možnostih in raznolikih podpornih programih, ki

so jim na voljo v lokalnem okolju, ipd.). Z nudenjem raznolikih aktivnosti smo skrbeli, da nivo motivacije med udeleženci ne upade, hkrati pa se nam je zdelo pomembno, da so vse aktivnosti zastavljene na način, da se osebe tekom udeležbe v njih izobražujejo in informirajo. V okviru izhodnega modula smo dodaten trud vlagali v to, da smo udeležence usmerjali v možne cilje ter jim skušati približati zavedanje, da je ključnega pomena to, da ostanejo aktivni tudi po samem koncu izvajanja programa. V tem času smo izvajali poglobljeno individualno delo z uporabniki, znotraj skupinskih aktivnosti pa smo se posvetili vrednotenju programa, njihove udeležbe ter vrednotenju njihovega sodelovanja z izvajalcem. Sočasno smo izvedli tudi pregled pridobljenih in nadgrajenih kompetenc ter vrednotenju doseganja ciljev, ki so si jih udeleženci zadali v času priprave individualnega izvedbenega načrta.

Program je po našem mnenju bil, in še zmeraj je, dobro načrtan. Velikemu številu udeležencev je težavo predstavljala količina ur udeležbe v času izvedbenega modula, kar pa je dobra priprava za vstop na trg dela. Glede na vrednotenja, ki smo jih opravili smo ugotovili, da so bili udeleženci v splošnem zadovoljni z udeležbo v programu. Nekaterim se je sicer zdelo, da je program časovno preobsežen, več vključenih oseb pa je izrazilo tudi željo, da bi se v program socialne aktivacije vključili kot prostovoljci.

V Mariboru smo program socialne aktivacije romskih žensk: »Za enakopravnost, za ženske, za Rominje« pričeli izvajati v letu 2019. Gre za triletni projekt, z aktivnostmi za prvi polletni modul pa smo pričeli 19. avgusta 2019. V okviru programa izvajamo aktivnosti, ki bodo prispevale h krepitvi socialnih in delovnih kompetenc oseb iz ciljne skupine in zagotavljamo povezovanje z drugimi socialno varstvenimi, zdravstvenimi ter zaposlitvenimi programi. Prvi cikel programa smo zaključili v mesecu juniju 2020, zdaj pa se uspešno približujemo koncu drugega cikla.

V Ljubljani pa delamo že s 4. skupino in je v naš program socialne aktivacije »Z medsektorskim povezovanjem do zaposlitve« bilo vključenih več kot 100 zadovoljnih uporabnikov. Največjo oviro izvajanju programa pravzaprav predstavljajo ukrepi za preprečitev širjenja okužbe z virusom covid-19, zaradi česar je ovirano skupinsko delo in oteženo mreženje. Kljub temu si želimo nadaljevati s čim normalnejšim izvajanjem programa, saj opažamo njegove pozitivne učinke. Sredstva za financiranje projekta se zagotavljajo v okviru proračuna RS, delno pa jih zagotavlja Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.





# Socialna aktivacija danes



Foto Unsplash.com

Žiga Štajnbaher

Združenje EPEKA, so.p. in ŠENT – slovenska zveza za duševno zdravje izvajata v okviru petega javnega razpisa program socialne aktivacije pod nazivom “Z medsektorskim povezovanjem do večje zaposlivosti”. V okviru programa so tri skupine, skupina Šiška, Center in Vič-Rudnik. Program socialne aktivacije se izvaja v okviru treh modulov (uvodni modul, izvedbeni modul in zaključni modul). Prvi modul – izvedbeni modul se izvaja prvi mesec programa, zadnji modul – zaključni modul se izvaja zadnji mesec programa. Izvedbeni modul pa štiri mesece med uvodnim in zaključnim modulom.

# 1

V okviru uvodnega modula se izvaja tečaj iz varstva pri delu, priprava individualnih izvedbenih načrtov, aktivnosti za vzpostavitev skupinske dinamike, za motiviranje udeležencev in njihovo osebnostno rast, za dvig socialnih kompetenc in individualno delo z udeleženci.

# 2

Izvedbeni modul pokriva aktivnosti za spoznavanje trga dela, za dvig funkcionalnih kompetenc, za pridobitev kompetenc za vstop oz. približevanje trgu dela, prostočasne aktivnosti, aktivnosti z namenom spodbujanja zdravega življenja in individualno delo. V okviru delovno-učnega projekta se pridobiv praktične izkušnje za trg dela, opravljanje delovnega/učnega projekta pri prijavitelju in partnerju in mentorstvo.

# 3

Zaključni modul zaobjema aktivnosti, usmerjene k aktivnemu pristopu iskanja nadaljnjih vključitev, ki so za udeležence naprimernejši in pregled doseženih ciljev udeležencev.



# Vloga koordinatorke socialne aktivacije

## v programu socialne aktivacije

Sonja Godec in Andreja Colja

Vključitev v programe socialne aktivacije (v nadaljevanju programi SA) je priložnost dana posamezniku, da ubere novo pot, ki ga bo vodila proti njegovim želenim ciljem. A na tej, nemalokrat izjemno težki poti, ne ostane sam.

Koordinatorke socialne aktivacije (v nadaljevanju koordinatorke) v I. začetnem modulu izvajanja programa SA najprej aktivno sodelujemo z t.i. Enotnimi vstopnimi točkami. To so centri za socialno delo in urad za delo v regiji. Enotna vstopna točka pripravi nabor potencialnih kandidatov iz njihovih evidenc, katerim bi vključitev v programe SA, lahko nekaj doprinesla. Nato koordinatorji organiziramo informativne predstavitve, na katerih skušamo potencialnim kandidatom, skupaj s strokovnimi delavci centrov za socialno delo, urada za delo ter izvajalske organizacije, približati obstoječe programe.

Ob prvem srečanju posameznika, ki se je odločil za vključitev v program SA, in koordinatorke, je razgovor usmerjen na človekovo življenjsko situacijo in morebitne težave, s katerimi se srečuje. S prvim razgovorom se tako prične sodelovanje med koordinatorke in vključeno osebo, ki jo spremlja in podpira skozi celotno obdobje vključitve ter še tri mesece po zaključku programa SA. V nadaljnjih srečanjih koordinator in oseba skupaj opredelita, kar se da konkretne in predvsem realne cilje vključene osebe, ki jih bo tekom vključitve v program, zmogla doseči in kasneje morebiti nadgrajevati. Delo koordinatorke je, da ves čas izvajanja programa bedi tako nad vsebinskim izvajanjem programov, v smislu, da vsebina sama sledi posameznikovim ciljem, kot nad počutjem in napredkom vključene osebe, kateri je neprestano na voljo tudi za individualne razgovore. V teh zaupnih razgovorih se stkejo pomembne vezi med koordinatorjem in vključeno osebo. Ta delovni odnos je dodana vrednost programa socialne aktivacije, saj osebam vrača zaupanje v institucije oziroma pomembno prispeva k prevzemanju aktivne vloge pri reševanju svoje življenjske situacije.

Dejstvo je, da se posamezniki, vključeni v programe SA, navadno srečujejo s pisano paleto življenjskih situacij, ki tako ali drugače vplivajo tudi na njihove možnosti zaposlovanja.

Nekateri so odraščali ali prihajajo iz neurejenih družinskih okolij, imajo težave v socialnih odnosih, zaradi dolgotrajne brezposelnosti pa pričnejo sčasoma izgubljati že obstoječe kompetence, znanja in spretnosti, kar povečuje njihove stiske in mnogokrat vodi v različne zdravstvene in socialne težave. Slednje pa problematiko in s tem stisko posameznika, le še pogloblja in razširjuje. Pogosto pri svojem delu zaznavamo, da je lahko brezposelnost pravzaprav posledica kombinacije pravkar omenjenih težav na drugih področjih posameznikovega življenja. V takšnih primerih sama zaposlitev morebiti ne bi pomenila rešitev njegovih težav, zato potrebujejo drugačen pristop, tak, ki je prilagojen prav njim.

Delo s posameznikom, ki ga koordinatorke opravljamo, deluje po principu t.i. celostnega pristopa, saj se koordinatorica tekom programa, povezuje z že omenjenimi institucijami ter strokovnimi delavci v lokalnem okolju. Izjemno vrednost imajo multidisciplinarni timski sestanki, na katerih strokovni delavci omenjenih služb iščemo konkretne, primerne rešitve za težave vsake vključene osebe ter izboljšujemo sam proces dela z osebami, vključenimi v programe SA.

Prav zaradi individualnega pristopa, so učinki vključitve v programe SA, pomembno vidni tudi na drugih življenjskih področjih vključene osebe. Idealen izhod iz programa je seveda zaposlitev, vendar vključene oseb v programih pridobivajo mnogo več: okrepijo svoje socialne mreže, pridobivajo in nadgrajujejo različne kompetence in veščine, spretnosti, funkcionalna in delovna znanja, s čimer se izboljšuje njihova samopodoba, samozavest ter motivacija za spremembe. Udeležujejo se različnih usposabljanj, izobraževanj, pridobivajo pa tudi praktične delovne izkušnje, saj se tekom vključitve lahko, pod mentorstvom, preizkusijo pri različnih delodajalcih. Koordinatorke skrbimo za krepitev zunanje mreže delodajalcev v lokalnem okolju, kjer se vključene osebe ob podpori izvajalske organizacije lahko dogovorijo za delovno usposabljanje. Prav tako se povezujemo z različnimi tretjimi deležniki: zdravstvenimi domovi, šolskimi centri, ljudskimi univerzami, knjižnicami, humanitarnimi in nevladnimi organizacijami, občinami, socialno varstvenimi programi in različnimi društvi, z namenom medsebojnega informiranja, izmenjave izkušenj, pridobivanja informacij, sodelovanja pri aktivnostih v programih SA ter načrtovanja izhodov za vključene osebe v programih SA.

Izjemnega pomena je, da koordinatorke pri svojem delu neprestano stremimo k temu, da je posameznik slišan in upoštevan ter da ga vzpodbujamo, da se po svojih najboljših močeh, aktivno usmerja k postavljanju in doseganju svojih lastnih ciljev.

Koordinatorke smo spremstvo in opora na posameznikovi osebni poti sprememb.

Koordinatorke smo zaposlene v projektni enoti za delovanje sistema SA v projektu »Razvoj in vzpostavitev celovitega modela socialne aktivacije«, ki pa je sofinanciran s strani Evropskega socialnega sklada.

# Vsakodnevna aktivnost

## Dovolj spanja

6 – 8 ur

## Uporabljalj vodo

pij 2 – 3 litre,  
ohranjaj telesno čistočo

## Redno se prehranjuj z raznoliko in sveže pripravljeno hrano

3 – 5 obrokov

## Sprostitev in razcvet telesa, uma in duha

masaža, meditacija

## telesna aktivnost

vsaj 30 minut  
v objemu narave

## Prosti čas uporabi za dejavnosti, ki te razveseljujejo



# Z zdravilnimi rastlinami do aktivacije

Ognjička

## Švedska grenčica

*“Kdor vsak dan zjutraj in zvečer uživa te kapljice, ne potrebuje nobene druge medicine”*

Lahko ohranite svoje zdravje s tem eliksirjem. Reši nas melanholije in depresije. Pomaga pri rakastih obolenjih, zobobolih, čisti kri. Kdor ponoči ne more spati, naj vzame kapljice pred spanjem. Če kapljice večkrat vdihavamo in navlažimo teme glave, krepi spomin in možgane.

### Uporaba:

ena žlička v 1 dl mlačne vode (ali čaj), zjutraj na tešče in zvečer.



## Velika kopriva

Neki zdravnik je opozoril, da sodi kopriva med najbolj zdravilne rastline. Najbolša je proti utrujenosti in izčrpanosti. Uporabljamo jo svežo, ker je polna železa. Po dolgotrajni uporabi se počutimo bolje in polni energije. Povrne se tudi ustvarjalnost. Čisti in izboljšuje kri (slabokrvnost), zmanjšuje sladkor, odpravlja prehlede, ...

### Uporaba:

ena zvrhana čajna žlica na  $\frac{1}{4}$  liter vode, poparimo, na kratko namakamo (do 2 minute) in pijemo po požirkih.



## Kamilica

Vpliva na celotni živčni sistem (pomirjevalno). Zaradi izčrpanosti po težkih boleznih, po pitju kamilice, se počutijo bolje, telesno in duševno. Po vsakem razburjanju, skuhajte skodelico kamiličnega čaja, za pomiritev. Pomaga pri zniževanju vročine, nespečnosti, bolečinah v trebuhu, krčih, zobobolih, itd.

### Uporaba:

ena zvrhana čajna žlica na  $\frac{1}{4}$  liter vode, poparimo, na kratko namakamo (do 2 minute) in pijemo po požirkih.



Vir: Marija Treben, Zdravje iz božje lekarnice, 1980

# Zdravljenje z energijo dreves



Lara Jelen • revija Maja

**Ana Kolman, avtorica knjige Drevesa: miti, legende, zdravilnost, 2. del, nam je zaupala, da je sprehod po gozdu najboljše zdravilo.**

Maria Ana Kolman opaža, da se stara znanja vračajo in da je za njih vedno več zanimanja, saj nam ponujajo preizkušene in učinkovite načine zdravljenja. »Da so nekoč drevesa častili kot sveta in jih povezovali z duhovi in bogovi, ki naj bi bivali v njih, je posledica izkustva o dobrodejnem delovanju dreves na človeka. Danes v čudežno moč dreves lahko znova verjamemo, saj o tem že obstaja kar nekaj znanstvenih dokazov.

Medtem ko so starodavne zdravilne tehnike iz ljudskih pratik, ki opisujejo uporabo različnih vrst dreves za zdravljenje telesnih in duševnih bolezni, do nedavnega mnogi enačili z magijskimi obredi in vraževerjem, pa se je vrsta znanstvenikov lotila raziskovanja učinka teh tehnik in z dokazi o zdravilnem delovanju dreves in modrosti naših prednikov tovrstna prepričanja ovrгла. V sodobni medicini se je tako pojavila celo posebna smer, imenovana dendroterapija, ki pri zdravljenju uporablja energijo dreves oziroma človekovo komunikacijo z drevesi,« pojasnjuje.

## Naravni antibiotiki

Morda ste kdaj že sami izkusili, da se po sprehodu skozi gozd ali bivanju v gozdu počutite odlično. »Dokazano je, da sprehodi po gozdu delujejo na naše telo bolje od vseh zdravil. Številni so primeri, ko so si ljudje s pomočjo dreves pozdravili hude bolezni. Zlasti spomladi, ko se narava prebuja, bi morali pogosteje hoditi v gozd,« svetuje sogovornica in pravi,

da so v japonskem tradicionalnem zdravilstvu sprehodi in bivanje v gozdu opisani kot najmočnejše zdravilo oziroma panacea zoper vse bolezni telesa in duše.

