

DOMSKI ČASOPIS

TEMATSKA ŠTEVILKA

SAMOSTOJNOST

JUNIJ 2024

KOLOFON

Zbrala in uredila: Aurelija Jurca

Uredniški odbor: Eva Žagar Jelnikar, Lora Kočan,
Aurelija Jurca in Barbara Urbanija

Naslovna slika: Olivia Kavčič Dakić

Oblikovanje ozadij strani:

- Skupina PPVI (kolofon, uvodnik, 1-7, 10, 16-21, 24, 31, 20, 22-25)
- Ela Vdovč (11-13)
- Taja Tihelj (30, 19)
- Jerneja Tolar (kazalo vsebine, 8-9)

Naklada: 56 in spletna izdaja

Delo NI lektorirano.

Domski časopis od decembra 2021 dvakrat letno pod mentorstvom vzgojiteljev pripravljajo otroci in mladostniki iz domske enote CIRIUS Kamnik. Domske enoto zastopajo otroci in mladostniki z interne oblike in z oblike dnevnega usposabljanja. Prav vse vzgojitelji želimo v čim večji možni meri vključiti v soustvarjanje domskega časopisa - sodelovanje pri grafični podobi, pri izbiri in ustvarjanju vsebin ter pri izdelavi fotografij.

UVODNIK - SAMOSTOJNOST

Šolsko leto 2023/2024 se bliža koncu, že diši po počitnicah. Preden si privoščimo poletje, bomo spet brali Domski časopis. Tokrat tematsko obarvan. Tema, ki je izpostavljena je SAMOSTOJNOST.

Letos smo si v Domu zastavili prednostno nalogo in sicer: učenje veščin za samostojno življenje. Del tega učenja je predstavljeno v tokratni številki Domskega časopisa.

Pri izvajanju vzgojnih programov vzgojiteljice in vzgojitelji podpirajo otroke in mladostnike pri njihovem razvoju in učenju za samostojno in avtonomno življenje v skladu s posebnostmi vsakega posameznika.

Poti za učenje samostojnosti so lahko kratke, dolge, zapletene, prepletene, vijugaste, polne ovir, naporne, sproščene in tako dalje. Vse te poti vzgojiteljice in vzgojitelji pri svojem delu ubirajo z namenom, da bi opravili svoje poslanstvo in to je vzgojiti mladega človeka v osebo, ki se bo znašla v svetu odraslosti.

Samostojnost lahko učimo za mizo v učilnici, v krogu s sovrstniki, v paru, v samoti. Pri tem lahko uporabimo različne pristope, načine in metode. V Domu CIRIUS Kamnik vzgojitelji uporabljajo inovativne pristope na področju umetnosti, doživljajsko pedagogiko, izkustveno učenje, formativno spremljanje, načrtno in sistematično učenje veščin, čustveno opismenjevanje, učenje različnih oblik vedenja ... vse v dobrem odnosu z otroki in mladostniki.

Vse to in še več si lahko ogledamo v Domskem časopisu, kjer lahko spremljamo to učenje v osamosvojitveni skupini, učnem stanovanju, na Vikendih samostojnosti, izven Centra, pri vsakdanjih opravilih, kuhanju, načrtovanju, organizaciji, učenju učnih vsebin in drugje.

Uživajte v branju in v dosežkih otrok in mladostnikov. Ni lepšega za vzgojiteljico in vzgojitelja, ko je njuno delo opravljeno, otroci in mladostniki pa samostojno in avtonomno stopajo po svoji poti razvoja in osebnostne rasti.

Vsem želim lepe počitnice in naj bo SAMOSTOJNO.

Ravnateljica Doma CIRIUS Kamnik,
mag. Simona R. Ožek

KAZALO VSEBINE

- 1.....MALE IN VELIKE ZMAGE V SAMOSTOJNOSTI - Moja večnamenska mizica (Vildan Rama)
- 2.....MALE IN VELIKE ZMAGE V SAMOSTOJNOSTI - Junakinja Lena prvič sama na taboru (Lena Gašparič)
- 4.....MALE IN VELIKE ZMAGE V SAMOSTOJNOSTI - Pranje perila v domu (Anja Ševo)
- 5.....MALE IN VELIKE ZMAGE - Samostojna priprava večerij (vzgojni skupini Marije Cek in Simone Lesar)
- 7.....MALE IN VELIKE ZMAGE V SAMOSTOJNOSTI - Plavanje mi omogoča samostojnost in občutek svobode (Andrija Malnar)
- 8.....MALE IN VELIKE ZMAGE V SAMOSTOJNOSTI - Tudi mi smo lahko samostojni (II. PPVI vzgojna skupina)
- 10.....MALE IN VELIKE ZMAGE V SAMOSTOJNOSTI - Vrtnarjenje v vzgojni skupini PPVI
- 11.....RAZMIŠLJANJA O SAMOSTOJNOSTI (Nika Flisar, Matic Novak, Anja Božović, Ezana Zulić, Claudia Anastazia Kadić, Vita Potočnik)
- 14.....INTERVJU O SAMOSTOJNOSTI (vzgojna skupina Natalije Cerar)
- 16.....DOMSKA GALERIJA - Kaj mi pomeni samostojnost? (Manca Potočnik, Lenart Skuk, Ian Krstič, Vall Zemljak, Hana Švab)
- 19.....UTRINKI - Vikend samostojnosti
- 20.....POT SAMOSTOJNIH KORAKOV: POTOVANJE K OSEBNI NEODVISNOSTI
- 21.....KORAKI K SAMOSTOJNOSTI - Zaključek šolanja (Viktorija Fras)
- 22.....FOTOZGODBA - Samostojnost ujeta v objektiv (Živa Logar, Vildan Rama, Miha Šuligoj)
- 26.....KAM NA IZLET? SAMOSTOJNOST NA IZLETIH (Nika Škof)
- 27.....KUHARIJE - SAMOSTOJNA PRIPRAVA VEČERJE (vzgojna skupina Barbare Urbanija)
- 31.....PISALNICE O SAMOSTOJNOSTI (Lara Narobe Pančur)
- 32.....ZABAVNI KOTIČEK - ŠALE O SAMOSTOJNOSTI (Anže Zorman in Filip Perko)
- 33.....ZABAVNI KOTIČEK - KRIŽANKA O KOŠARKI

1 MALE IN VELIKE ZMAGE V SAMOSTOJNOSTI

MOJA VEČNAMENSKA MIZICA

Rad delam z lesom. Lani sem čisto sam iz odpadnega lesa naredil ptičjo krmilnico iz odpadnih letvic, ki sem jih zlepil skupaj. Zaželel sem si narediti večji in večnamenski predmet iz lesa. Idejo za izdelek sem dobil, ko sem videl koliko odpadnega lesa imamo v učilnici in mizarški delavnici in sem razmišljal kaj bi se dalo narediti iz njega. Vzgojitelj Mojmir je podprl mojo idejo in mi je posodil orodje. Sam sem zasnoval osnutek in konstrukcijo. Poznam našo mizarško delavnico in Slavka sem prosil za pomoč, da mi je les natančno odrezal. Vzgojitelj Josip mi je pri izdelavi, brušenju in lakiranju posodil roko. Posodil mi je tudi lak in čopič in mi pomagal pri risanju načrta. Doma takšne mizice ne bi mogel narediti. V Cirusu pa imamo boljše pogoje. Z mizico sem zadovoljen. Kmalu jo bom po zgornji plošči okrasil z mozaikom, da bo še lepša. V prihodnje si želim izdelati kaj podobnega in večjega. Mogoče leseno klop.



