



SOTOČJE

Lokalna novica
je kraljica

XXIII - ISSN 1580-0547
Maj 2022

Priloga Gorenjskega glasa o občini Medvode

Številka 5



Ne pozabimo nase

Potekale bodo še tri delavnice.

MAJA BERTONCELJ

Javni zavod Sotočje in Krajevna organizacija Rdečega križa Medvode sta začeli izvajati delavnice za opolnomočenje pri skrbi za dobro počutje nas samih in tistih, za katere skrbimo. Potekajo v prostorih KS Vaše Goričane, izvajata pa jih delovna terapevtka domačinka dr. Katarina Galof in Špela Mihevc, mag. promocije zdravja. Za udeležence so brezplačne, nanje se ni treba prijaviti.

"Delavnice so del projekta, ki ga izvajamo na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani. Vsebine, ki smo jih pripravili, želimo izvesti tudi v praksi, najbolj smiselno je to v lokalnem okolju. Tudi tokrat sem izbrala Medvode. Namen projekta je pripraviti vsebine, ki bodo pomagale ljudem, ki skrbijo za svoje drage, se opolnomočiti oziroma poskrbeti tudi zase. Le tako lahko potem pomagaš drugemu," je pojasnila dr. Katarina Galof, predstojnica Oddelka za delovno terapijo. Naslov prve delavnice je bil Pomen dnevne rutine s poudarkom na strukturi dneva in skrbi zase, druge pa Prostočasne aktivnosti in tehnike sproščanja, ki mi dajejo energijo in moč. Tematika zadnje je v današnjem času še kako aktualna. "Današnjo delavnico bomo namenili vsebinam, kako v tem hitrem tempu poskrbeti zase. Ko skrbimo za nekoga, si velikokrat pozabimo vzeti čas zase. Spoznali



Delavnice izvajata delovna terapevtka domačinka dr. Katarina Galof (desno) in Špela Mihevc, mag. promocije zdravja.

bomo, kakšne možnosti imamo," je povedala Špela Mihevc, na vprašanje, kakšen bi lahko bil prvi korak, pa odgovorila: "Prave recepture ni, saj smo si ljudje zelo različni. V vsakdanu si lahko vzamemo vsaj minuto, zapremo oči, umirimo svoje dihanje in s tem ozavestimo, da smo tukaj in zdaj." Udeleženke so v prvem delu razmišljale in podelile tisto, kar jih sprošča, drugi del pa je bil namenjen prikazu treh tehnik sproščanja: s pomočjo drobne rozine v ustih, ki ji namenimo vso pozornost in se na ta način umirimo. Udeleženke so poskusile še vodene dihalne vaje in mišično relaksacijo. Za vse ne potrebujemo veliko časa, izvedemo pa jih lahko kjerkoli.


Potekale bodo še tri delavnice: Uporaba pripomočkov za preprečevanje mišično-skeletnih težav (17. maj), Moja samozavest in moja samopodoba v trenutni situaciji (24. maj) in Paliativni načrt kot moj pripomoček (31. maj). Vsakič se začnejo ob 16.30. Glede na želje in potrebe bi se delavnice lahko nadaljevale tudi jeseni. "Tem s področja neformalne oskrbe v domačem okolju nikoli ne zmanjka," je zaključila Galofova.

Starejši do digitalnega opismenjevanja


MAJA BERTONCELJ

V Društvu upokojencev Pirniče, katerega predsednica je Veronika Kunstek Pretnar, so organizirali delavnice na temo digitalnega opismenjevanja. Potekale so v okviru zavoda Simbioza, neprofitne organizacije. Projekt, del katerega je tudi Simbioza Mobiln@ – potujoča učilnica, se imenuje S spletom naproti letom.


Mladi prostovoljci so starejše seznanjali z možnostmi, ki jih ponuja sodobna tehnologija, še posebej pametni telefoni. Tema je aktualna, kar potrjuje tudi zanimanje. Prejeli so več kot trideset prijav. "Glede na navdušenje in zanimanje udeležencev bomo zbrali še dodatne predloge po nadgradnji tega izobraževanja. Tako bi pripravili in izvedli še podobna izobraževanja na temo delo in uporaba računalnika. Dogovorili smo se tudi, da bo Simbioza prisotna na srečanju društev upokojencev Smednik, Pirniče in Medvode, ki bo v četrtek, 23. junija, od 10. ure na piknik prostoru Sidro na Zbiljski dobravi. Imela bo info točko in kotichek za radovedne," je pojasnil Janez Strojjan, koordinator delavnic. Kot je povedala Kunstek Pretnarjeva, je Simbioza mobiln@ potujoča učilnica, ki starejšim pomaga dograjevati znanje, ki ga nekaj že imajo, bi si ga pa želeli še nadgraditi. Izobraževanja se lahko udeležijo tudi tisti še brez izkušenj uporabe pametnega telefona in drugih sodobnih naprav. Delavnice so brezplačne.




Kmetija Janhar
Hraše 46, 1216 Smednik
info@kmetija-janhar.si



OSKRBA KONJ / ŠOLA JAHANJA
VOŽNJA S KONJSKO VPREGO / DARILNI BONI
JAHANJE PONIIJA / ROJSTNODEVNO JAHANJE



www.kmetija-janhar.si



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropska unija in slovenija