»Sodobne raziskave japonskega znanstvenika Qing Lija in njegovih sodelavcev so dokazale, da 'gozdna kopel' ali 'forest bathing trips' že po dveh urah okrepi imunski sistem za 50 odstotkov, odpravlja depresijo in nespečnost, uravnava krvni tlak in srčni ritem, deluje proti stresu, pomirja in še kaj. Vzrok za to znanstveniki pripisujejo fitoncidi, naravnim antibiotikom, ki jih drevesa in rastline izločajo v zrak kot lastno zaščito pred škodljivimi insekti in mikroorganizmi.

Vdihavanje gozdnega zraka, bogatega s fitoncidi, sodeč po raziskavah, povečuje aktivnost t. i. celic ubijalk (NK ali natural killers),

ki učinkujejo protitumorsko. Fitoncidi tudi ovirajo nastajanje stresnih hormonov, ki sicer močno zmanjšujejo aktivnost celic ubijalk.«

## Nekatera energijo oddajajo, druga sprejemajo

Drevesa se ne morejo premikati in preprosto izstopiti iz svojega okolja, če jih karkoli ogroža. Zato so razvila lasten način obrambe in zaščite pred škodljivimi dejavniki - fitoncide, ki jih sprostijo v zrak in se s tem zaščitijo. Izločanje fitoncidi je povečano pri poškodovanih drevesih, ki jih toliko bolj ogrožajo glive, virusi in bakterije.

Termin fitoncidi je sestavljena iz grške besede phyto - rastlina in latinske besede caedo - ubijam in ga je leta 1929 v znanost uvedel Boris Petrovič Tokin (1900-1984), doktor bioloških znanosti in rektor Univerze v sibirskem Tomsu, ki je raziskoval rastlinske baktericide s protimikrobnimi lastnostmi. K raziskovanju ga je napeljalo opažanje, da na območju sibirske tajge praktično ni bolnih ljudi, čeprav je življenje težko. Čudil se je tudi ugotovitvi, da kljub neustreznim higijenskim razmeram pri pripravi hrane ljudje v azijskem delu Rusije praktično ne obolevajo za okužbami. Razlago za trdno zdravje prebivalcev onstran Urala je našel v fitoncidih. Znanstvene in medicinske raziskave, ki so sledile Tokinovim raziskavam, so potrdile, da so snovi, ki jih izločajo drevesa (kot višje razvite vrste) naravni antibiotiki, ki delujejo na nižje razvite organizme tako, da onemogočijo patogene dejavnike.

Seveda pa se razlog, da drevesa na človeka delujejo tako dobro, skriva tudi v njihovi energiji, poudarja sogovornica. »Drevesa imajo tako kot vsa živa bitja svojo energijo. Stik človeka z drevesom je stik dveh energijskih polj, kar sproži aktivno izmenjavo energij. Nekatera drevesa energijo oddajajo (donorji), druga sprejemajo ali črpajo (»vampirji«), nekatere drevesne vrste pa delujejo obenem kot energijski oddajniki in prejemniki.

Pri stiku z drevesom donorjem se človek lahko okrepi oz. nabere moč. Pri stiku z drevesom, ki energijo črpa, pride do prenosa slabih energij (bolezni, žalosti, stresa) na drevo in očiščenja človekovega energijskega polja.«

Vsako drevo torej deluje na človeka na svoj način, zato si je, glede na naše potrebe, smiselno izbrati, h kateremu bomo pristopili.

## Poiščite in objemite svoje drevo

Celo pri objemanju dreves obstajajo določena pravila oziroma napotki. Ne samo to, katero drevo bomo izbrali, ampak tudi to, kako bomo do njega pristopili, je pomembno. »Med drevesom in človekom se vzpostavi osebni odnos, zato je pomembno, da si izberemo pravo drevo. Otroci imajo posebno močno in nezmotljivo intuicijo in jih drevo kar samo prikliče.

Intuicija je zanesljiv način za izbiro drevesa, ki ga potrebujemo. Ker pa ji večina ljudi ne zna več



slediti, pa tudi sposobnost prepoznavanja in občutenja energij je dana le redkim, nam je za pravilno izbiro drevesa lahko v pomoč preprosta tehnika: potrebujemo tanek papir ali celofan širine 2-5 mm in dolžine 10-12 mm, s palcem in kazalcem primemo za konec papirja in se postavimo pred drevo v razdalji 50 cm.

Če se papir nagiba k drevesu, to pomeni, da to drevo iz človeka energijo črpa, če pa se papir nagiba od drevesa, je to drevo, ki bo človeka polnilo s svojo energijo.

Sicer pa velja preprosto pravilo: izberemo si drevo, ob katerem se počutimo prijetno.

K drevesu vedno pristopimo počasi in umirjeno. Pri utrujenosti, razočaranju, depresiji, žalosti ali pri občutku nemoči in brezizhodnosti iz življenjskih težav človek potrebuje večji energijski potencial. V tem primeru je treba k drevesu pristopiti z južne strani, drevo objeti z rokami v višini ramen, prisloniti čelo na deblo in se z vsem telesom prižeti ob drevo. Pri bolezenskih stanjih, izmučenosti in razburjenosti je treba k drevesu pristopiti s severne strani, se s hrbtom nasloniti na drevo in ga objeti v višini bokov.

Telo pretok energije zaznava na različne načine: s ščemenjem vzdolž hrbtenice, mravljinčenjem v dlaneh, rahlo vrtoglavico, občutenjem pritiska v predelu malih možganov.

Ob drevesu se zadržimo le kratek čas - od 3 do 5 minut. V tem času je namreč pretok med energijskim poljem človeka in drevesa zaključen. Časovna omejitev je pomembna predvsem pri drevesih, ki energijo sprejemajo, kar človeka energijsko izčrpa in se odraža kot rahla slabost ali vrtoglavica. Zato si po tem, ko oddamo slabo energijo drevesu prejemniku, naberemo moči pri drevesu, ki energijo oddaja.«

## Tudi leseni izdelki v našem domu so lahko koristni

Drevo deluje na človeka zdravilno kot celota, zdravilni pa so tudi deli drevesa: lubje, vejice, košček lesa. Znanje o pomenu različnih vrst lesa za bivalno okolje, pohištvo, orodje, pribor in obredne predmete se ponekod še ohranja in prav bi bilo, da les postane človekov vsakodnevni spremljevalec. Energija drevesa se namreč ohranja tudi v lesenih izdelkih, ki v človekovem energijskem polju opravljajo enako vlogo kot živo drevo, izvemo. »Od nekdaj so na primer trepetlikine deščice polagali na boleče oz. poškodovane predele telesa, z njimi so si lajšali tudi zobobol,« razlaga Maria Ana, ki nam je ob koncu zaupala še način delovanja nekaterih dreves. Tako bomo lažje vedeli, s katerimi se obdati, tudi če je naša intuicija bolj slaba.


Foto Pexels.com

**Hrast** naj bi imel blagodejne učinke in deloval naj bi kot antistresna terapija. Človeku pomaga, da se regenerira in ga pomirja. Znano je, da so v preteklosti hrastove deščice polagali na srce, kar naj bi zdravilo aritmije, tahikardije in srčno popuščanje. Aktivira tudi vašo prekrvavitev ter zmanjšuje čas zdravljenja. Je eden izmed najboljših oddajnikov pozitivne energije. Priporočljivo je, da imate doma pohištvo iz hrasta, saj bo le to oddajalo pozitivno v vašem domu.

**Bor** naj bi umirjal psihično napetost. Če pa boste nekaj časa preživeli v borovem gozdu, pa boste lahko preprečili kašelj, kihanje, pomagalo naj bi tudi pri bronhitisu in podobnih dihalnih tegobah. Pritisk v prsih popusti in sčasoma izgine. Z boljšim dotokom kisika se posredno izboljšata tudi prebava in presnova. Energijsko polje bora je zelo močno in pomaga človeku, ko je v odločilnih trenutkih treba razsodno in modro izbrati pravo življenjsko odločitev.

**Macesen** velja za drevo, ki pomirja, odpravlja negotovost in strahove. Pomagal naj bi tudi pri zdravljenju težkih nevrotičnih stanj, melanholije in depresije.

**Jelka** naj bi odpravljala bolečine, pomirjala in bistrila um. V ljudskem zdravilstvu se je dolgo časa ohranil običaj polaganja jelkinih vej pod vzglavje ali posteljo. Pri ljubezenskih težavah, boleznih in težavah z razvezovanjem stikov z ljudmi zbuja občutek zanesljivosti, krepí vztrajanje in povezuje z zemeljsko energijo. Jelka tudi pomaga obvladovati čustva, vonj zažganih posušenih jelkinih vej pa je odlično sredstvo za energijsko čiščenje doma od negativnih energij. Če jelke zasadimo ob robu posestva, bodo delovale kot zaščitni pas in onemogočale vdor negativnih vplivov okolja.



**Breza** naj bi imela celo vrsto zdravilnih učinkov. Njeno listje je polno eteričnih olj, karotena, fitoncidov, flavonoidov ... Breza sprošča in pomirja. Kdor ima protin, vodenico ali revmatične težave naj čim pogosteje obiskuje brezo, in sicer zjutraj in zvečer. Mlado listje breze vsebuje beljakovine, maščobe in vitamine. Čaj iz teh listov izboljšuje prekrvavitev, pomaga pri kožnih vnetjih, pljučnih boleznih, uravnava delovanje jeter in žolčnika. Breza naj bi tudi mehčala našo kožo in pripomogla k boljšemu vidu.

**Bukev** človeku pomaga, da se osredotoči na bistveno. Podpira nas, nam daje moč in pogum, da se bolje spoprimemo z življenjskimi izzivi.

**Akacija** naj bi pomagala pri nespečnosti ter pripomogla k boljšemu razpoloženju. Velja tudi za drevo plodnosti. Včasih so se pari, ki niso mogli imeti otrok, po pomoč obračali k akaciji, ki naj bi krepila instinkt za nadaljevanje vrste in s tem stimulirala plodnost.

**Jablana** je izrazito žensko drevo, prebujajo občutljivost in povečuje samozavest. Znana je tudi kot močan stimulator ženskega libida.

**Oljka** slovi kot zaščitnica in zaveznica družine. Krepila naj bi družinske vezi in združevala rod. Če pristopite k oljki s problemi družinskih odnosov, naj bi pomagala najti pravilno rešitev.

# Hišni ljubljenci in družabnost

Zoran

Hišni ljubljenci, še posebej psi in mačke, so nam vedno bolj pomembni - postajajo člani družine in niso več le kosmate igrače. Vse več jih cenimo kot družabnike ki nam dajejo ljubezen in nas spodbudijo k razmišljanju ali sploh imeti otroke.

Pomagajo nam tudi da vzpostavimo globlji stik z drugimi ljudmi ki imajo hišne ljubljence, radi skrbijo za njih in radi tudi izmenjajo izkušnje ali delijo anekdote o svojih ljubljencih. Predvsem pa ljudje radi kažejo slike na mobilniku kar lahko vzame kar nekaj časa in potrpljenja.

Lastniki psov imajo še največ priložnosti za vsakdanje spoznavanje drugih lastnikov med sprehajanjem psov. To krepi družabne povezave in blagodejno vpliva na socialno aktivacijo. Ne samo psov, tudi lastnikov.

Lastniki ostalih živali imajo manj priložnosti za druženje in telovadbo kot lastniki psov, kajti sprehajanje mačk, kač, hrčkov, tigrov in podobno ni še družbeno sprejemljivo.

Znano je da nam hišni ljubljenci prinesejo zdravstvene in psihične koristi:

- Znižan krvni pritisk
- Znižano raven holesterola
- Manj občutkov osamljenosti
- Znižano raven stresa
- Več priložnosti za druženje z drugimi ljudmi in fizično aktivnost

Lastniki hišnih ljubljencovi že sami opazijo manj osamljenosti in manj stresa, a kako je z zdravstvenimi koristi?

Študije pravzaprav kažejo da so nižji pritisk in holesterol povezane z lastniki psov, in da druge živali nimajo takšnega vpliva. To povezujejo s povečano fizično aktivnostjo zaradi sprehajanja psov. Zanimivo je da še to ni dokončno raziskano, kajti povsem možno je da so lastniki psov bolj zdravi zato ker so bolj premožni, in posledično imajo več možnosti da poskrbijo za svoje zdravje.

Za mačke vemo iz raziskav da blažijo negativne občutke, a da pozitivnih ne ojačajo. Za primerjavo človeški partnerji ponavadi ojačajo pozitivne občutke, a pogosto tudi negativne. Skratka, bolje je imeti mačko kot partnerja ki vam gre na živce.

Kaj je torej idealno? Modri ljudje bodo imeli psa, mačko, ljubečega partnerja in veliko premoženja.



Foto Pexels.com



Paul Rugg Relaxes By Petting His Dog, Lucky

# Iskanje dela





Foto Pexels.com

## Miklavž

Iskanje dela je včasih lahko tudi pravi izziv. K sreči ti lahko pri iskanju prave zaposlitve pomaga internet. Na voljo imamo tri glavne spletne strani, spletna stran zavoda za zaposlovanje, portal [mojedelo.com](http://mojedelo.com) in [deloglasnik.si](http://deloglasnik.si). Vsaka stran je zelo specifična in ima svoje prednosti in slabosti. Na spletni strani zavoda za zaposlovanje imaš dela, ki so bolj na področju javnega sektorja in storitev. Stran je pregledna in kakovostna, ampak vmesnik je malce okornega oblikovanja. Lahko uporabiš tudi filtre in napredno iskanje dela.

Portal [mojedelo.com](http://mojedelo.com) je bolj komercialne narave in ponuja veliko možnosti, tudi vpis v njihovo bazo in shranjevanje CV-ja. Na voljo je veliko oglasov, ki pa so skoraj vsi v privatnem sektorju.

Tudi spletna stran [deloglasnik.si](http://deloglasnik.si) je sodobne izdelave in nudi veliko možnosti za iskanje dela, kot tudi vsebuje koristne novice in nasvete s področja zaposlovanja in iskanja dela. Oblika je pregledna, v umirjenih barvah in deluje zelo profesionalno.

Pri iskanju dela je treba izkoristiti možnosti, ki vam jih ponujata odprti in skriti trg delovne sile. Odprti trg predstavljajo vidne objave prostih delovnih mest, medtem ko se na skritem trgu nahajajo še ne razpisana delovna mesta in priložnosti za sodelovanje s potencialnimi delodajalci. Prostovoljstvo je odlična priložnost za nova poznanstva, ki vam lahko koristijo pri spletnanju socialne mreže, ki vam lahko prinese novo, želeno zaposlitev.