VILDAN RAMA

2 MALE IN VELIKE ZMAGE V SAMOSTOJNOSTI

JUNAKINJA LENA PRVIČ SAMA NA TABORU

Pozdravljeni, moje ime je Lena Gašparič in stara sem 18 let. Sem posebna in edinstvena oseba z določenimi težavami, zato je bila odločitev, da grem na tabor »Gibaj in zmagaj«, moja zmaga.

Lansko leto sredi maja sem iskala na internetu tabor, katerega se lahko udeležim s svojimi posebnostimi. Najdeni tabor sem šla takoj predstaviti svojim staršem. Moja mama je poklicala vodjo tabora in skupaj smo se zmenili, da je zame najbolje, da me najprej spoznajo. Tako sem šla konec meseca maja na ogled. Na ogledu tabora smo se z vodjo dogovorili, da se ga lahko udeležim. Po malo več kot enem mesecu je končno napočil dan, ki sem ga nestrpno čakala. Tja so me peljali starši, spremljala me je tudi moja babica. Tisti dan je bila nedelja.

Udeleženci tabora se med seboj nismo poznali, zato smo se najprej drug drugemu predstavili. Naredili smo spoznavni krog. Vsak je povedal koliko je star, kako mu je ime, kje živi, če ima kakšnega hišnega ljubljence. Po spoznavnem krogu je sledila večerja. Sedela sem s spremljevalkama Kajo in Lejo, s katerima sem navezala prvi stik. Bili sta zabavni, nasmejani in zelo skrbni. Po večerji smo imeli družabne igre. Našla sem si družbo vrstikov, s katerimi sem se klepetala, igrala enko, monopoli in človek ne jezi se. Bilo je perfektno, počutila sem se dobrodošlo in varno. Na starše nisem več tako zelo mislila. Prvo noč sem hitro zaspala. V sobi sem bila z enajstimi dekleti.

Prvo jutro smo se zbudili v deževen dan. Preživeli smo ga v skupnem prostoru pod streho in ustvarjali vsak svojo družabno igro. Sama sem ustvarila igro človek ne jezi se, ki je bil tematsko usmerjen v telovadbo. Ko si prišel na določeno polje, si moral narediti različne vaje. Igra mi je uspela in je bila zabavna. Počutila sem se uspešno in ponosno. Popoldne so nas obiskali lovci in nam predstavili lovske puške, nagačene živali ter na povedali o svojih dogodivščinah. Izvedela sem veliko novega. Po večerji je sledil kino večer, vendar sem bila tako utrujena, da sem se odpravila k počitku.

3 MALE IN VELIKE ZMAGE V SAMOSTOJNOSTI

Tabor je bil organiziran tako, da smo sami skrbeli za kuhanje obrokov in pospravljanje. Po vsakem obroku smo pomivali posodo, kjer sem z veseljem sodelovala.

Naslednji dan smo se zopet zbudili v deževno jutro. Že pred zajtrkom smo imeli jutranjo telovadbo. Vaje mi niso šle prav dobro, veselila pa sem se zajtrka. Sledile so delavnice zdrave prehrane, kjer smo starejša dekleta pripravljala dopoldansko malico in kosilo. Rezale smo sadje, iz katerega smo pripravile sadno kupo, iz zelenjave pa zdravo kosilo.

Sreda je bila zame zelo dolga, ampak polna novih dogodivščin. Že zjutraj smo se odpravili na dolg sprehod in nas je končno spremljalo sonce. S prijateljico Tajo, s katero sva se zelo dobro razumeli, sva pomili vso posodo in bili nagrajeni z veliko daril. Na taboru smo tudi praznovali en rojstni dan. Praznoval je Lars. Bil je star osemnajst let. Prišla sta celo dva glasbenika, ki ju je povabil vodja tabora. Žur je trajal skoraj do pol noči. Bila sem tako utrujena od sprehoda in gospodinjskega dela, da sem se pred začetkom zabeve odpravila v posteljo in sladko zaspala.

Zelo zanimiv dan je bil tudi v četrtek, ko so nas obiskali gasilci. Pokazali so nam gasilni avto in celotno opremo, ki smo jo lahko celo preizkusili in se vsedli v gasilni avto. Po ogledu in predstavitvi so nas s cevjo, ki jo imajo za namene visokih požarov, stuširali.

V petek popoldne smo se šli kopati v bližnji potok, pred tem pa smo napisali napis MOČ iz naravnega materiala, ki nas je spominjal na vse opravljeno delo, iz katerega smo dejansko črpali moč. Zaplesali smo še ob ognju in tako strnili osem dnevno druženje.

Na taboru sem zelo uživala in se veliko novega tudi naučila. Dobila sem nove prijatelje in ugotovila, da se je poleti čisto dobro malo oddaljiti od staršev. Ta tabor sem našla sama in sem bila zelo vesela, da so me sprejeli. Na taboru sem zdržala do konca, v soboto pa sem se zelo razveselila staršev.

Hvala, da ste prebrali mojo zgodbo.

LENA GAŠPARIČ

PRANJE PERILA V DOMU

V Cirijs Kamnik sem prišla leta 2016. V našem Centru sem se do sedaj že veliko naučila. Tukaj se počutim zelo dobro.

Od leta 2021 sem naredila velik napredek na osebostnem področju in na področju samostojnosti.

Z veseljem pripravljam napitke - kavo in čaj za celotno vzgojno skupino. Pri tem sem vedno bolj samostojna in sigurna vase. Samostojno in samoiniciativno pospravim posodo iz pomivalnega stroja in skrbim za urejenost našega skupnega dnevnega prostora. Pomagam tudi prijateljem, če potrebujejo pomoč pri posameznih opravilih.

V šolskem letu 2021/22 sem začela s pranjem svojega perila v Domu. Perilo perem enkrat tedensko, ob četrtnih. Perilo za pranje pripravim glede na barvo in material - kaj gre skupaj, nato ga dam v pralni stroj, dodam prašek in mehčalec ter nastavim na primeren program. Ko je perilo oprano, to je čez približno eno uro in pol, ga obesim na stojalo. Naslednji dan perilo zložim v svojo omaro in je sveže pripravljeno za naslednji teden.

Na začetku mojega »projekta pranje perila«, me je vodila in mi pomagala vzgojiteljica. Od konca lanskega šolskega leta pa dejavnost izvajam popolnoma samostojno. Zelo rada si sama operem perilo. S tem krepim še večjo lastno samostojnost.

Tudi doma pomagam pri gospodinjskih opravilih, da razbremenim starše, naredim nekaj zase in za druge člane družine.

Veselim se novih izzivov na področju samostojnosti.