Zavod Republike Slovenije  
za zaposlovanje

 **MojeDelo.com**



Prav tako je pomemben tudi CV, ki mora biti profesionalno napisan in se mora razlikovati od drugih CV-jev tvojih konkurentov. Pri pisanju CV-ja ti pomagajo tudi spletne strani, kot je na primer [mojedelo.com](http://mojedelo.com). V CV-ju morate kot iskalec zaposlitve opisati vse svoje kvalitete in prednosti pred drugimi kandidati. Razmisliti morate tudi kakšna je vaša konkurenčna prednost in to poudarjati. CV mora biti jedrnat in lahko berljiv. Na internetu lahko najdemo primere zelo dobro napisanih CV-jev. Prav tako obstaja univerzalna oblika CV-ja, ki se v vsej Evropi imenuje Europass.

Iskanje dela je dolgotrajen proces. Če želiš dobiti specifično delovno mesto, lahko traja tudi več mesecev, da najdeš pravega delodajalca in da si boljši kot tvoji drugi protikandidati. Moraš biti pripravljen na različne spremembe,

ki te čakajo v življenju. Ampak z trdno voljo in dobro motivacijo ti verjetno uspe dobiti pravo delovno mesto in si tako zgraditi kariero, ki je po tvoji volji in kjer lahko dolgoročno razviješ svoje potencialne.

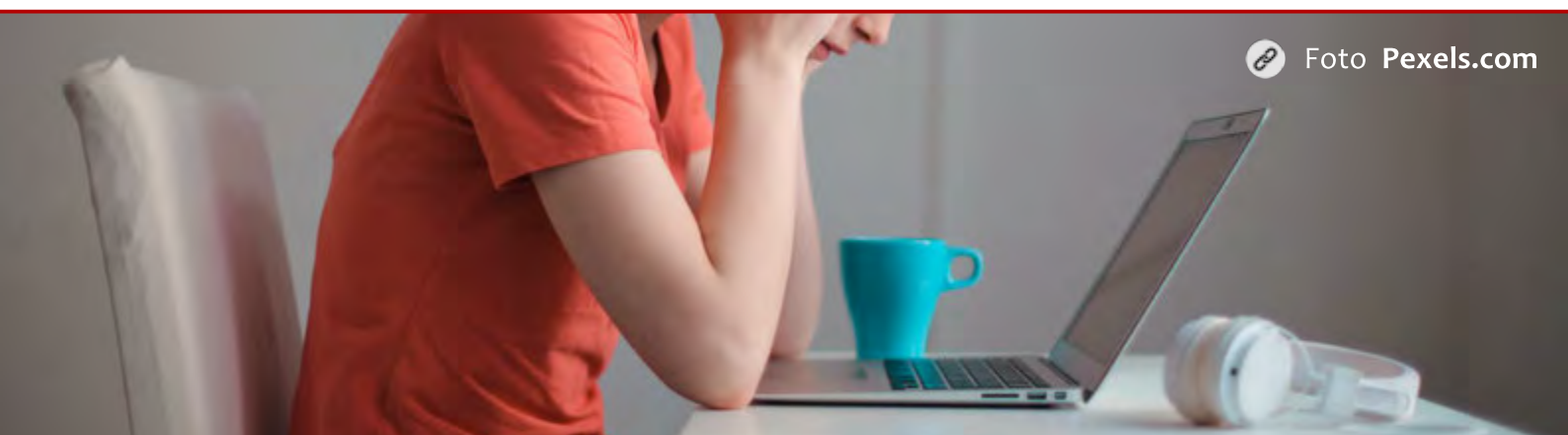


Foto Pexels.com

Marolt

**Večina ljudi si verjetno predstavlja, da je iskanje dela preprosto, da se je potrebno samo usesti za računalnik in na strani zavoda za zaposlovanje poiskati delo.**

Žal to ni tako preprosto, saj je stran od zavoda že precej zastarana in ima več večjih in manjših težav. Sam sem imel precej slabih izkušenj in v zadnjih parih letih edini filter, ki sem ga redno uporabljal, je filter za območje dela.

Iskanje dela na strani od zavoda za zaposlovanje je možno na dva načina z hitrim iskanjem in naprednem iskanjem. Hitro iskanje ima na voljo samo filtra za območje dela in z ključno besedo, napredno iskanje ima poleg teh dveh filtrov še dve skupine z podrobnimi filtri.

Med raziskavo in preverjanjem mojih izkušenj sem ugotovil da polje z ključno besedo deluje za katero sem mislil, da ne deluje.

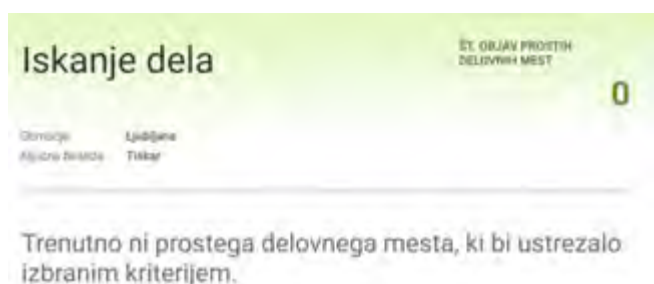
Žal je polje z ključno besedo na voljo na koncu med podrobnimi filtri.

To je bil verjetno razlog, da sem spregledal ta filter in ker sem predvsem uporabljal podrobne filtre.

Iskanje z ključno besedo je zelo uporabno in pomaga premagati mnoge pomanjkljivosti ostalih filtrov.

Na prvi strani za iskanje dela - preprosti filtri je na voljo samo filter za območje dela in pod tem je filter z poljem za ključno besedo.

Po izobrazbi sem grafični tehnik, in moj poklic naj bi bil tiskar. Prostih delovnih mest za tiskarja je zelo malo in je pogosto, da ni nobena prostega dela na voljo. To je bil verjetno razlog, da nisem uspel najti dela za tiskarja z ključno besedo tiskar.



Ko sem med raziskavo preveril še za drugo delo - ključavničar sem takrat ugotovil, da to polje dela.

## Napredno iskanje

Napredno iskanje ima na voljo več filtrov, ki so razdeljeni v štiri skupine; Območje, Izobrazba, Poklic in Ključna beseda.

Podrobno bom opisal filtra za izobrazbo in poklic. Območje dela, že z imenom opiše kaj filtrira in filter s ključno besedo sem že opisal.

Skupina za izobrazbo ima filtre za raven izobrazbe in naziv izobrazbe.

Za raven izobrazbe sem izbral srednjo poklico saj imam to izobrazbo. Rezultati s tem filtrom so žal isti kot brez tega filtra, obakrat sem dobil isto število del na voljo: 1007.

Naslednji filter je naziv izobrazbe, ko začneš vpisovati ime izobrazbe, v mojem primeru grafični tehnik se odpre okno v katerem ti, da na voljo več opcij.





Najprej sem poskusil grafični tehnik z srednjo strokovno izobrazbo. Dal mi je več opcij, ki niso najbolj pregledne še posebej če sem se zmotil glede ravni izobrazbe.

Ko sem najprej preverjal ta filter sem izbral napačno raven izobrazbe; srednja poklicna šola in naziv izobrazbe sem pomešal z imenom poklica in sem poskušal izbrati naziv izobrazbe z besedo "tiskar". S tem nisem imel uspeha, saj mi je filter za naziv izobrazbe podal čudne opcije.

### Iskanje dela

ŠT. OBJAV PROSTIH DELOVNIH MEST **1007**

Oblast: Ljubljana  
Delovni čas: vseeno

Št. izpisov na strani: 10

NAZIV DEL. MESTA	OBLAŠT	DATUM OBJAVE	UPR. ENOTA DEL. MESTA	DELJAVA NA VEČ IZDAH
(ŠIFRA DM: 0019001) VISOKOSKOLSKO UČITELJ - M/2	UNIVERZA V LJUBLJANI, FAKULTETA ZA MATEMATIKO IN FIZIKO	12.06.2020	LJUBLJANA	
05 NOSILCA ZDRAVNIK SPECIALIST PPO2, ŠIFRA DM E018000 IN 04 NOSILCA ZDRAVNIK SPECIALIST PPO1, ŠIFRA DM E018021 - M/2	Zdravstveni dom Kočevje	22.07.2020	KOČEVJE	
3234 STROKOVNO DELAVEC I, V ODELEKJU ZA SPREJEM, PRIPRAVO IN ODPREMO V CENTRALNI GLAVNI PISARNI, V SEKTORJU ZA SPLOŠNE ZADEVE - M/2	ZAVOD ZA POKOJNINSKO IN INVALIDSKO ZAVAROVANJE SLOVENIJE	03.08.2020	LJUBLJANA	
ADMINISTRATIVNI REFERENT - M/2	LABENA TRGOVINA, SVETOVANJE IN PROIZVODNJA LABORATORIJSKE OPREME D.O.O.	05.08.2020	LJUBLJANA	
ANALITIK - SEKTOR UPRAVLJANJE Z BLANCO - M/2	SKB BANKA D.D. LJUBLJANA	21.07.2020	LJUBLJANA	
ANALITIK - UPRAVLJANJE SPLOŠNIH TVEGANJ - M/2	SKB BANKA D.D. LJUBLJANA	10.07.2020	LJUBLJANA	
ANALITIK V SEKTORJU OCENJEVANJE KREDITNIH TVEGANJ - M/2	SKB BANKA D.D. LJUBLJANA	21.07.2020	LJUBLJANA	
ANALITIK V SEKTORJU SPREMLJANJE TVEGANJ PORTFELJA - M/2	SKB BANKA D.D. LJUBLJANA	10.07.2020	LJUBLJANA	
ARHITEKT - M/2	Arhitektura in oblikovanje, Janez Gabersček s.p.	21.07.2020	LJUBLJANA	
ARHITEKT - M/2	STUDIO PRESS ARHITEKTURNA PISARNA D.O.O.	21.07.2020	LJUBLJANA	

S pravimi podatki za raven izobrazbe; srednja strokovna mi je pod filtrom naziv izobrazbe, dalo na voljo grafičar (F) grafični tehnik tiska, ki je pravi naziv moje izobrazbe.

S temi filtri nisem uspel najti nobenega dela za mojo izobrazbo, mogoče ker ni na voljo prostih delovnih mest za grafičnega tehnika.

Probal sem tudi za ključavničarja z tremi ravni izobrazbe; nižja poklicna, srednja poklicna in srednja strokovna.

Ti filtri mi ponovno niso dali rezultatov in sem preveril ključavničarja še z ključno besedo in sem dobil šest rezultatov.

**Iskanje dela** ŠT. OBJAV PROSTIH DELOVNIH MEST **6**

Obrniti: Ljubljana  
 Kijuna brzina: Mjesečni  
 Delovni čas: vseno

NAZIV DEL. MESTA	ORGANIZACIJA	DATUM OBJAVE	VRSTA DELOV. MESTA	OBŠIRNA NAJVAŽNOSTI
KLJUČAVNIČAR - M/Z	MEŠČ MONT. MEŠČ HUSD S.P. MEHANSKA OBEDELAVA KOVIN	20.07.2020	MARIBOR	50%
KLJUČAVNIČAR - M/Z	KLJUČAVNIČARSTVO MARINČIČ, JANEZ MARINČIČ S.P.	23.07.2020	LJUBLJANA	50%
KLJUČAVNIČAR - M/Z	MPS-industries, posredovanje zahtevne delovne sile, d.o.o.	31.07.2020	MARIBOR	50%
KLJUČAVNIČAR - M/Z	PRINT - KRAFT, tisk, oglaševanje, trgovina, proizvodnja, gradbeništvo, najem in druge storitve, d.o.o.	04.08.2020	MARIBOR	50%
KLJUČAVNIČAR - M/Z	KLJUČAVNIČARSTVO MARINČIČ, JANEZ MARINČIČ S.P.	23.07.2020	LJUBLJANA	50%
KLJUČAVNIČAR - VZORZVALEČ - M/Z	RIKO TEAM KOVINSKA INDUSTRIJA, D.O.O.	07.08.2020	RENČA	50%

Moje mnenje za filtre v skupini za izobrazbo je, da ne deluje.

Nisem siguren zakaj ta filter ne dela, ena možnost je, da zaradi starosti strani ta filter ne dela več. Možno je tudi, da morajo delodajalci označiti za katere filtre je to delo, in glede na to kako so ti filtri nepregledni, me ni bi presenetilo, če to preprosto izpustijo.

Naslednja huda težava je, stopnja izobrazbe saj se verjetno večino ljudi ne spomnijo katero stopnja izobrazbe imajo in navedejo kaj morajo izbrati. V filtrih je na primer na voljo srednja poklicna in srednja strokovna splošna šola.

Moja izobrazba je grafični tehnik in sem bil siguren da je to srednja poklica šola saj sem se izšolal za grafičnega tehnika = tiskarja.

Mogoče bi pomagalo če bi zraven napisali še številčno stopnjo izobrazbe 1-7.

Naslednja skupina je za filtre za poklice, ima en filter za naziv poklica in tri pod filtre, možno je izbrati ta filter z pod filtri ali pa samo pod filtre.

Filter za naziv poklica je polje v katerega napišemo naziv poklica, probal sem za tiskarja in ključavničarja.

Rezultatov nisem dobil, kar me je razočarala še posebej za ključavničarja saj za to delovno mesto bi moralo biti na voljo šest delovnih mest.



Pod filtrom za naziv poklica so tri polja za filtre, ki odprejo okna v katerih izberemo pravo možnost.

Prvo polje je za glavno skupino pod katero spada naš poklic.



Možnosti, ki jih poda je za nekatere poklice razločno in za nekaj drugih ni razločno, pod katero skupina spadajo.

Na primer, meni ni jasno ali logično pod kaj bi spadala tiskar in ključavničar.

Naslednji pod filter za poklicno skupino to uteži še bolj saj, da na voljo veliko nepreglednih možnosti.

Zelo bi pomagal če bi imeli na voljo še filter za podskupine, da nas polje za poklicno skupino ne obremeni z ogromno možnostmi.

Problem, ki ga imam, če pod glavno skupino izberem tehniki in drugi strokovni delavci mi pod filtre za poklicne skupine, da na voljo tudi dela, ki bi morala biti dodatno filtriranja, npr kapitan ladje.

Da se to poenostavi bi rabili dodatne filtre, kot sem že prej omenil, pod filter za glavno skupino in v tem primeru bi prav prišel še filter za lokacijo npr; delo v prostorih, na terenu in na prevoznih sredstvih/strojeh.

Zadnji pod filter na voljo je filter za poklic, prvo je potrebno izbrati prejšnja dva pod filtra, za test sem izbral tehnik in drugi strokovni delavci za prvi pod filter in za drugi pod filter pa fotografi.

Ta pod filter, da nam na voljo poklice, ki so povezani z fotografijo, od normalnega fotografa do fotoreporterjev, mikrofotograf.

S to skupino filtrov žal nisem uspel dobiti rezultatov. Glavni problem je, da nisem uspel probati z poklici za katere vem, da imajo dela na voljo npr; ključavničar.

Problem je, da ni jasno kaj potrebno izbrati pod glavo in poklicno skupino, da bi dobil na voljo prave poklice.

Zaradi teh razlogov mi je uspelo preveriti le za poklice za katere ni bilo del na voljo. To so bili razlogi, da nisem uspel ugotoviti če ta skupina filtrov dela ali nedela.



# Prvo zdravje, potem služba in potem vse ostalo

Dalip

Imam makedonsko državljanstvo, v Sloveniji sem že 11 let. Končal sem triletno gradbeno šolo, v Ljubljani, za kamnoseka in dve leti za gradbenega tehnika. Šolo sem obiskoval samo zato, ker težave s slovenščino niso bile ovira za dokončanje šole. Na področja gradbeništva se ne najdem, me pa veseli področje trgovine, kjer tudi iščem službo kot prodajalec ali skladiščnik.

Službo iščem preko portala MojeDelo.com in Zavoda za zaposlovanje. Bil sem že na več razgovorih. Trikrat sem bil na razgovoru v Mercatorju in dvakrat v Sparu. Na razgovorih je bil moj minus pomanjkanje izkušenj, ki jih ne morem pridobiti, če ne dobim možnosti za delo. Nobeden ni rojen z izkušnjami. Veselilo me bo, ko bom dobil službo in z njo izkušnje.

Za iskalca zaposlitve je Europass še ena bližnjica do ustvarjanja življenjepisa in spremnega pisma.

Prednosti pred drugimi podobnimi spletnimi gradilci življenjepisov je standardizirana in delodajalcem znana oblika, ki jo nekateri delodajalci tudi avtomatsko obdelujejo, pa tudi brezplačnost. V obrazcih so tudi izpostavljena natančna znanja jezikov in formalne kvalifikacije.

Pomanjkljivosti so okorna, nekompaktna oblika in včasih tudi preveč množična uporaba za zahtevnejše delodajalce ki iščejo izvirne vloge.

Europass je primeren predvsem za tiste ki prvič pišejo življenjepise ali iščejo manj zahtevne službe. Vedno je boljši od slabo napisanih življenjepisov kjer ponavadi manjkajo podatki in pregledna struktura.

Za zahtevnejše službe delodajalci pričakujejo več truda pri ustvarjanju življenjepisa izdelanega po meri, z lastno smiselno strukturo in všečnim oblikovanjem.

Za nove iskalce zaposlitve in dolgotrajno brezposelne je primerna funkcijska struktura življenjepisa, kjer so najprej naštetе veščine in sposobnosti, in potem delovne izkušnje.

V Europassu je podprt le oddelek z delovnimi izkušnjami in si je treba oddelek z veščinami izdelati po meri in ga premakniti v ospredje.

Izogibati se je treba tudi dolgoveznim odstavkom ki lahko podaljšajo končen dokument na več strani in zmanjšajo preglednost celotnega dokumenta.

Končni sklep je da se za zahtevnejše službe oblikuje življenjepiš po meri, za ostale pa je Europass dovolj.

# Medčloveški odnosi

Nastja in Tomaž

Medčloveški odnosi temeljijo na strukturi človeških možganov; možgani so že po naravi družabni, saj jih vsakič, ko smo v stiku z drugo osebo neustavljivo vleče v intimno medmožgansko povezavo.

Tudi najbolj običajna srečanja delujejo v možganih kot regulatorji, ki sprožijo različna čustva. Najmočnejše izmenjave potekajo med ljudmi, s katerimi preživljamo največ časa.

Družbeni stiki delujejo kot modulatorji, ki uravnavajo čustva, na njih na novo nenehno nastale ključne vidike delovanja možganov.

Nastala čustva imajo posledice saj v telo pošiljajo slapove hormonov, ki upravljajo biološke sisteme, od srca do imunskih celic. Zanimivo je tudi to, da je znanost odkrila povezavo med zelo stresnimi odnosi in delovanje posebnih genov, ki uravnavajo imunski sistem.

Medčloveške odnose ne odlikujejo le izkušnje ampak tudi delovanje telesa, ta povezava je dvorezen meč, dobri odnosi bogatijo zdravje, slabi pa v telesu učinkujejo kot počasi delujoči strup.

V zadnjem času je opaziti vidno zmanjšanje človeških odnosov zaradi novo nastalih medijev; internet in televizija vidno zmanjšujejo medčloveške odnose.

## Definicija socialne inteligence

Edward Thorndike-definicija socialne inteligence: “Sposobnost razumevanja in obvladovanja moških in ženskih veščin, ki jih vsi potrebujemo za dobro shajanje v svetu.”

Čustva med ljudmi so nalezljiva, kar zelo dobro prikazuje film bratov Lumière in odziv preplašenih bežečih gledalcev, ki so mislili da je vlak na postaji resničen in se je panika bega razširila med njimi.

Sociološko načelo pravi, da je resnično tisto, kar je resnično v svojih posledicah. Ko se možgani enako odzivajo na izmišljene dogodke, kot na resnično imaginarno povzroči biološke posledice.

Zanimivo je, da do usklajenosti telesa z govorom pride v delčku sekunde, ko se usklajenosti med pogovorom prepletajo, misli nikakor ne morejo slediti zapletenosti

plesa. Telo je kot lutka, s katero upravljajo možgani in možganska ura teče v mili ali celo mikrosekundah medtem, ko zavestno obdelavo informacij in misli o njih, merimo v sekundah.

Predstavljajte si mater, ki drži dojenčka. Mama našobi ustnice v poljub. V tistem trenutku hčerkica, z nekoliko resnim izrazom, potegne ustnice navznoter. Mamina usta se raztegnejo v lahen smehljaj, otrok sprosti ustnice, mati in hči se skupaj rahlo nasmehmeta. Nato se otrok široko nasmehne in skoraj spogledljivo pomiga z glavico vstran in navzgor.



Celotna interakcija traja manj kot tri sekunde. Nic pomembnega se ni zgodilo, pa vendar je med materjo in deklico stekla komunikacija. Take osnovne stike imenujemo “protokonverzacija” in pomenijo model za vse človekove interakcije- gre za komunikacijo na najosnovnejši ravni.

## Kako delujejo možgani

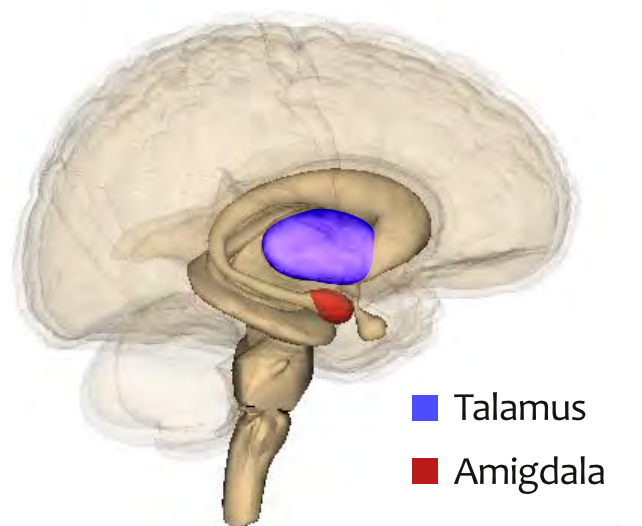
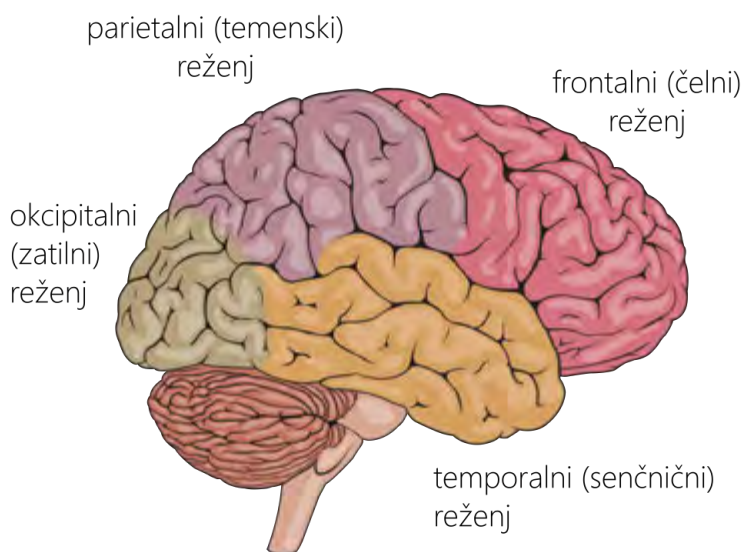
**Amigdala** je mandljasta tvorba v možganih, ki sproži odziv na nevarnost, pri vsakem človeku, ki ga srečamo samodejno preveri ali mu lahko zaupamo ali ne; je opozorilni sistem naših možganov, globoko v možganih, nadzoruje vedenjski odziv na dražljaje ali dogodke, ki povzročajo močna čustva. Strah, še posebej močno čustvo, samodejno vključi najpomembnejše življenjske programe preživetja. Zaščita sebe in varovanje svojih ljubljenih pred škodo je verjetno najmočnejša človeška motivacija pred strahom.

Strah pred smrtjo, 24 ur na dan upravlja s podzavestjo na način, da je 24 ur na dan v stalni pripravljenosti pred življenjska grožnjami.

**Talamus** je siva možganovina jajčaste somerne oblike v zadajšnjem delu medmožganov (diencefalona) s številnimi jedri. Pomemben je pri prevajanju senzoričnih motoričnih signalov v možgansko skorjo ter ravnanju zavesti, spanja in budnosti. Talamus predstavlja del kompleksne strukture možganskih jeder hipotalamusa, epitalamusa, pretalamusa (ventralnega talamusa) in dorzalnega talamusa.

## Kako delujejo možgani?

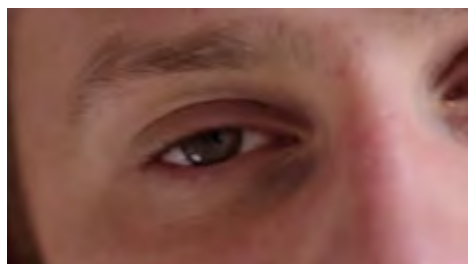
Možgani so središče živčevja vseh vretenčarjev in večine nevretenčarjev. Le nekatere vrste nevretenčarjev, kot so spužve, ožigalkarji, odrasli plaščarji in iglokožci, nimajo možganov, čeprav imajo difuzno živčno tkivo. Možgani ležijo v glavi, navadno blizu osnovnih čutilnih organov, kot so vidni, slušni, ravnotežni, okušalni in vohalni organi. So najkompleksnejši vretenčarski organ. Možganska skorja, ki je največji del možganov, pri povprečnem človeku šteje od 15 do 33 milijard nevronov. Vsak se s sinapsami povezuje z več tisoč drugimi nevroni. Ti nevroni komunicirajo med seboj prek nevrinov, ki prenašajo akcijski potencial do oddaljenega predela možganov ali do tarčne celice.



■ Talamus  
■ Amigdala

in

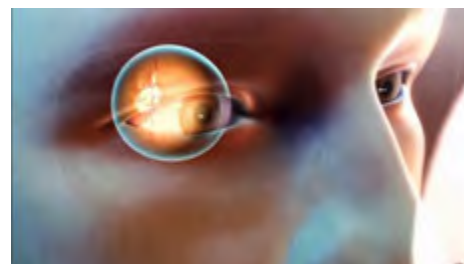
Fiziološka funkcija možganov je centralni nadzor telesa. Možgani delujejo na druge dele telesa s tvorbo vzorcev mišične aktivnosti in z izločanjem hormonov. Centralni nadzor omogoča hiter in usklajen odziv na spremembe v okolju. Določene tipe odzivov, kot so refleksi, posredujejo hrbtenjača ali obkrajni gangliji, a dovršen in usmerjen nadzor vedenja, ki temelji na kompleksnem senzoričnem dovodu, zahteva informacijsko-integracijske sposobnosti centraliziranih možganov.



Automatic Brain 1:  
The Unconscious Mind -  
Neuroscience Documentary



Automatic Brain 2:  
The Unconscious Mind -  
Neuroscience Documentary



How does the brain work -  
Neil DeGrasse Tyson -  
NOVA ScienceNow HD

S filozofskega stališča je razlika med možgani in drugimi organi v tem, da so možgani fizična struktura, ki tvori um. Hipokrat je dejal: »Človek bi moral vedeti, da le iz možganov prihajajo veselje, radost, smeh in razvedrilo, trpljenje, žalost, potrtnost in žalovanje.« Od Descartesa dalje je prevladovala ideja, da je um ločen od možganov (dualizem). Celo za današnjo nevroznanost ostajajo izziv mehanizmi, po katerih možganska aktivnost ustvarja zavest in misel. Kljub hitremu znanstvenemu napredku ostaja večina možganskega delovanja skrivnost. Delovanje posamezne možganske celice je sedaj razjasnjeno precej podrobno. Še vedno ni znano, kako delujejo skupki več milijonov celic. Najbolj obetavni pristopi obravnavajo možgane kot biološki računalnik, katerega mehanizem se od elektronskih računalnikov zelo razlikuje, vendar mu je podoben v načinu pridobivanja informacij iz okolja, njihovega shranjevanja in predelave.

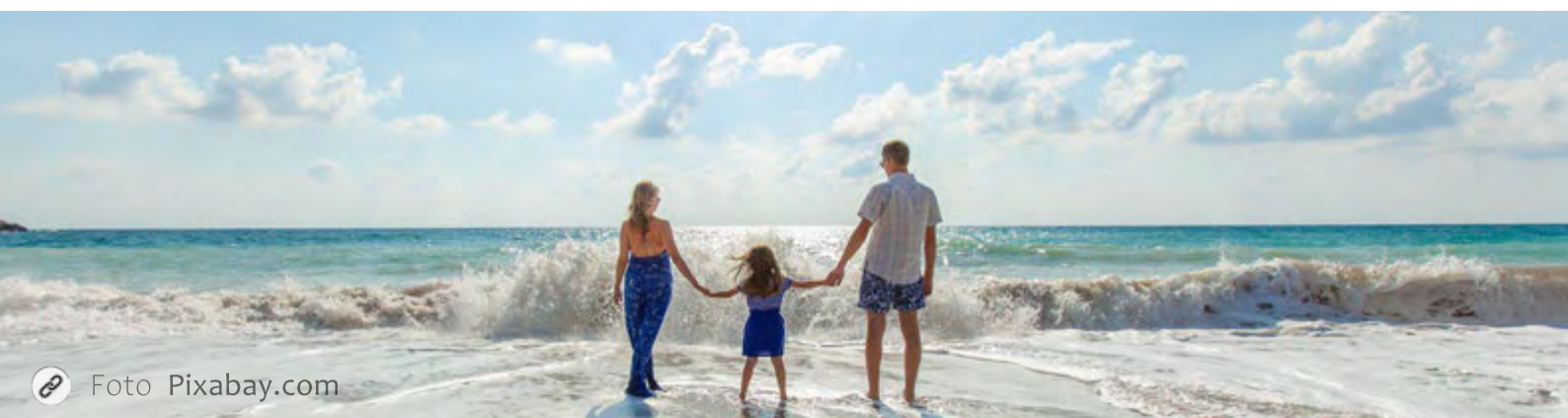


Foto Pixabay.com

## Kako se možgani povezujejo z drugimi možgani (medčloveški odnosi)

Najina skupina se je odločila, da se nekoliko poglobi v medčloveške odnose. Najprej sva razmišljala, kaj so, kaj vse naj bi obsegala, kam vse naj bi segali. In na koncu sva bila enotnega mnenja: »Medčloveški odnosi so vse.« Tako, ko vstopimo v stik z nekom (sočlovekom) že lahko govorim o odnosih. Se pravi: vsak naš stik, vsako naše, pa še tako bežno srečanje s sočlovekom, je že medčloveški odnos. Nekako bi lahko rekli, da imamo medsebojne odnose z vsemi, ki jih poznamo, bežno ali zelo poznamo. . .