ANJA ŠEVO



SAMOSTOJNA PRIPRAVA VEČERIJ

V vzgojnih skupinah vzgojiteljic Marije Cek in Simone Lesar enkrat mesečno samostojno pripravljamo večerje. Večinoma vsaka skupina kuha posebej, občasno, ob posebnih priložnostih, pa se združimo. Ko sami kuhamo, odjavimo večerje v jedilnici in za denar, ki ga dobimo, kupimo sestavine.

Mladostniki predlagajo, kaj bi skuhali, nato se skupaj odločimo in poiščemo recept. V naših skupinah pripravljamo zdrave, brezmesne in sezonske jedi. Pripravimo seznam sestavin ter količino in gremo v trgovino po nakupih. Pri nakupovanju smo pozorni na cene izdelkov in njihovo kvaliteto, učimo se varčnosti ter rokovanja z denarjem.

Po nakupu sestavin začnemo s pripravo obroka. Najprej preberemo recept in si porazdelimo naloge. Pri kuhanju imamo prijetno vzdušje, zato poskrbi tudi dobra glasba. 😊

Pri pripravi obroka nam je pomembno, kako pripravimo pogrinjek in kako postrežemo večerjo.

Ko so naši trebuščki polni, še ni konec našega dela, saj je potrebno pospraviti in pomiti za seboj.

Pri vzgojni dejavnosti samostojne priprave večerje se skozi leta kažejo napredki pri naslednjih kuharskih spretnostih: mešanje s power linkom, rezanje, uporaba kuharskih pripomočkov, ideje za recept, mešanje pri kuhanju, priprava potrebnih sestavin...

Samostojna priprava obroka zahteva veliko dela in našega časa. Ker pa med seboj dobro sodelujemo, se tudi nasmejimo in na koncu za naše brbončice dobro poskrbimo, z nasmehom mizo zapustimo.

MLADOSTNIKI Z VZGOJITELJICAMA



PLAVANJE MI OMOGOČA SAMOSTOJNOST IN DAJE OBČUTEK SVOBODE

Plavanje je pomemben hobi v mojem življenju, na ta način se sprostim, hkrati pa krepiam svoje mišice. Vplavanju sem prav tako vedno našel svojo oazo miru in sprostitev.

Kot dečku, ki mu je bila v sedmem mesecu življenja ugotovljena cerebralna paraliza, sem se moral naučiti na nekoliko drugačno življenje kot ga imata moja dva brata. Dolgo časa sem potreboval, da se naučim plavati brez gumijastih rokavčkov, zaradi močnih spazem, ki so posledica cerebralne paralize. Sta pa me brata vedno spodbujala in bila v motivacijo pri samostojnem plavanju. Z mami sva v vodi delala tudi različne raztezne vaje.

Na plaži so me vsi občudovali, ker sem toliko časa zdržal v vodi. Velikokrat se je zgodilo, da je bila plaža že čisto prazna, jaz pa sem še veselo plaval. Ko smo bili na morju, sta mi starša v trgovini ali na tržnici kupovala veliko različne hrane, saj sta me le na ta način dobila iz vode, to je bila edina rešitev. Nikoli tudi ne bom pozabil, kako me je oče kot majhnega dečka metal s pomola, jaz pasem ob tem neznansko užival.

Ko sem samostojno splaval, smo bili vsi zelo veseli. Starša sta bila ponosna name in to je bil prav poseben dogodek za vse. Z bratoma sem končno lahko šel plavat na daljšo razdaljo in postopoma tudi na drugo stran obale.

Plavanje in morje mi prinašata veliko veselje, sta vir moje sprostitev in miru. Pri hoji na suhem potrebujem hoduljo, pri plavanju pa ne uporabljam nikakršnih pripomočkov. V vodi plavam, delam prevale in se tudi potapljam. Plavanje mi omogoča svobodno in samostojno gibanje brez pripomočkov in pomoči drugih. Na morju se počutim lahkotno in s pozitivno naravnanoostjo gledam v prihodnost.

ANDRIJA MALNAR



TUDI MI SMO LAHKO SAMOSTOJNI

Tudi v PPVI programu želimo biti čimbolj samostojni. Razmišljali smo, kaj zna vsak narediti sam.

Žiga: Sam znam pripraviti igrico Robot na tablici. Sam pospravim posteljo vsako jutro. Sam se obleče, stuširam in umijem zobe. Sam znam zabijati žeblje.

Emil: Sam se obujem in oblečem. Sam si umijem zobe. Sam se prestavim na voziček in se vozim, tudi v klanec. Pri kuhanju znam ubiti jajce, odpreti mleko, lupiti krompir, rezati sadje in zelenjavo. Od športov znam metati na koš, loviti žogo, pobegniti pred tistim, ki me lovi. Znam brati lažje stavke.

Majda: Sama jem hrano. Pri kuhanju pomagam, umešam jajca. Sama se znam voziti z vozičkom.



Tim Štempihar: *Znam skuhati makarone, rezati sadje in zelenjavo, lupiti krompir. Sam se oblečem, stuširam in umijem zobe. Sam grem na sprehod.*

Tim Bohte: *Sam jem kosilo, sam se oblečem, znam metati žogo, sestavim sestavljanke.*

Jakob Vid: *Sam vozim električni voziček, sam jem, si umijem zobe, znam pisati na računalnik, znam brati in računati..*

Marja: *Znam keglje podirati, jem sama, vozim električni voziček in ročno kolo. Barvam zelo natančno. Znam poslati elektronsko pošto.*

MLADOSTNIKI II. PPVI SKUPINE



VRTNARJENJE V VZGOJNI SKUPINI PPVI

V vzgojni skupini PPVI, ki jo vodi vzgojiteljica Lara, smo se odločili, da bomo uredili visoko gredo, ki se nahaja v atriju ob internetni avli. Vreme nam v maju ni bilo naklonjeno in smo s težavo našli dan, ko ni deževalo. V četrtek, 23.5.2024, smo se najprej odpravili v vrtno lopo po potrebno orodje (motike, grabljice, lopatke), vrtnarske rokavice in škarje, potem pa smo se lotili urejanje grede. Najprej smo iz nje izruvali ves plevel in izkopali luknje za rože, ki smo jih kasneje zasadili. Opazili smo, da se v sosednji gredi med plevelom skriva pravi zaklad- tri velike dišeče jagode. Zato smo očistili še tisto gredo in se za nagrado na koncu posladkali z njimi. Naše vneto vrtnarjenje je končal dež, ki je namesto nas zalil na novo zasajene rože. Mladostniki so zelo radi sodelovali, zato smo sklenili, da bomo še urejali naše gredice (in morda našli še kakšno jagodo). Potem pa smo se v razredu pogovarjali, kaj za vsakega od mladostnikov pomeni samostojnost. Odgovori so bili sledeči:

Jani: *Jaz lahko samostojno pišem po tablici.*

Nik: *Da grem sam na sprehod.*

Zara: *Jaz tipkam po telefonu.*

Stin: *Ko sam vozim traktorsko kosilnico.*

Dženisa: *Sama si namestim steznik in ortoze.*

ZAPISALA VZGOJITELJICA LARA SADAR



SAMOSTOJNOST

Samostojnost je zame pojem, da lahko stvari sam narediš ali pa, da si samostojen pri odločitvah. Da greš lahko sam brez spremstva na sprehod in v trgovino. Si pripraviš večerjo in sam opravljaš obveznosti. Med to lahko šteješ tudi, da sam izbereš okus sladoleda ali barvo oblačila, ki ga želiš imeti. Samostojnosti ne moreš prijeti, lahko pa jo občutiš v svojem srcu, ko nekaj narediš dejansko sam, brez pomoči drugih. To je v življenju najbolj pomembno, saj ne bo vedno nekdo ob tebi za vsako stvar, ki jo potrebuješ ali pa si jo morda želiš. Tudi odločitve v življenju moraš sprejemati sam. Drugi ne morejo namesto tebe vedeti, kaj hočeš, ker ne berejo tvojih misli.

NIKA FLISAR

Da si sam skuhaš.
Da sam pospraviš sobo.
Da se sam oblečeš.
Da sam pomiješ posodo.

CLAUDIA ANASTAZIA KADIČ

Jaz sem že od rojstva samostojna in ne rabim pomoči. Sama se umivam, oblačim, samo pri tuširanju rabim pomoč zaradi zdravstvenega stanja hrbtenice. Samostojnost zame pomeni dobro počutje in da nisem odvisna od drugih. V CIRIUS Kamnik pa sem prišla zaradi tega, ker sem na vozičku in potrebujem dvigalo, kar mi je v veliko pomoč.

EZANA ZULIČ

Ko smo dojenčki, mamice nam pomagajo. Ampak pride čas, ko smo večji in zmoremo več sami. To imenujemo samostojnost.

Takrat že znamo nekai narediti sami.

Samostojnost je zelo važna, ker starši ne bojo zraven nas celo življenje. In zelo važno je da vemo kdo nas je naučil samostojnosti.

Največ o samostojnosti so nas naučili starši. Zaradi tega jim rečemo: hvala mami, hvala ati, ker ste mi olajšali življenje. Naj jim rečemo samo eno besedo katera je ogromno HVALA.

ANJA BOŽOVIĆ

12 RAZMIŠLJANJA O SAMOSTOJNOSTI

Zame se je pot samostojnosti začela, ko sem se sam odpravil na terapijo in se je stopnjevalo. Čez nekaj časa sem znal samostojno se pripraviti na pouk. Ko sem bil sam doma se se naučil kuhati. Večino stvari pa sem se naučil spotoma, ker se ljudje naučimo samo takrat, ko nas kdo spravi k pameti in nam reče: "Enkrat bom umrla in takrat ti ne bom mogla pomagati".

Včasih se pa vprašam Kako bi bilo, če ne bi bili samostojni? Verjetno tako:

1. Za vsako stvar bi rabili pomoč
2. Ne bi mogli hoditi
3. Za vsake probleme bi rabili odrasle itd.

Kar hočem povedati je to, da je zelo zaželeno, da smo samostojni, ker se zdaj pripravljamo na samostojen life. Ker k gremo na samo, smo samo mi in noben drug.

MATIC NOVAK

Ko pomislim na besedo samostojnost, si predstavljam svobodo. Sama sem veliko odvisna od pomoči drugih. Nekaj stvari pa tudi lahko delam sama. Tukaj mi je v veliko pomoč sodobna tehnologija, ki mi trenutno omogoča največ samostojnosti. Brez pomoči lahko napišem besedila, ki jih potem berete v Domskem časopisu.

Vsak človek je lahko samostojen. Samozavest je ena izmed stvari, ki jo dobimo s samostojnostjo. Pridobimo moč, da se sami odločamo. Gibalno ovirani smo težje samostojni, a nič ni nemogoče.

Človek s samostojnostjo lahko živi polno in čudovito življenje. Brez nje bi se namesto nas odločali drugi. To zagotovo ni svoboda.

Veliko vlogo pri moji samostojnosti imajo tudi spremljevalci in negovalci, ki jih vsakodnevno srečujem velikokrat. Všeč mi je, da so mi dali možnost odločanja. Na začetku biti sam odgovoren zase ni enostavno, a več kot delaš na tem boljši si.

Včasih se nam tudi ne posreči, a ne smemo obupati. Kadarkoli lahko vprašamo tudi nekoga za nasvet, če nam ne gre. Prošnja za pomoč nam lahko le pomaga na poti do samostojnosti.

Pri meni je največja ovira moja diagnoza. Ne morem vplivati, da je izbrala ravno mene. Nima pa vpliva na moje možgane, s katerimi ji lahko dokažem, da zame ni ovir. S pomočjo dobrih ljudi mi bo enkrat uspelo.

VITA POTOČNIK

OVIRE NA POTI DO SAMOSTOJNOSTI: INVALIDNOST NI OMEJITEV

V sodobnem svetu se pogosto osredotočamo na dosežke in uspehe, ki so doseženi z izjemnimi sposobnostmi. Vendar pa se pogosto spregleda resničnost posameznikov, ki se soočajo z ovirami, kot so invalidnost, v vsakdanjem življenju. Kljub temu pa mnogi invalidi izkazujejo neverjetno moč, vztrajnost in samostojnost, premagujejo ovire in se uveljavljajo v družbi. Samostojnost invalida ni le preprosto vprašanje fizične sposobnosti, ampak gre za celostno razumevanje sposobnosti in potenciala posameznika. Invalidnost ne sme biti ovira pri doseganju osebnih ciljev, izobraževanju, karieri ali ustvarjalnosti. Pravzaprav lahko invalidnost postane vir motivacije in navdih za premagovanje izzivov ter razvoj osebnih moči.

Eden od ključnih dejavnikov za doseg samostojnosti invalida je zagotavljanje enakih možnosti in priložnosti v družbi. To vključuje ustrezno prilagoditev okolja, dostopnost storitev in infrastrukture ter spodbujanje pozitivne in inkluzivne kulture. Poleg tega je pomembno tudi zagotavljanje podpore in sodelovanja družbe pri spodbujanju samostojnosti invalidov.

Poleg zunanjih dejavnikov pa je ključnega pomena tudi notranja moč in samozavest posameznika. Invalidnost lahko privede do dvoma vase, vendar je pomembno, da posamezniki prepoznajo svoje talente, interese in vrednote ter razvijejo strategije za premagovanje ovir. To lahko vključuje pridobivanje dodatnih znanj, iskanje mentorstva, vzpostavljanje socialnih mrež ter razvoj prilagodljivih in inovativnih pristopov.

Pomemben vidik samostojnosti invalidov je tudi ekonomska neodvisnost. Omogočanje dostopa do zaposlitve, podjetništva in finančnih virov je ključno za zagotavljanje samostojnega življenja in enakih priložnosti. Prav tako je treba odpraviti predsodke in diskriminacijo na delovnem mestu ter spodbujati raznolikost in vključenost na trgu dela.

Zgodbe posameznikov, ki kljub oviranosti dosežejo izjemne uspehe, so vir navdiha in motivacije za celotno družbo. Ti posamezniki dokazujejo, da invalidnost ni omejitev, temveč lahko postane vir moči, vztrajnosti in ustvarjalnosti. Njihova zgodba nas spodbuja k razmišljanju o tem, kako lahko kot družba bolje podpremo samostojnost in enakost invalidov ter ustvarimo bolj inkluzivno in sočutno družbo.