Zato, ker človek ni le fizično-telesno bitje, pač pa je v svojem bistvu predvsem družbeno bitje, vstopa v odnose.

Medčloveški odnosi so vzajemni, neposredni odnosi na raznih področjih družbenega oziroma socialnega življenja posameznih oseb ali skupin. Medosebni odnosi niso statični pač pa so dinamični zato se med svojim obstojem neprestano spreminjajo. Tako kot živa bitja, ki se rodijo, živijo in umrejo, imajo tudi odnosi začetek, življenjsko dobo in konec.

V veliko večini postopoma rastejo in se razvijajo; ljudje se med seboj spoznavajo in čustveno zблиžujejo.

Možno je tudi, da se odnosi postopoma slabšajo; ljudje se med seboj oddaljujejo: v tem trenutku spoznavajo druge osebe in z njimi ustvarjajo nove odnose.

Odnosi se lahko odvijajo na nivoju verbalne ali neverbalne komunikacije. Mednje štejemo zveze, poznanstva, druženja in združenja ter povezave med dvema ali več osebama. Razlikujejo se glede na stopnjo povezanosti: od zelo intimnih do povsem splošnih. Glede na rezultate pa so zadovoljivi ali nezadovoljivi.

Glede na pomen odnosov za naše čustveno in fizično počutje se je treba naučiti, kako jih razvijati in vzdrževati. Pri nezdravih odnosih (tistih, ki nas delajo nesrečne, nas čustveno in psihično uničujejo) pa se moramo naučiti, kako jih prekiniti.

Odnosi so lahko družinski ali sorodstveni, lahko so prijateljski ali kolegijski. Odnose imamo s sodelavci, člani klubov in sosedi. Zelo intimni in globok odnos so zakonske zveze. Nekatera razmerja (prav pri slednjih, zakonskih zvezah) se lahko urejajo z zakonom, druga z običaji ali medsebojnim dogovorom. Veliko odnosov je podlaga za delovanje družbe kot celote, nekateri so podlaga za družbene skupine.

Povezanost odnosa lahko temelji na zaupanju, ljubezni, solidarnosti, podpori, rednim poslovnim stikom ali na kakšni drugi vrsti dogovora. Medosebni odnosi uspevajo z nepristranskim in vzajemnim kompromisom, nanje vplivajo družbene in kulturne norme.

Medčloveške odnose preučuje več družbenih ved, in sicer komunikologija, psihologija, antropologija, sociologija in matematika.

Foto Pixabay.com



## Faze odnosov

Odnosi se ne razvijejo nenadoma.

Znani psiholog, George Levinger, je v raziskavi iz leta 1980 medsebojne odnose, glede rasti in razvijanja, razčlenil na pet stopenj.

Trdil je, da v skladu z naravno rastjo oziroma razvojem odnos poteka v petih fazah:

1. Spoznavanje ali poznanstvo
2. Kopičenje
3. Nadaljevanje
4. Poslabšanje
5. Konec (odpoved)

Uspešen medosebni odnos bo šel samo skozi prve tri stopnje. Razmerje, s prijateljem ali ljubimcem, ki se konča s prepiri in nerazumevanjem drug drugega, pa bo šlo skozi vseh pet teh stopenj.

Nekateri odnosi pa se bodo končali že v fazi poznanstva. Del pomembnosti Levingerjeve teorije je pokazati, da so medosebni odnosi prav tako dinamični kot raznoliki.

Medčloveški odnos je, kakor smo že rekli, močna, globoka ali tesna povezava ali spoznavanje med dvema ali več ljudmi, ki lahko traja le nekaj časa ali pa se prelevi v nekaj trajnega.

Pa še malo bolj podrobno opišimo vse faze:

### Poznavanje in poznanstvo

Spoznavanje je odvisno naših preteklih izkušenj, ki smo jih imeli v odnosih, fizične bližine, prvih vtisov in številnih drugih dejavnikov. Če sta si dve osebi všeč, sta si simpatični, lahko nadaljevanje medsebojnih odnosov vodi v naslednjo stopnjo, poznanstvo pa se lahko nadaljuje v nedogled.

### Združevanje

V tej fazi ljudje začnejo zaupati drug drugemu in jim je mar drug za drugega. Potreba po intimnosti, združljivosti in skupnih ciljih, bodo vplivali na to, ali se odnos nadaljuje ali ne.

### Nadaljevanje

To je faza krepitve, povezanosti, vzajemnosti in nekakšne zaveze, ki vodi do precej velikega in tesnega dolgotrajnega prijateljstva, romantične zveze, v partnerskih zvezah pa se lahko celo konča s poroko. Gre za e dolgo, razmeroma stabilno obdobje. V tem času se nadaljujeta rast in razvoj. Za ohranjanje tovrstnega odnosa je pomembno vzajemno zaupanje.

## Poslabšanje

Ne poslabšajo se vsi odnosi, poslabšajo se samo tisti, pri katerih prihaja do težav, kot so: dolgčas, zamera in nezadovoljstvo. Posamezniki med seboj ne komunicirajo več tako pogosto in intenzivno, izogibajo se globljih stikov, ostajajo le pri vljudnem, površinskem druženju. Zaupanje se izgublja, nekateri se počutijo celo prevarani ali izdani, odnosi bledijo in drsijo navzdol, sčasoma pa se razmerje konča.

## Konec

Zadnja faza pomeni konec zveze, bodisi s prekinitvijo vseh obstoječih odnosov, preselitvijo, lahko tudi s smrtjo. Veze se zaključijo, prijateljstva prenehajo, romantične ljubezni je konec, zakon se konča z uradno ločitvijo.

### Viri:

Daniel Goleman, Socialna inteligenca, Mladinska knjiga, 2006

 Amigdala

 Talamus

 Možgani



# Raziskovalni petek



# Krilata želva gre na Rožnik

Tokrat smo zajahali krilato želvo ki nas je popeljala na vrh Cankarjevih pisnih prizadevanj in lokalnega hribolazenja. Aktivacija je dosegla še en vrhunec.

---

Zoran

---



Kogar se je dotaknila krilata želva, ve da ga čaka magična pot.

Zbrali smo se v skromni učilnici malo po deveti uri na športni petek. Nebo zunaj je bilo domače vijolično, vabljivo dišeče po čebuli in govedini. Danes ni bilo obveznosti in rokov, napetosti in prizadevanj, le nekaj lahkotnih pričakovanj in znosnega dolgčasa. Ljubezen in vrtni palčki mogoče pridejo kasneje.

Prišel je čas za odhod. Na parkirišču je pristala krilata želva in potrpežljivo čakala da se povzpemo na njen mogočni oklep. Nastja je ugovarjala o varnosti preletov v zračnem prostoru nad Rožnikom in nekdo je poklical kontrolo poletov - razmere so bile idealne za leteče plazilce. Krilata želva je strogo pokimala, en za drugim smo skočili na njen hrbet in en mogočni zamah kril nas je že odrinil nad Vičem.

Cilj je bil Cankarjev vrh, dom gostilne z velikim vrtom, rožnate cerkvice in neugledne sobice kjer je Cankarjev duh žalostno razmišljal o svoji materi.

Želva je nizko preletela prostor pred gostilno, nas nežno stresla na tla in še z enim zamahom se odrinila nad krošnje dreves.

Enkrat ko smo našli svoje gostilniške klopi, Nevenka in Žiga sta poskrbela za krepitev teles s flancati in pijačami. Zadovoljno smo aktivirali svoje prebavne in govorne organe, a dan je bil še dolg in poln skrivnosti.

Iz gozda je začela prihajati četica vrtnih palčkov. Preplavili so preostale klopi, nenehno klepetali v svojem palčjem jeziku in širili zmedo in palčje veselje.

Dalip je zgrabil enega in ga je že hotel nekako stlačiti v majhno torbo. Palček je piskal in ugovarjal, in smo Dalipa že gledali z začudenjem - "mogoče ga bom rabil?", je rekel, a je videl na naših obrazih da to ni družbeno sprejemljivo in ga spustil.

Naenkrat je na prizorišče pridvela sumljivo znana skupina. Nekateri so rekli da je to sestrška aktivacijska skupina, a kmalu smo se vsi zavedali prave resnice - šlo je za skupino dvojnikov. Sam sem nejeverno gledal Zorana 2 ki me je opazoval s podobno nejevero in značilno dvojniškim obsojanjem. Ostali dvojniki so sramežljivo stali na varni razdalji kot da bi se bali da ne pride do kakšnega paradoksa ki bo potegnil obe skupini, flancate in Cankarjevo sobo v neznane dimenzije izven časa in prostora. Na srečo sta Žiga in Rok bila izkušena s srečanji te vrste in sta se takoj začela pogajati z Žigo 2 in Rokom 2 o varnem prehodu. Kmalu je skupina dvojnikov odšla, predvidoma v svojo vejo realnosti identični naši, in še ena vesoljska kriza je bila preprečena.

V daljavi smo slišali žvrgolenje želve in vedeli smo da bo vse še dobro in da bomo varno prišli domov.



Foto Kristina Valič



# Zavod za zaposlovanje in sprehod po Tivoliju

Skupina socialne aktivacije je bila povabljena na ZZRS, kjer je bilo predavanje o aktivni politiki zaposlovanja.

Gospa Kristina Voda, naša mentorica, je predlagala, da se ob 8.30 dobimo pred samim zavodom, kar smo tudi storili. Že na pragu zavoda za zaposlovanje nas je sprejela svetovalka zavoda gospa Igljučar Aleksandra. Popeljala nas je v predavalnico v šestem nadstropju. Velik prostor je povsem zadovoljeval zahtevam, ki so bile uveljavljene v času Korona virusa, in sicer oddaljenost poslušalca od slušatelja en meter in pol. V uvodu nam je predavateljica razložila osnove aktivne politike zaposlovanja.

Predstavila nam je :

- usposabljanje na delovnem mestu
- spodbude za zaposlitev, kjer delodajalec za vsakogar dobi 5.000 - 7.000 evrov
- javna dela
- učne delavnice
- nacionalno poklicno kvalifikacijo

Po samih predavanjih smo se na kratko zadržali v predprostoru in si v avtomatu izbrali topli napitek. Potem smo odšli na sprehod, katerega cilj je bil Tivoli. Naša pot se je začela pred zavodom na Parmovi. Mahnili smo jo do stavbe Dela in potem od koder smo odšli na Dunajsko in se ustavili na Bavarskem dvoru. Nekateri udeleženci so odšli v bližnjo trgovino po sendviče in pijačo, saj je bila ura že enajst. Od tam smo se odpravili pred gostilno Figovec in od tu do Plečnikove promenade v Tivoliju. Ogledali smo si razstavo zgodovine slovenskega nogometa, ki je bila predstavljena na panojih. Ko smo si ogledali razstavo smo se odpravili po poti, ki nam je nudila senco, mimo Steklenika, katerega dejavnost je zvočni performans do Čolnarne. V Čolnarni smo se posedli na teraso pri ribniku, kjer smo gledali lokvanje in labode. V tem lepem vzdušju smo naročili pijačo in kramljali. V senci je bilo prijetno hladno in nam ni bilo prevroče.





# Zgodovina parka Tivoli

Marko  
in Miklavž

Ime Tivoli je rimskega oziroma italijanskega izvora. V literaturi se večkrat tako imenuje (H)Adrijanova vila, ki je stala v kraju Tibur, kasneje Tivoliju. To mesto leži v vzhodni okolici Rima. V mestu je nastala izjemna renesančna zgradba, za to dobo zelo pomembnim in značilnim vrtom, ki se po mestu imenuje Tivoli.

Beseda Tivoli se je razširila povsod po svetu in pomeni zdaj splošno znano ime za park ali zabavišče, postavljeno v park.



Zgornja Šiška

Koseze

Spodnja Šiška

Koseze potok

Šišenski Vrh 927

Spod. Rožnik

Zgornji Rožnik

Rožna dolina

Vič

Glince

NAČRT MESTA LJUBLJANA

1 : 10.000

- Javna poslopja
- Privatna poslopja
- Nasadi in gozd
- Tramiki in uljive
- Železnice
- Cestna želez.
- Rebe in potoki
- Mestna meja



Foto Kristina Valič

Načrt za javni park je izdelal francoski inženir Blanchard. Park so odprli leta 1813. Kasneje so ga urejali Latterman, vrtnarji maršala Radetzkega in drugi. Po potresu je pri urejanju svetoval arhitekt Fabiani županu in vrtnarju Heinicu. Švicarijo je načrtoval arhitekt Koch, ledenico v bližini pa arhitekt Jager. Kazinsko društvo, ki je imelo v Ljubljani že dolgo tradicijo, se je konec dvajsetih let 19. stoletja preoblikovalo. Ljubljanskemu meščanstvu je hotelo ponuditi zabavo in razvedrilo, skratka pospeševati vse oblike družabnega življenja. V ta namen so zgradili na Kongresnem trgu Kazinsko poslopje, vendar jim to ni bilo dovolj. V poletnih mesecih so želeli preseliti svoje družabne dejavnosti v naravno okolje. Kazinski odbor se je zato odločil, da uredi svoj prostor za razvedrilo blizu mesta. Tako so nad graščino sezidali v prijetni senci košatih dreves gostilno in kavarno Tivoli. Zaradi videza so gostilno kmalu imenovali Švicarija. Osrednji leseni del je bil dvignjen v nadstropja, ob straneh pa sta bili dve lični, zaprti verandi z velikimi okni. Med obema je bilo dvorišče oziroma gostilniški vrt, ki ga je poleti pokrivala senca. Tam so gostje prav radi posedli. Takoj pod gostinskim vrtom pa so bili že urejeni vrtovi in nasadi. Z leti se je zunanja podoba spreminjala.

Širše območje Krajinskega parka Tivoli, Rožnik in Šišenski hrib je prvič omenjeno v povezavi z vodovodom, zgrajenim v 2. stoletju, ki je izpod Šišenskega hriba oskrboval rimsko Emono.