Skupaj lahko delamo na odpravljanju ovir in ustvarjanju okolja, ki spodbuja samostojnost, dostojanstvo in enakost za vse. Invalidnost ne sme biti ovira, temveč priložnost za razvoj in rast posameznika ter družbe kot celote.



INTERVJU



Z SAMOSTOJNO HELENO, JAKOBOM, TINOM,
ALEKSEJEM IN MARTINOM

JAKOB. KAKO BI IZGLEDAL TVOJ DAN, ČE BI MORAL VSE NAREBITI SAM?

Težko. Vstal bi, si zunaj, v mikrovalovki, pogrel kakav in pripravil kruh s pašteto. Potem bi si oblekel majico, hlače, gate, nogavice in čevlje. Nato bi se usedel v avto.

-Ampak ali bi avto lahko vozil sam?- Aja ne, šel bi peš.

-Pa ne bi bila predolga pot od doma do šole?- Sploh ne, saj greš samo po hribu gor in dol, potem naravnost, nato spet po hribu gor in naravnost, potem po hribu dol in čez gmajno ven, potem nazaj noter in spet ven. No in potem sem že tukaj, v Cirusu.

-Uff. Pa bi zmogel sam prehoditi tako dolgo pot?- Ja itak. Ob pol enih vstanem, pojem zajtrk, se oblečem in grem.

TIN. KAKO BI IZGLEDAL TVOJ DAN, ČE BI MORAL VSE NAREBITI SAM?

Zjutraj bi vstal, se zrihtal in si pripravil zajtrk.

-Kaj pa si znaš pripraviti sam?- Pripravil bi si kruh, salamo, sir in eno kisko kumarico in nastane sendvič. No potem bi šel pa peš do šole.

-Pa bi lahko šel sam, peš do Cirusa?- Ne, verjetno bi težko šel sam.

Lahko bi šel z letalom, ki bi pristal na strehi Cirusa, potem bi se pa v streho naredila luknja (smeh).

-Pa misliš, da je to realna možnost?- Ne, lahko bi pa šel z avtobusom.

-Pa veš na katero postajo moraš iti?- Ja, na tisto, ki je bližje Cirusu. Ne, ne, ne, lahko bi pa imel zemljevid s krogci, ki označujejo mesta. In potem bi na zemljevidu gledal kje so avtobusne postaje. In na zemljevidu bi bila še rdeča pika, ki bi označevala moj avtobus. No ne, zelena pika.

-Pa misliš, da obstaja tak zemljevid?- Hm... bom pogledal na internetu, če že obstaja.



15 INTERVJU O SAMOSTOJNOSTI



HELENA. KJE SI TI SAMOSTOJNA IN KAJ TI JE NAJTEŽJE NAREBITI SAMA?

Sama pospravljam za sabo. Sama jem, vozim kolo, umivam roke in obraz. Najtežje se mi je sama kopati.

MARTIN. KJE SI TI SAMOSTOJEN?

Sam pobrišem mizo in sam vozim traktor (otroški, seveda).

ALEKSEJ. KJE SI TI SAMOSTOJEN IN KAJ TI JE NAJTEŽJE NAREBITI SAM?

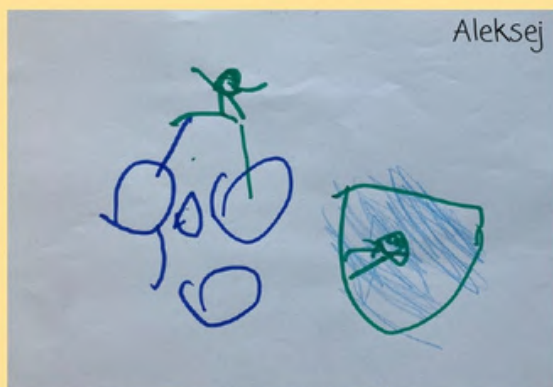
Nekaj časa nazaj sem se čisto sam stuširal in oblekel pižamo (ponosno), to znam sam in sam znam prižgat TV. Najtežje mi je pa pospravit vse igrače, ko so razmetane.



Jaz, ko samostojno jem (sladoled).



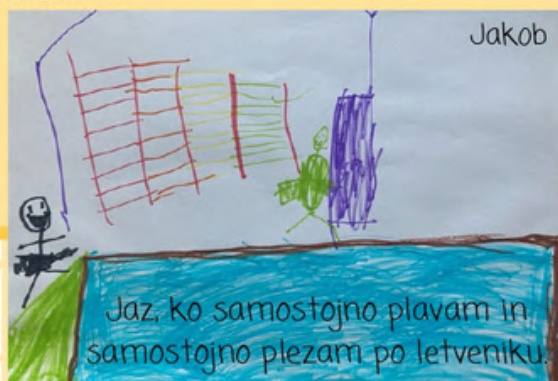
Jaz, ko se samostojno oblačim in samostojno hodim z belo palico.



Jaz, ko se samostojno tuširam in ko samostojno kolesarim.



Jaz, ko si samostojno umivam roke.



Jaz, ko samostojno plavam in samostojno plezam po letveniku.



Otroci 1. in 2. razreda z vzgojiteljico Natalijo

16 DOMSKA GALERIJA - KAJ MI POMENI SAMOSTOJNOST?

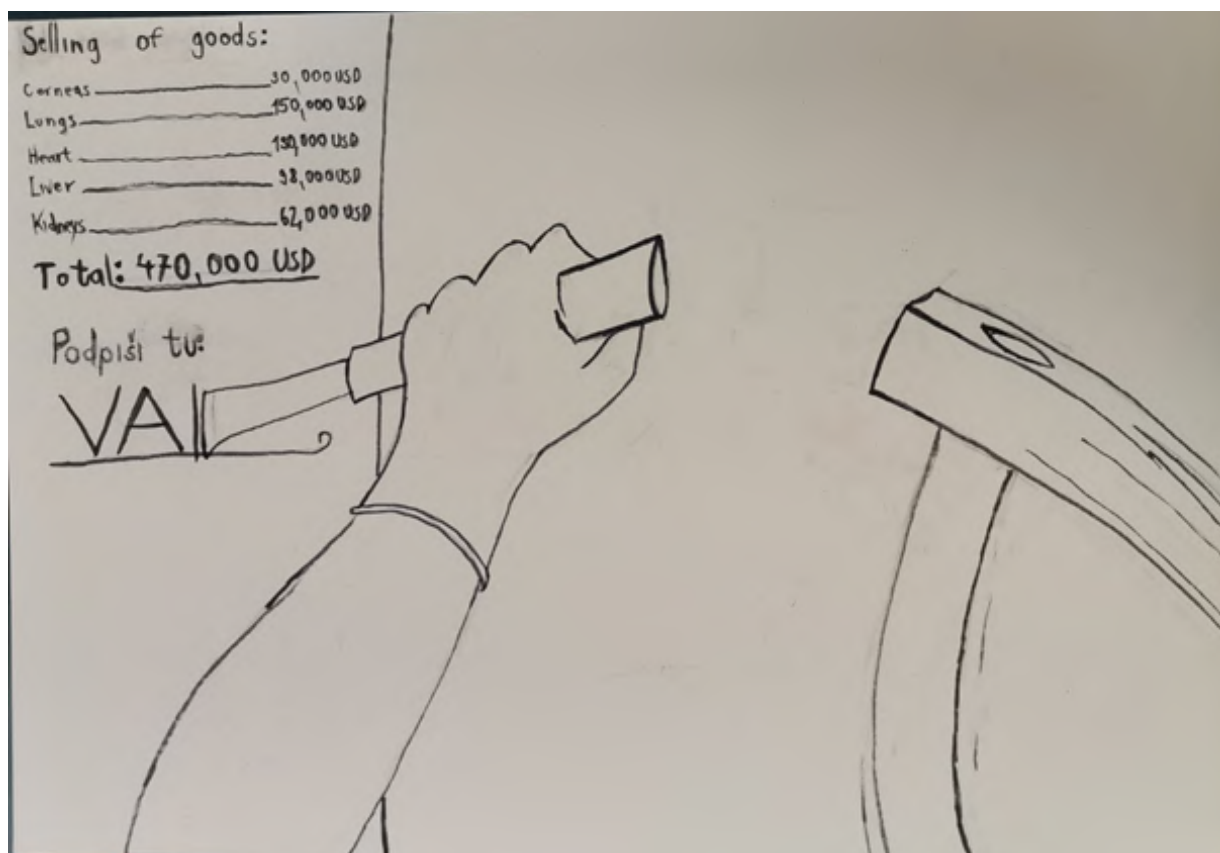


SAMOSTOJNA STRELA, LENART SKUK

17 DOMSKA GALERIJA - KAJ MI POMENI SAMOSTOJNOST?



SAMOSTOJNA PRIPRAVA HRANE V KUHINJI, MANCA POTOČNIK

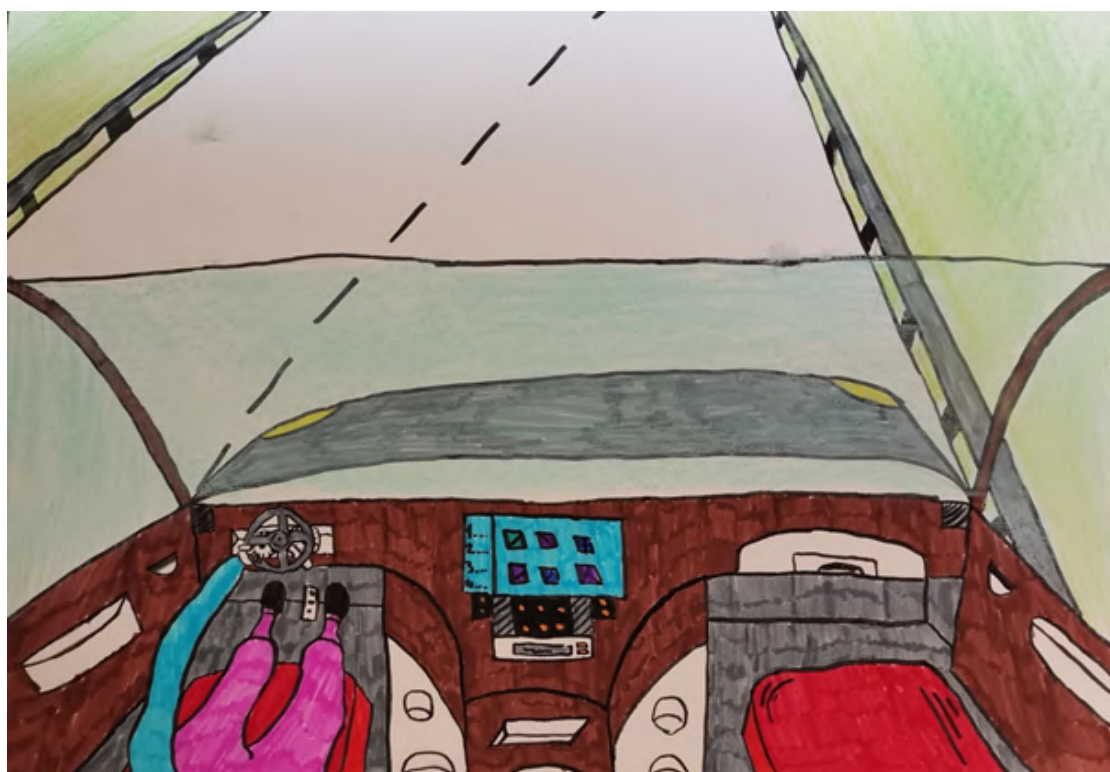


NEPRIPRAVLJENOST V SAMOSTOJNOSTI, VALL ZEMLJAK

18 DOMSKA GALERIJA - KAJ MI POMENI SAMOSTOJNOST?



SPREHOD S PSIČKOM V NARAVI, HANA ŠVAB



IAN KRSTIČ

VIKEND SAMOSTOJNOSTI V ČATEŽU

V dneh od petka, 17. 5., do nedelje, 19. 5. 2024, smo se Rene, Edin, Urška, Matej, Nejc, Kristjan ter vzgojiteljici Veronika in Nadja podali v Čatež. Odločili smo se potovati z javnim transportom (vlaki, avtobusi) iz Kamnika do Term Čatež, kar je pomenilo, da smo morali s seboj nositi vso prtljago za 3 dni, precej smo morali tudi prehoditi. Bivali smo v zavodski hišici ter taborili v šotorih. Poleg kopanja v notranjih in zunanjih bazenih smo načrtovali, nakupili in pripravili vse obroke, veliko je bilo medsebojnega sodelovanja in vrstniške pomoči, pa tudi precej zapletov, ki smo jih morali reševati. Najbolj zanimive, a tudi stresne dogodivščine: trgovina v campu je bila ob našem prihodu že zaprta, mi pa vsi utrujeni in lačni po celem dnevu potovanja, tako da smo hoteli s taksijem v trgovino, a ker bi za 3 km morali odšteti 25 eur, smo za ta denar raje naročili pizze, pa čeprav so morali fantje peš ponje... Izkazalo se je, da ob nedeljah ni nobenih prevozov do Brežic, kar bi pomenilo 6 km hoje z vso opremo in nič kopanja zadnji dan, a smo se znašli in preklicali vse možne telefonske številke, ki so nam jih dali prijazni domačini in na koncu dobili kombi prevoz, pa še v pekarni so nam spotoma ustavili. No, drugih peripetij pa raje ne bomo izdali, naj ostanejo samo kot zabavni spomini udeležencev ((-;

Vikend smo preživeli zelo aktivno in se polni novih doživetij in izkušenj utrujeni vrnili nazaj v Center! Strinjali smo se, da bi tovrstne doživljajske vikende še ponovili!



20 POT SAMOSTOJNIH KORAKOV: POTOVANJE K OSEBNI NEODVISNOSTI

Pot samostojnih korakov predstavlja razburljivo in obenem zahtevno potovanje k osebni neodvisnosti. Gre za proces, v katerem posameznik prevzame odgovornost za svoje življenje in se zavestno odloča za korake, ki ga približujejo neodvisnosti od zunanjih vplivov. To potovanje je zaznamovano s številnimi izzivi, pa tudi z občutki osvobajajoče svobode in dosežkov.