Na pobočjih Rožnika so že v 15. stoletju uspevali sadovnjaki, vinogradi in gozd. Sredi 15. stoletja je na vrhu Rožnika stala bolnišnica za gobavce, predvidoma na istem mestu je bila zgrajena cerkev, prvič omenjena leta 1526, kamor so meščani hodili na svež zrak in na božjo pot.

Na vzhodnem robu Rožnika je že leta 1267 stal grad Turn. Ko je bil v 15. stoletju porušen, je lastnik dal pod njim zgraditi novega in ga imenoval Podturn.

Zametki parka Tivoli so bili vrtovi ob gradu Podturn, sedanjem Tivolskem gradu in ob gradu Leopoldsruhe, sedanjem Cekinovem gradu. Pot, ki je park pod Cekinovim gradom povezovala s Zoisovimi vrtovi v središču mesta in jo je mestoma spremljal drevored, je bila iztočnica za načrtovanje Lattermannovih drevoredov.



Na pobudo mestne uprave so bili zasajeni leta 1814, kar je bilo ključno za nastanek javnega mestnega parka. Leta 1835 je Ljubljansko Kazinsko društvo nad graščino Podturn uredilo zabavišče s kavarno in gostilno, ki se ga zaradi značilne in privlačne arhitekture poimenovali Švicarija. Sredi 19. stoletja, ko je grad Podturn kupil Franc Jožef I., so z imenom Tivoli poimenovali glavne drevorede, konec istega stoletja, ko je grad z vsemi zemljišči postal mestno posestvo, pa se je ime preneslo na celotno parkovno območje med obema gradovoma.

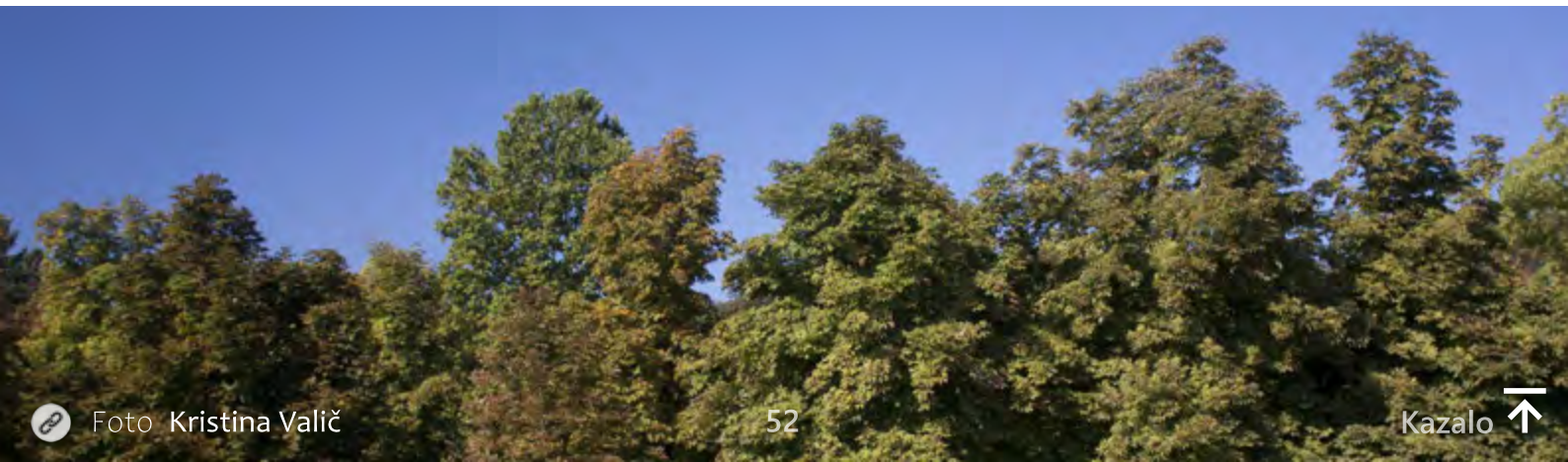




Foto Kristina Valič

Park Tivoli je med letoma 1921 in 1939 preuredil znameniti arhitekt Jože Plečnik, ki je zasnoval široko sprehajališče v osrednjem delu parka, kot navezavo na mestno središče. Sprehajališče se konča pred stopniščem pod Tivolskim gradom in nosi ime po slovenskem impresionističnem slikarju Rihardu Jakopiču. Danes je znano tudi po razstavah fotografij velikega formata, ki so na prostem na ogled vse dni v letu. Tivolska promenada, ki so jo Ljubljančani imenovali sahara. Po zadnji modi, so v toplejših mesecih vanjo postavili palme in eksotično rastlinje ali pa palme skupaj s podstavki preprosto vsadili v pesek.

Leta 1929 so po načrtih Stanka Bloudka na vzhodnem robu parka Tivoli zgradili letno kopališče Ilirija, tedaj najsodobnejše v Kraljevini Jugoslaviji. Po Bloudku so kasneje poimenovali športni park pod Cekinovim gradom. Tam so uredili igrišča za tenis, košarko, kotalkanje ter otroško igrišče. Zasnoval ga je arhitekt Marjan Božič.

Leta 1965 so po načrtih istega arhitekta zgradili dvorano Tivoli, namenjeno športnim prireditvam in večjim koncertom. V bližini je dvorana s pokritim bazenom, fitnessom in kegljiščem.

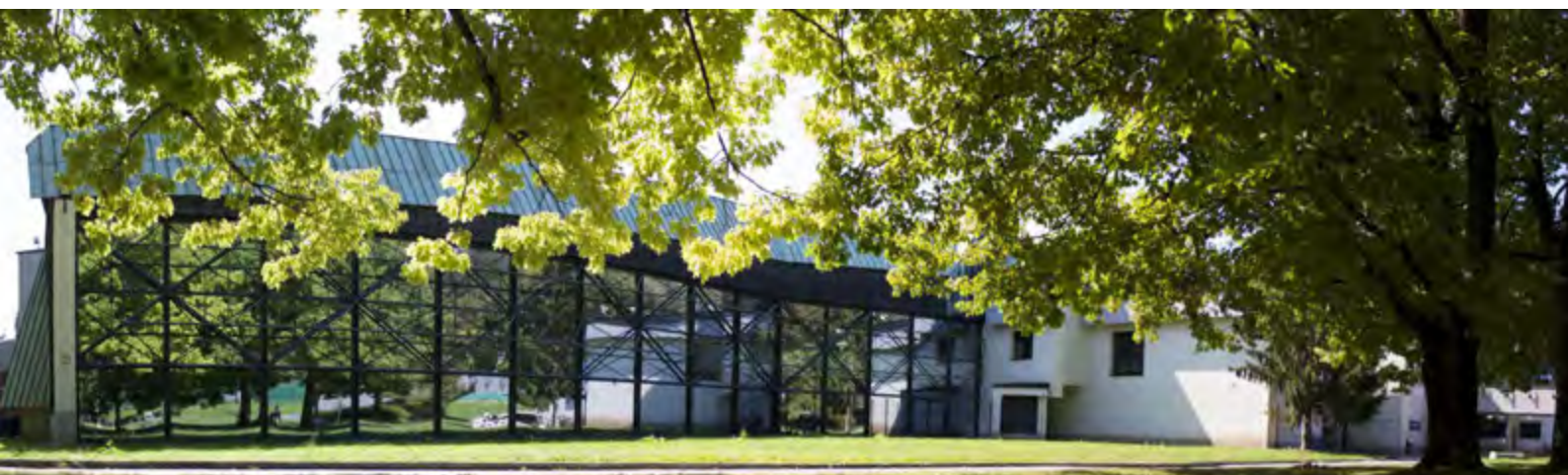


Foto Kristina Valič



Foto Kristina Valič

Gričevnati del krajinskega parka je v 19. stoletju v celoti prerasel gozd. Postopoma se je območje zasidrilo v zavest prebivalcev, kot nepozidan mestni prostor za sprostitev in rekreacijo in tako ostaja tudi danes.

V Tivoliju je potekal tudi Ljubljanski velesejem, ki je z več kot tridesetimi paviljoni in pestro razstaviščno ponudbo vsako leto privabljal staro in mlado. Stal je na skrajnem vzhodnem delu Bloudkovega športnega parka, med Celovško cesto in železniško progo, torej čisto blizu zabavišnega dela. Prva razstava je bila v njegovim paviljonih, ki jih je projektiral inž. Josip Costaperaria, jeseni leta 1921.

Mestna občina je leta 1880 zgradila v Tivoliju stalen ribnik. Meščani so mu rekli bajer. V ribniku so bile okrasne in druge ribe, ki so ljudje občasno tudi lovili. V njem pa so bile že od nekdaj naseljene žabe.

V prejšnjem stoletju, pa tudi v tem, pred prvo svetovno vojno, so se ljudje pozimi na ribniku organizirano drsali. Plačati je bilo treba vstopnino, na voljo pa je bila tudi s streho pokrita garderoba, ki je stala na zgornjem bolj oddaljenim koncem ribnika. Tam je bila tudi hišica, v kateri sta stanovala oskrbnik in oskrbnica, ki sta drsalcem in drsalkam prodajala čaj, mleko in "šunkenžemle".

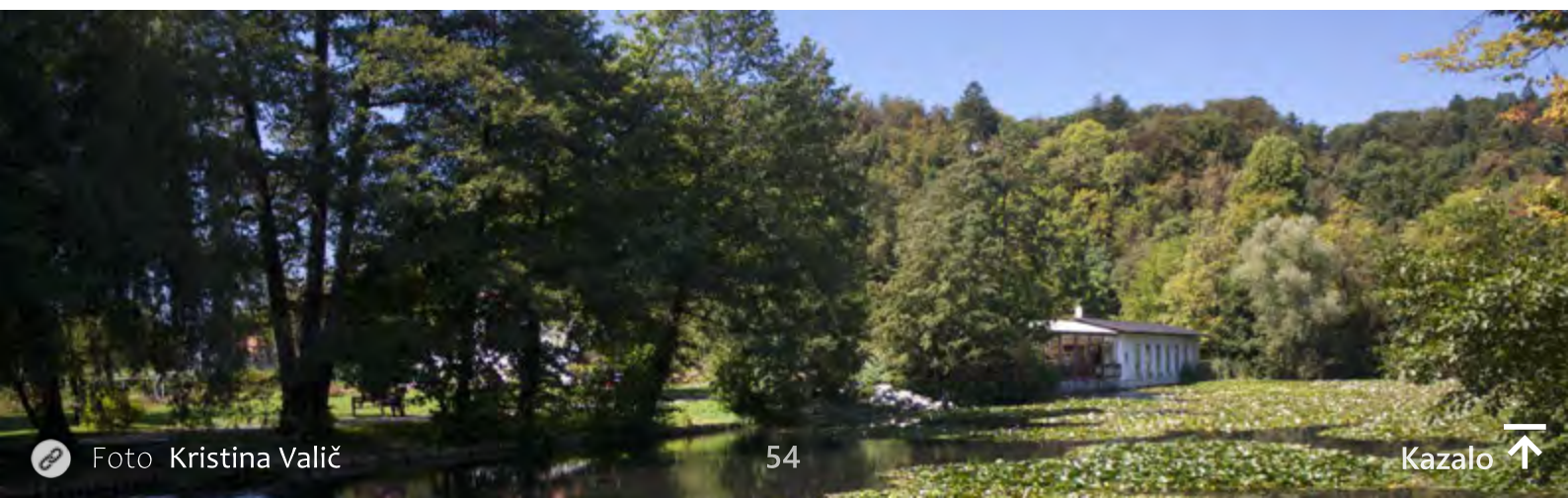


Foto Kristina Valič

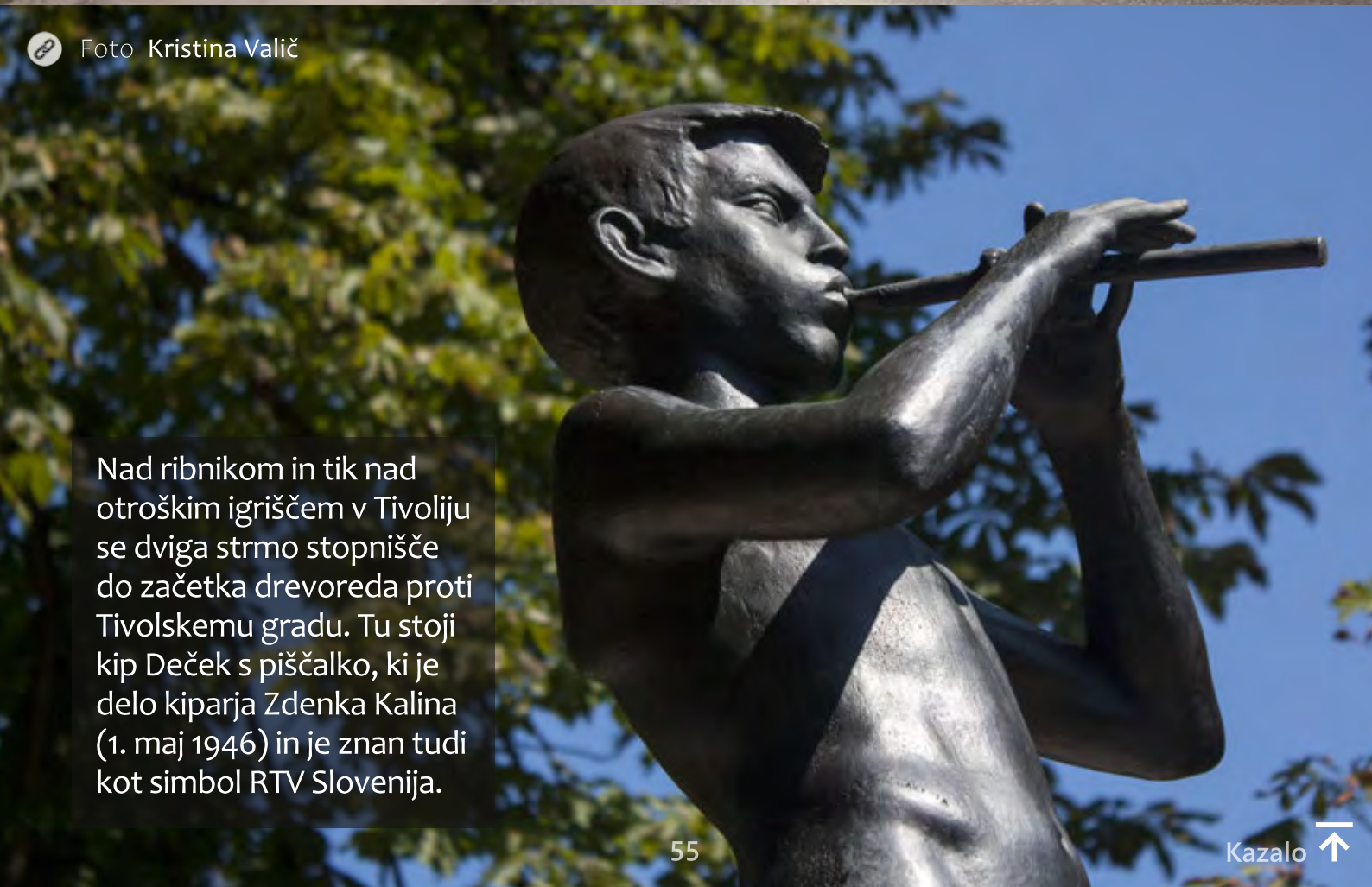
Magistrat ga je najprej izročil nemškemu drsalnemu društvu (Laibachereislaufverein) in mu dovolil postaviti več paviljonov za drsalce in gledalce, ter za shranjevanje čolnov. Ker pa se Nemci niso držali določil in so bili hkrati še nemarni, so mu ga vzeli.

Foto Kristina Valič



Največje otroško igrišče, ob ribniku Tivoli poleg čolnarne. Otroci lahko uživajo med drsenjem po toboganih, na plezalnih mrežah in spuščanjem po jekleni vrvi. Del igrišča je namenjen najmlajšim nadobudnežem, ki so še na začetku osvajanja ravnotežja in gibalnih spretnosti.

Foto Kristina Valič



Nad ribnikom in tik nad otroškim igriščem v Tivoliju se dviga strmo stopnišče do začetka drevoreda proti Tivolškemu gradu. Tu stoji kip Deček s piščalko, ki je delo kiparja Zdenka Kalina (1. maj 1946) in je znan tudi kot simbol RTV Slovenija.

Grad Tivoli je najstarejši objekt na območju današnjega Tivolija. Z mestom je povezan z Jakopičevim sprehajališčem, ki ga je v tridesetih letih prejšnjega stoletja Jože Plečnik razširil in zasadil nova drevesa. Jezuiti so kupovali okoliška zemljišča in okolica dvorca je postala prijetno sprehajališče, v naravnem amfiteatru za gradom pa so jezuitski študentje prirejali gledališke igre. Ko je bil jezuitski red leta 1775 razpuščen, je dvorec postal letna rezidenca ljubljanskega škofa, kasneje je prešel v last deželnih stanov, služil kot bolnišnica, skladišče in vojašnica, kar je poslopje močno prizadelo. Cesar Franc Jožef je dal grad obnoviti in ga maja leta 1853 poklonil maršalu Radetzkemu in njegovi soprogi v dosmrtno uporabo. Radetzky je okolico prenovil in park odprl za javnost, za kar so mu hvaležni Ljubljančani podelili častno meščanstvo in leta 1882 pred dvorcem postavili kip. Danes vsem znani vodomet s kipom fanta so v parku postavili aprila leta 1870, takrat so na stopnišče pred gradom najbrž namestili tudi štiri markantne velike bronaste pse brez jezikov kiparja Antona Dominika Fernkorna. Leta 1886 so namestili kovinsko ograjo na vrhu stopnišča in namesto starih stopnic leta 1889 postavili nove. S tem pa se je skrb za videz gradu nehala. V njem so poslej živeli mestni uradniki. Po drugi svetovni vojni so v grad naselili najemnike, ki so v njem stanovali vse do prenove za odprtje Mednarodnega grafičnega likovnega centra leta 1986. Zgradba gradu Tivoli je spomeniško zavarovana.

Vsako pomembnejše mesto ali turistični kraj, ki ima v bližini lepo razgledno točko, si je včasih postavilo po francoskem zgledu svoj Bellevue. Ljubljana ni izjema. Še več, pri nas gre celo za zgodovinsko kontinuiteto. Francozi so tam zgradili že sto let prej leseno kavarno, tam je obstajal Mali prater, zato ni naključje, da je potem nastala zgradba, ki pomeni tip mestnega razgledišča. Vinski trgovec Alojzij Zajec je ob odprtju hotel z restavracijo in kavarno poimenoval v hotel Bellevue. Pred hotelom je bil glasbeni paviljon, kjer so nastopale razne godbe. V času med vojnama pa je postal Bellevue priljubljeno središče večernih prireditev, kjer so igrali jazzovski ansambli.







Foto Kristina Valič

Poleg Švicarije, Tivolske graščine in Bellevueja stoji v Tivoliju še ena pomembna stavba. To je baročni dvorec, ki so mu Ljubljančani nadeli ime Cekinov grad. Graščina stoji na vzhodnem vznožju Šišenskega hriba, ki se širi kot nadaljevanje Tivolskih nasadov v Bloudkov športni park. Graščino je imel v posesti tržaški guverner Pompej grof Brigido, ki jo je prodal znanemu frankofilu in prostozidarju Žigi Pagliaruzziju. V tem času so bile v dvorcu različne slovesnosti. Leta 1813 je nekaj časa stanoval v njem Napoleonov pastorek,

italijanski podkralj Evgen Beauharnais. V tej graščini je poučeval tudi France Prešeren, ki je bil domači učitelj Pagliaruzzijevih otrok. Novembra 1865 je kupil Pagliaruzzijevo posestvo Peter Kozler. Pridružili so se mu še trije bratje ter sestra. Peter Kozler je splošno znan kot avtor takrat najboljšega zemljevida slovenske dežele in pokrajin. Graščino so temeljito prenovili in 26. aprila leta 1955 odprli v njej Muzej narodne osvoboditve, potem preimenovan v Muzej ljudske revolucije Slovenije. Ob osamosvojitvi se je muzej preimenoval v Muzej novejši zgodovine.



spomenik Eleanor Roosevelt (2018), postavljen ob 70. obletnici Deklaracije človekovih pravic

# Podpeško jezero

## Iz Wikipedije

Podpeško ali Krimsko jezero, po domače preprosto Jezero je kraško jezero pri vasi Jezero v bližini Podpeči v Občini Brezovica. Nahaja se na južnem obronku Ljubljanskega barja, vanj pa se stekajo vode površinskih kraških izvirov. Posebnost jezera je podzemni odtok lijakaste oblike, skozi katerega vodi ozko globoko brezno, doslej raziskano do globine 51 metrov. Tako je Podpeško jezero eno najglobljih v Sloveniji. Voda preko tega lijaka odteka v 300 m oddaljeni Hruški potok, ki je pritok Ljubljanice. Ravno dno z izjemo lijaka je sicer na povprečni globini 10 m. Jezero ima površino okrog 1,2 ha, njegova obala tvori skoraj popoln krog s premerom okrog 130 m, okoliški močvirnati travnik, ki mu domačini pravijo Zajezero, pa se brez pregiba spusti v vodo. Jezero z okoliško močvirno ravnico je razglašeno za naravni spomenik Slovenije. Ekosistem jezera tvorijo številne rastlinske in živalske vrste, vodni prebivalci so raki, različne rečne školjke in ribe (ščuka, ostriž, klen, som, idr.). Upravljavca ribolovnega revirja je ribiška družina Barje.

Podpeško jezero je lahko izhodišče za sprehod na hrib s cerkvijo sv. Ane (484 m), do nekoliko nižjega griča s cerkvijo sv. Lovrenca (329 m), vzpon na goro Krim preko vasi Planinca ter gozdno pot proti Rakitni. Nedaleč od jezera sta tudi za javnost zaprti kraška jama Skedmenica in Ledena jama. V poletnem času je temperatura vode okrog 25°C. Na severni obali jezera je urejeno kopališče.



V petek, 28. avgusta 2020 je naša skupina obiskala Podpeško jezero.

Mentor Žiga Štajnbaher, kateri nas je spremljal na prelepem izletu, nam je, ob samem načrtovanju izleta, razložil, da je dostop do jezera mogoč tudi z mestnim avtobusom 19 B.

Avtobus ustavi v bližini jezera, njegova končna postaja (Jezero) je le 3 minut peš hoje do samega jezera.

Ko smo bili vsi zbrani, smo se odločili, da se najprej sprehodimo okrog jezera. Naša pot se je začela pri pomolu, kjer stoji velika vrba žalujka. Vrba žalujka je svoje ime dobila po lepih visečih vejah, ki med zibanjem in trepetanjem v vetru dajejo vtis, da drevo žaluje. Potem nas je pot vodila mimo visokih grmovnic (tik ob jezeru). Nižje je

jezero ob obali zaraščeno z visoko travo. Na južni strani jezera smo opazili dva ribiča. Ribarila sta in gledala v mirno gladino vode po kateri sta, med cvetočim lokvanji, plavala dva velika laboda. Naredili smo še nekaj korakov in že smo bili pri gostilni Jezero. Gospod Štajnbaher nas je povabil na pijačo in sedli smo na masivne lesene klopi, ki so bile postavljene ob dolgih, velikih mizah. Gledali smo na jezero, kjer so se počasi nabirali kopalci.

## 19B JEZERO



TOMAČEVO • Nove Žale • Na Žalah • Tomačevska • Kranjčeva • Savske stolpnice • Topniška • Astra • Razstavišče • Bavarski dvor • Ajdovščina • Konzorcij • Drama • Križanke • Gornji trg • Privoz • Trnovo • Veliki štradon • Livada • Ilovica • Lahova pot • Iški most • Barje • Plečnikova cerkev • Brglezov štradon • Dornig • Capuder • Zidarjevec - 2 • Zidarjevec • Rutar • Lipe • Kozler • Snoj • Jurečič • Podpeč 1 • Podpeč • JEZERO



Foto Nastja



Foto Nastja

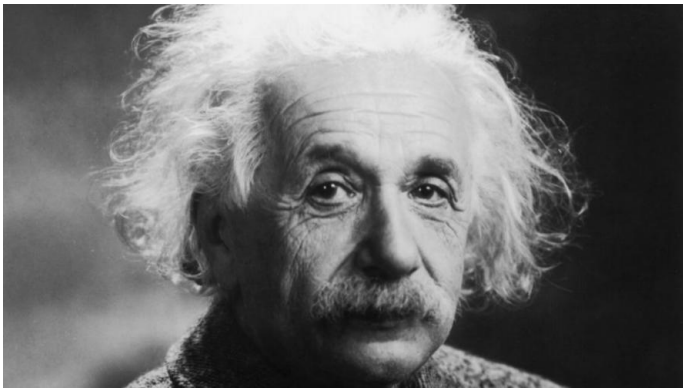


# Dokumentarci



Prvi dokumentarec je **Internet vsega**.

Ta dokumentarec je bil o zgodovini interneta, sedajnosti in kako je vpleten v naše življenje in o prihodnosti. Za to desetletje je za nekaj izdelke pokazal prototipe in teorije kako bo še dlje v prihodnosti.



## Drugi dokumentarec je **Velike osebnosti 20 stoletja - znanstveniki**.

Ta dokumentarec je o znanih znanstveniki iz 20 stoletja, na kratko pove o njihovem življenju in njihovih najpomembnejših delih.

Znanstveniki v dokumentarcu so bili: **Albert Einstein, Marie Curie, Alan Turing** in o **Tu Joujou**, ki je raziskala zdravilo za malarijo.



## Tretji dokumentarec je **Tehnika ljudstvu**.

To je slovenski dokumentarec o začetku računalništva v Sloveniji, ima znane slovenske osebnosti, ki opisuje kako je bilo včasih z računalniki še posebej iz časa, ko so bili v srednji šoli ali gimnaziji.



## Četrty dokumentarec je **2 leti sam v divjini**.

To je dokumentarec o moškemu, ki sam preživi dve leti v divjini. Ta dokumentarec je drugačen od ostalih saj nima nič govora in samo z videom pokaže, kako je preživel in gradil koč v divjini.



# Smoothies

( za 4 osebe )



# Pina Colada

ananas 1 cel manjši  
kokosovo mleko cela pločevinka  
banana 4 kom  
led \*

\* količina ledu je odvisna od tega kako mrzlo je sadje



# Borovnica - Breskev

½ kg zmrznjene borovnice  
2 ploščati breskvi  
3 banane  
3 dcl mandljevega mleka



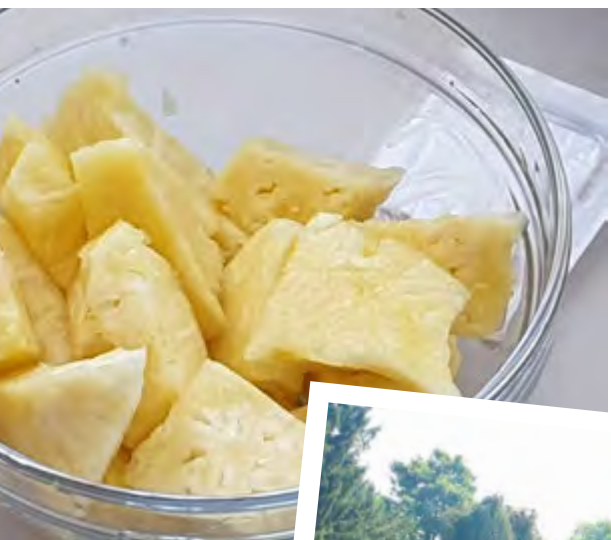
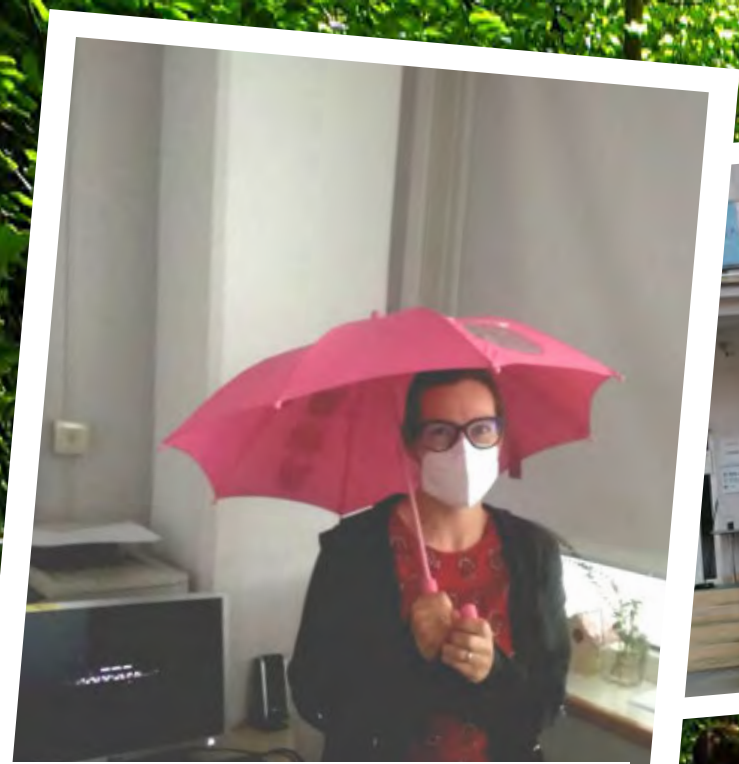
# Zbudi se

led \*  
2x kava espresso (ohlajeni)  
3 žlice mandljevega masla  
4 banane  
10 datljev  
2 dcl mandljevega mleka



# Fotoostanki







# Boroec

Severna  
Makedonija



Dalip

Vir: Wikipedia



Boroec se nahaja v Makedoniji. Boroec (znano tudi kot Borovec), je vas na območju Drimkola v Občini Struga in se nahaja ob cesti med mesti Struga in Debar.