Prvi korak na poti samostojnih korakov je zavedanje lastne odgovornosti. Posameznik se mora zavedati, da je soustvarjalec svoje usode in da so njegove odločitve ključne pri oblikovanju njegove prihodnosti. Sprejetje te odgovornosti prinaša občutek moči in nadzora nad lastnim življenjem, kar je temeljna podlaga za nadaljnje korake.

Samostojnost zahteva širok nabor spretnosti, ki omogočajo uspešno obvladovanje vsakodnevnih nalog in izzivov. To vključuje tako praktične spretnosti, kot so finančno upravljanje, kuhanje ali vzdrževanje doma, kot tudi emocionalne in socialne spretnosti, ki omogočajo uspešno komunikacijo, reševanje konfliktov in vzpostavljanje zdravih odnosov.

Iskanje podpore je ključen vidik poti samostojnih korakov. Noben posameznik ni samozadosten in vsi potrebujemo podporo in pomoč okolice. Pomembno je, da posameznik prepozna svoje potrebe in se nauči prositi za pomoč, ko jo potrebuje. Prav tako je pomembno, da se okolica zaveda svoje vloge pri spodbujanju posameznika k samostojnosti ter mu nudi ustrezno podporo in vzpodbudo.

Namesto da si postavljamo nedosegljive sanje, si je treba zastaviti konkretne in dosegljive cilje, ki nas usmerjajo k osebni napredku. Postavljanje majhnih mejnikov nam omogoča, da postopoma napredujemo in gradimo svojo samostojnost korak za korakom.

Vztrajnost in prilagodljivost sta ključni lastnosti vsakega posameznika na poti samostojnih korakov. Pot je lahko polna ovir, izzivov in neuspehov, vendar je pomembno, da ostanemo vztrajni in se ne predamo ob prvem težavnem trenutku. Prav tako je pomembno, da smo prilagodljivi in se naučimo prilagajati svojemu načrtu glede na spremembe in nepredvidene okoliščine.

Na poti samostojnih korakov se posameznik sooča z lastnimi strahovi, dvomi in negotovostmi, vendar je nagrada za premagovanje teh ovir osvobajajoč občutek neodvisnosti, samozavesti in notranje moči. Potovanje k osebni neodvisnosti je obenem potovanje k osebni razvoju, ki nas nenehno izziva, navdihuje in bogati. Vsak korak na tej poti nas približuje ne samo k samostojnosti, temveč tudi k izpolnjenemu in smiselnemu življenju.

Odločitev preizkusiti se in postati čimbolj samostojna in avtonomna me je vodila v bivanje v Osamosvojitveni skupini. Prepričana sem, da napredujem na poti osebnostnih sprememb in bom nekoč lahko živel neodvisno in v skladu s svojimi željami in možnostmi.

ZAKLJUČEK ŠOLANJA

Moje ime je Viktorija Fras in leta 2016 sem prišla v CIRIUS Kamnik. Uspešno sem zaključila 9. razred osnovne šole in nadaljevala v srednjo šolo. Naredila sem nižji poklicni program Pomožni administrator in se naučila hitrega pisanja v programu Word. Po tem programu sem nadaljevala v srednjem poklicnem programu Administratorju. S sošolci sem imela precej mešane odnose in se nisem rada družila z ljudmi. Vzrok za to pa je v osnovni šoli in takrat sem hodila v redno, kjer so me sošolci močno zbadali in sem sovražila šolo. Čez celo šolsko leto sem izredno pridno brala knjige, ki so mi bile edine prijateljice.

Hitro sem se navadila na Dom. Nisem imela domotožja in sem tudi še vedno rada brala in pisala kratke zgodbe. Zgodbe so mi pomagale umirjati živce in o svojih čustvih ne govorim z nikomer, saj lahko postanem napadalna. V meni je naraščalo tudi veliko zanimanje za angleščino in ta jezik uporabljam vsaki dan. Prav tako sem si želela potovati po Evropi in si ogledati njena glavna mesta. Zanima me tudi spoznavati drugačno kulturo in običaje saj bi se tako lahko več naučila o svetu.

V tem času sem imela tudi odlično profesorico za zgodovino Tanjo Prezelj. Zaradi nje je zgodovina takoj postala moj najljubši predmet in jo še vedno rada raziskujem. Ta prijazna profesorica je odlično razlagala snov. Njene razlage so bile kot zgodbe in skoraj vedno je prikazala tudi kakšne posnetke. Rada bi izpostavila njen prijeten način poučevanja in ravno zaradi nje je zgodovina še sedaj moj najljubši predmet. Profesorica Prezelj mi bo v spominu kot najboljša profesorica za zgodovino.

Moje najljubše obdobje v zgodovini je 20. stoletje. Natančneje med prvo in drugo svetovno vojno, saj me zanima razvoj evropskih držav (leto 1918 do 1939). Zanimajo me tudi oblike vladavine in gospodarska kriza leta 1929. Ta gospodarska kriza mi je razkrila zakaj sta Nemčija in Italija dopustili vzpon diktatur in državi popeljali v uničujočo vojno. Vse to mi pomaga razumeti kako je možno, da demokracija lahko hitro postane diktatura. Seveda pa to prikazuje kako je možno, da so nekatere evropske države strmoglavile demokracije. Zelo rada si berem o vseh treh oblikah vladanja saj me zanimajo razlike.

Pri tem vedno ugotovim, da je demokracija najbolj pravičen način vladanja. V demokracijah so si enaki in voditelji so izvoljeni. Že ime demokracija pomeni, da, je to vladavina ljudstva saj ljudstvo izvoli voditelja države. Monarhije so v rokah premožnih posameznikov ali vplivnih družin in položaj se deduje. Pogosto imajo bogastvo, ki bi ga lahko razdelili revežem in jim tako omogočili boljše življenje. Veliko diktatur pa nastane kot posledica državnih udarov in takrat se oblast prevzame s silo. Redko se zgodi, da bi diktatorji prevzeli oblast po zakoniti poti z volitvami (V Nemčiji je diktatura bila ustvarjena z volitvami).

Letos leta 2024 sem zaključni letnik. Priznati moram, da bom zelo pogrešala CIRIUS in ga ne bom pozabila, saj mi je drugi dom. Vendar pa bom s tem zapustila Kamnik in priznam, da imam eno veliko željo. Pred odhodom bi rada obiskala rojstno hišo Rudolfa Maistra borca, ki je zaščitil severno mejo na Štajerskem. V mojem rojstnem mestu Maribor imamo po njem imenovano celo vojašnico in ga imamo radi. Rudolf Maister ni bil le vojak, ampak tudi odličen pesnik in izredno velik domoljub, ki je pomemben za Slovenijo.

VIKTORIJA FRAS

22 FOTOZGODBA - SAMOSTOJNOST UJETA V OBJEKTIV (Živa Logar)

Na novinarski delavnici smo ustvarjali fotozgodbe na temo samostojnosti. Pred fotografiranjem smo se pogovarjali o samostojnosti. Kaj za njih pomeni samostojnost? Katere konkretne veščine so tiste, ki jih opravljajo samostojno? Na katerih področjih so še aktivni, kot na primer pri odločanju o poteku njihovega vsakdana, pri odločanju o izbiri šole itn. Po diskusiji smo se odpravili po CIRIUS-u in vsak mladostnik je fotografiral motive, ki za njih predstavljajo dejavnosti, ki jih opravljajo samostojno. Tako so nastale naslednje fotozgodbe.