Po popisu iz leta 2002 je imela vas 629 prebivalcev. V vasi večinoma živijo Makedonci, nekateri makedonski muslimani pa so se iz versko-političnih razlogov opredelili za Turke ali Albance.

## Izvor imena

Ime vasi se prvič omenja kot "Borovec" v 16. stoletju. Ime izhaja iz razširjene osnove "pine-" in končnice "-ec", kar pomeni "dolina, potok, vodnjak v borovem gozdu". Druga razlaga je, da izhaja iz osebnega imena "Boro".

## Geografija in lokacija

Boroec je najsevernejša vas na območju Struge Drimkol. Nahaja se na kraški ravnini, ki se razteza od vzhoda in pobočja gore Jablanica od zahoda. Najbližje vasi so: Labunishta, Tashmarunishta in Jablanica (Debarski Drimkol).

Na spodnjem delu območja, vzhodno od vasi, so naslednja najdišča: Parkatica, Vojskim, Gradište, Bigor, Virishta, Stara niva, Tanaskov past, Vodenicki past, Loiziste, Belkica, Prisoj, Crkavnica, Manastirishte, Lekoita voda, Lazec, Radec Klaenec, Ramnishta, Miloski dol, Kvacica, Ruskvec in Stancec.

V gorskem delu območja, zahodno od vasi, se nahajajo: Martini vasi, Gorni Kraj, Boškov rid, Pistejca, Chuki, Gjoreshi, Beli pesoci, Gragor, Ilin kamen, Dlaboki dol, Lakoj lozja, Veljak, Petrov kamen, Grmagje, Kunej livadje, Chrnika, Golema raven, Petrcec, Koson Machoski, Plum, Mislum kutel, Qerimov grob in Strizhak.

Boroec je gosto naseljena in je razdeljen na dve soseski: Gorno in Dolno. V vsaki soseski so hiše razvrščene po spolu. Večji rodovi so: Dagovci, Krstanovci, Machovci, Aliyevci in drugi.

Vas leži v severozahodnih predelih Struge Drimkol, 17 km stran od mesta Struga. Vas leži ob vznožju Jablanice.



## Zgodovina

**Anastas Krstev Stojchev** - ugledni duhovnik iz Boroeca

Vas Boroec je ena starejših vasi na območju Struge. Sprva se je nahajal na nižji lokaciji, v sami soteski Črnega Drima, v naselju Star Boroec. Naselje se nahaja na desnem bregu reke. Vendar so se prebivalci tja že davno preselili zaradi Turkov. Bogatejši so šli dlje, revnejši pa višje, da bi se umaknili s poti. Danes se naselje Star Boroec nahaja na območju vasi Tašmaruništa.

V zgodovinskih virih je Boroec prvič omenjen kot vas Dervenji leta 1582, ko je bilo le 30 krščanskih gospodinjev. Prebivalci vasi Boroec so ostali kristjani do leta 1750, ko je vaščan po imenu Ilija (verjetno iz plemena Šumenkovcev) sprejel islam in prejel ime Alija. Njegovi bratje so ostali kristjani. Iz nje se je razširil največji podeželski rod Aliyevci s približno 60 hišami. V 19. stoletju je bil Boroec naselje v Struga Kaza od Otomanskega cesarstva.

## Gospodarstvo

Vas ima velik potencial za živinorejo , zlasti rejo koz , ki se je izvajala do druge svetovne vojne , ko je bila prepovedana. Gozdna območja okoli vasi imajo pogoje za lov. Kmetijski pogoji so skromni, zaradi česar je bilo v vasi vedno ustvarjanje dobička.

## Prebivalstvo

Po podatkih iz leta 1873 je imela vas 60 gospodinjstev in 172 moških.

Po podatkih Vasila K'nchova (Makedonija. Etnografija in statistika) iz leta 1900 je vas Boroec imela 560 prebivalcev, od tega 360 makedonskih kristjanov in 200 makedonskih muslimanov. V skladu z sekretarju bolgarskega Exarchate , Dimitar Mishev ("La macédoine et sa prebivalstva Chrétienne"), v 1905 je imel Boroec 320 prebivalcev.

Po zadnjem popisu prebivalstva iz leta 2002 je bilo v vasi Boroec 629 prebivalcev, od tega 193 Makedoncev, 74 Albancev, 175 Turkov in 187 drugih.

V vasi večinoma živijo Makedonci, nekateri makedonski muslimani pa so se iz versko-političnih razlogov opredelili za Turke ali Albance .

Glede materinščine se je prebivalstvo izjavilo kot: Makedonski jezik (620), Albanski jezik (3), Turški jezik (2) in drugi (4).

Z verskega vidika so bili pri popisu iz leta 2002 zabeleženi: 560 muslimanov, 63 pravoslavcev in 6 drugih veroizpovedi.

Spodnja tabela ponuja pregled prebivalstva v vseh popisnih letih:

leto	1900	1905	1948	1953	1961	1971	1981	1991	1994	2002
prebivalstvo	560	320	676	698	721	779	804	923	970	629

Vir za leto 1948-2002 : Državni statistični urad Republike Makedonije.

V vasi živi krščansko-makedonsko prebivalstvo in muslimansko-torbsko prebivalstvo, ki prihajata iz domačinov in naseljencev.

Krščansko-makedonske družine so: Šumenkovci ali Iliuminovci (2 družini ), ki se nahajajo v Dolnem Maalu ; Dagovci (4 k.); Rusevci (4 k.); Krstanovci (4 k.); Machovci (4 k.); Popovci (3 k.); Zafirovci (3 k.); Sekulovci (2 k.); Iljovci (2 k.); Naumovci (1 k.); Blagojevci (1 družina) in Stevanovci (1 družina). Družina Macovci se nahaja pol kilometra izven vasi.

Muslimansko-torbejske družine so: Alijoski (približno 60 k.) In Medurci (približno 16 k.), Domorodci; Ibraimovci (8 družin ) in Ramanovci (7 družin ), prav tako domači; Nurovci (6 družin ), priseljenci iz vasi Steblevo , Golo Brdo ; Crnevc ali Klenkovci (2 družini ) so se priselili iz vasi Klenje , Golo Brdo in Zuberovci (4 družine ), veje družine Crnevc.

## Socialne ustanove

Osnovna šola "Murat Labunishti" do V razreda, območna šola osnovne šole "Murat Labunishti" - Labunista

Prva šola v vasi sega v leto 1868 in v njej je poučevalo več znanih učiteljev. Tu je nekaj časa poučeval tudi Anastas Stojchev iz sosednje Labuniste.

## Vlada in politika

Vas je del Občine Struga , ki je bila razširjena po novi teritorialni razdelitvi Makedonije iz leta 2004.

V obdobju od 1996 do 2004 je bila vas v nekdanji občini Labunista .

V obdobju od 1965 do 1996 je bila vas v veliki občini Struga. Vas je v obdobju od 1957 do 1965 pripadala nekdanji občini Struga, v obdobju 1955-1957 pa je takratna občina Velesta.

V obdobju 1952-1955 je bila vas del takratne Občine Labunista, v kateri sta bili poleg vasi Boroec še vasi Labunista in Podgorci. V vasi Boroec je bila v obdobju 1950-1952 sedež nekdanje občine Boroec, ki je vključevala vasi Boroec, Jablanica in Lakaica.



Vir: Wikipedija

## Kulturne in naravne znamenitosti

Glavna vaška cerkev "Vnebovzetje presvete matere božje" - zgrajena v XIX stoletju. Fresk ni, ikone pa Dicho Zograf

Arheološka najdišča

Gradišče - srednjeveška stavba;

Bigor - nekropola iz srednjega veka;

Samostan - sveta zgradba iz poznega srednjega veka;

Cerkev "sv. Atanazije" - zgrajena v XIX . Fresk ni.

Mošeja Bajram - vaška mošeja.

## Rojeni v Boroecu

- Anastas Stojčev - duhovnik;
- Ilija Šumenković - politik;
- Kosta Šumenković - družbeni aktivist;
- Mateja Šumenković - duhovnik; in
- Jonce Nedelkoski ( r . 1924) - internist-hematolog in univerzitetni profesor



Vir: Wikipedija

## Izseljevanje

Veliko število kristjanov se je izselilo iz Boroeca.

Večina jih živi v Beogradu in Strugi . Družina Borovičanci (3 družine) se je preselila v struško vas Vraništa. Muslimani so se pred kratkim izselili in jih večinoma najdemo v Ohridu (15 k), Strugi (3 k) in Turčiji (5 k).



Vir: Wikipedija

Kazalo ↑

# Malo za šalo, malo za res

## Življenjski

Začel sem z dieto, nehal sem kaditi in piti, omejil sem seks, začel sem se ukvarjati s športom.

V 14 dneh sem izgubil dva tedna!

## Želja

“O, mlada gospodična. Vedno kadar vas vidim, kako se smejite, vas želim povabiti k sebi.”

“Ste samski?”

“Ne, zobozdravnik sem.”

## Teroristi

Na avtocesti je zastoj - kolona je dolga par kilometrov. Nihče ne ve, kaj se je pravzaprav zgodilo in nervozen voznik končno le zagleda nekoga, ki se mu približuje s kanto za bencin.

### Ja, kaj se je pa zgodilo?

Skupina teroristov je ugrabila Janeza Janšo in zdaj zahtevajo odkupnino 10 milijonov evrov.

Če ne bomo zbrali denarja, ga bodo polili z bencinom in zažgali.

### In koliko ste uspeli zbrati doslej?

10 evrov, 500 litrov bencina in 30 vžigalnikov.



# Sudoku

Cilj igre Sudoku je izpopolniti mrežo tako, da se v vsakem stolpcu, vrstici in malem kvadratu 3 x 3 le enkrat uporabi ena izmed danih rešitev.

Nobena številka se v vrstici, stolpcu ali malem kvadratu ne sme pojaviti dvakrat.

2				5				9
	5				1		4	
		4	3			5		1
		2			6			8
	3		8		2		6	
8			5			4		
7		3			5	8		
	8		7				5	
6				4				7

7	6	3	8	4	1	5	2	9
4	5	2	3	6	7	9	8	1
6	1	8	5	9	2	3	4	7
3	2	4	9	1	5	6	7	8
5	6	9	2	7	8	1	3	4
8	7	1	6	3	4	2	9	5
1	8	5	7	2	3	4	6	9
2	4	1	6	8	9	7	5	3
9	3	7	4	5	6	8	1	2



Foto androidauthority.net



Foto redbull.com

# Kako vplivajo igrice na vaše počutje in svet

Jure

---

Med igranjem računalniških igric imajo otroci možnost da se počutijo sposobne, saj morajo ves čas razvijati svoje moči in potenciale da dosežejo določene cilje. V igrich lahko neodvisno sprejemajo odločitve. Lahko delajo kar hočejo in poskušajo nove strategije za reševanje novih problemov.

Otroci velik del dneva preživijo v šoli kjer naj bi se počutili sposobni neodvisni in povezani a je zal pogosto ravno nasprotno. V šoli jim učitelji pogosto ves čas diktirajo kaj naj delajo, kaj morajo biti, kako morajo razmišljati, kako naj se oblačijo in kaj naj jedo.

## Zasvojenost?

Starše morda skrbi, da so njihovi otroci zasvojeni, a če otrok lahko preneha z igranjem računalniške igrice in se brez prevelikih težav pridruži družini za klepet ob večerji in še vedno kaže zanimanje za razne druge dejavnosti, kot so šport in druženje s prijatelji, potem zagotovo ni zasvojen.

Starše navadno najbolj skrbi ko opazijo, da njihovi otroci igrajo računalniške igrice, namesto, da bi se učili ali pomagali pri domačih opravilih a bodimo iskreni - otroci se teh stvari izogibajo že od nekdej. Starši so se že dolgo pred pojavom prvih računalniških igric pritoževali nad tem, da jim otroci ne pomagajo, pri obveznostih. Zato težko govorimo o vzročni povezanost.



## Dovolite si biti ranljivi in se nekoliko odrecite nadzoru

Raziskave so torej pokazale, da z zmernim igranjem računalniških iger ni prav nič narobe. Starši lahko otrokom pomagata nadzorovati lastne navade s tem, da ste pozorni na znake prekomerne uporabe, hkrati pa se o tem odkrito pogovarjati. Predlagamo, da si občasno vzamete čas ter otroke spremljate, ko igrajo računalniške igrice, in kdaj poskusite celo igrati skupaj z njimi. Bodite njihovi največji oboževalci in jim dovolite, da so na tem področju oni strokovnjaki, saj nedvomno o igrinah vedo več od vas. Medtem ko vas učijo igrati, se bodo počutili sposobne, hkrati pa boste tudi krepili vaš odnos.

Vir: <https://www.varniinternet.si/blog/...>

Foto Unsplash.com

# Osebni pogled

Jure

Star sem 21 let in sem tudi sam pogosto za računalnikom in igram igrice. Igrice igram že od otroštva, vendar se kljub temu rad družim tudi s prijatelji. Veliko poznam tudi prijateljev, ki so radi igrali igrice vendar so kljub temu zelo uspešno naredili šolo in celo pridobili službo. Seveda pri izbiri igranja igrice bi seveda predlagal da se igra igre v katerih mora bit človek v stiku z drugim človekom kot je naprimer šah, enka monopoly in podobno saj računalniške igrice škodujejo vidu ter seveda v neki meri spominu in možganom. Če ste se seveda odločili da začnete z igranjem igrice vam svetujem, da igrice igrate eno uro do maksimalno dve uri, saj v večji meri kot sem povedal škodujejo zdravju.

Igrice pa prav pogosto niso v vseh pogledih slabe, saj večina iger zahteva koncentracijo in presojo ali bomo naredili prav ali bomo naredili narobe. Seveda se odprejo tudi druge možnosti, saj je namen igrice v temu, da v njih uživaš. Igrice so seveda tudi del druženja saj dandanes zahtevajo delo v ekipi in komuniciranju.



Foto Unsplash.com

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz evropskega socialnega sklada v okviru **9. prednostne osi**: Socialna vključenost in zmanjšanje tveganja revščine, **9.1. prednostne naložbe**: Aktivno vključevanje, vključno s spodbujanjem enakih možnosti in dejavnega sodelovanja ter izboljšanje zaposljivosti, **9.1.2 specifičnega cilja**: Opolnomočenje ciljnih skupin za približevanje trgu dela.



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



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD  
SOCIALNI SKLAD