SAMA SI REŽEM HRANO



SAMA GREM NA WC



UMIVANJE ROK



SAMA SI PRINESEM PLADENJ S HRANO

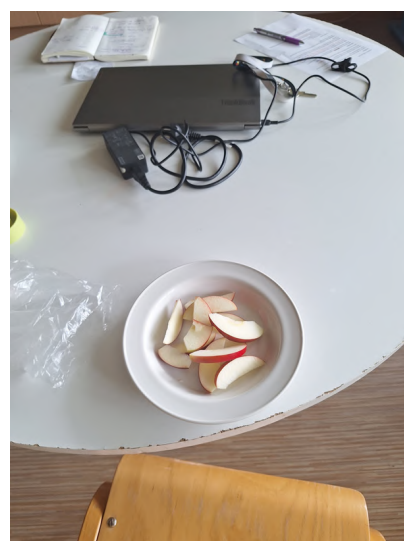
23 FOTOZGODBA - SAMOSTOJNOST UJETA V OBJEKTIV (Živa Logar)



*LEVA VEDNO PREMAGAM V
NAMIZNEM NOGOMETU*



POMIVAM POSODO



*DRUGI REŽEJO JABOLKA,
JAZ PA POJEM...*



SAMA POJEM MALICO



*POSPRAVIM KROŽNIKE V
OMARO*



DELAM MOZAIK PRI URŠKI



*VEDNO SPIJEM
CEL LEDENI ČAJ*



SAMOSTOJNOST...



*IN NESAMOSTOJNOST...
TO JE SEDAJ VPRAŠANJE*

24 FOTOZGODBA - SAMOSTOJNOST UJETA V OBJEKTIV (Miha Šuligoj)



25 FOTOZGODBA - SAMOSTOJNOST UJETA V OBJEKTIV (Vildan Rama)



Moj pogled na samostojnost

V časopisu imam že svojo rubriko: Kam na izlet. Ta številka temelji na samostojnosti, zato vam bom povedala, kaj meni pomeni samostojnost,

Kako si organiziram izlet?

Meni samostojnost pomeni to, da kaj naredim sama ali pa kakšno stvar uredim sama, se dogovorim za srečanja, organiziram izlet. Ampak se je potrebno zelo potruditi in organizirati že vnaprej. Recimo, če želim iti na izlet, moram že kakšen dan prej preveriti, kje imajo prilagojeno za gibalno ovirane, ali je odprto, kakšno bo vreme tisti dan, kdo me bo peljal na lokacijo.

Seveda pa osebni asistentki sama povem svoje želje, kam želim iti in me tam tudi spremlja. Pri vožnji z vozičkom sem pa popolnoma samostojna. Seveda si vnaprej organiziram prevoz.

Kako se organiziram za srečanja?

Ko se želim z nekom srečati, je po navadi to zelo težko, saj moram biti pozorna, da se časovno uskladim z osebo, s katero se želim dobiti. Tudi na srečanjih me spremlja asistentka. Seveda si tudi za srečanja vnaprej organiziram prevoz.

SAMOSTOJNA VEČERJA: PRIPRAVA TURŠKE JEDI KÖFTE

Sestavine (4–6 oseb):

- 2 – 3 krompirje
- 2 – 3 paprike
- 2 paradižnika
- olje
- 200 g paradižnikove mezge

Sestavine za pripravo mesnih kroglic:

- 0,5kg mletega govejega mesa
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- Pol kozarca drobtin
- Sol
- Poper



POTEK PRIPRAVE

1. Na drobno sesekljamo čebulo in česen.
2. V skledo damo meso, čebulo, česen, jajce, drobtine, sol in poper. Vse sestavine zgnetemo v zmes.



3. Ko so sestavine med seboj povezane, zmes oblikujemo v manjše kroglice.



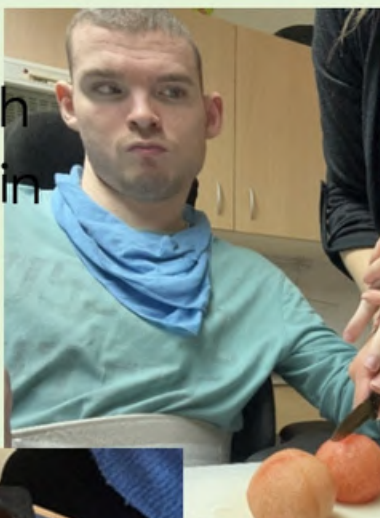


4. Krompir olupimo in ga narežemo na krhle.



5. V ponvi segrejemo olje in na njem najprej popečemo krompir (da se malo zmehča), nato pa na ponvi popečemo še mesne kroglice. Ko so krompir in mesne kroglice rahlo popečeni jih zložimo v pekač eden zraven drugega.

6. Papriko in paradižnik narežemo na krhle ter jih zložimo poleg krompirja in mesnih kroglic, kot kaže spodnja slika.



7. Paradižnikovo mezgo zmešamo z malo vroče vode ter jo prelijemo po sestavinah, kot kaže spodnja slika.



8. Ko je vse pripravljeno, damo pladenj v ogreto pečico na **180 stopinj** za cca. **25 minut**.



PA DOBER TEK!

Recept smo za vas, s pomočjo vzgojiteljice in prostovoljke Sevcan, pripravili Alex, Ermal, Domen, Sara in Žan.

SANJE, KI POSTANEJO RESNIČNE

Vsako jutro se vogledalo poglej
in se nasmej veliko hodi se
gibaj in teci . Se spomni
da sanje postanejo resnične.

Nasmehni se, tudi če ti ni do smeha.
Sanje bodo lepše, kot se trenutno zdi.
Sanje so vedno tukaj. Le da jih opaziš
in vse povabiš.

Delaj, kar te veseli.
Začuti, po čem tvoje
srce hrepeni.

LARA NAROBÉ PANČUR

“Tvoj zgodovinski spis je zelo dobro napisan!” je učiteljica pohvalila učenca. “Ali si ga napisal popolnoma sam?” No, ja, vse sem sam napisal, samo pri umoru Juliusa Cezarja mi je pomagal starejši brat!”

Janezek prinese domačo nalogo domov, jo vrže na mizo in reče oče, nalogo boš moral napisati še enkrat pa še na dopolnilne ure boš moral hoditi dvakrat na leto.

V okviru novinarske delavnice smo s skupino mladostnikov spoznali program Hotpotatoes, s pomočjo katerega lahko izdelujemo križanke. Glede na interes, je nastala križanka na temo o košarki.

KRIŽANKA O KOŠARKI



Across:

- 6** Prostor, kjer igramo košarko.
7 Odmor med tekmo.
9 Met na koš za 3 točke.
10 Pripomoček pri košarki.

Down:

- 1** Najboljši slovenski igralec.
2 Igralec košarke.
3 Če nasprotnik naredi prekršek imamo:
4 Igralci mečejo nanj.
5 Oprema športnikov.
8 Lahko si jo ogledamo.



