



NAŠ PROZOR U SVIJET



Sadržaj

| | |
|--|----|
| Riječ urednice..... | 3 |
| Predsjednica udruge i Petrina mama Kristinka Štefan..... | 4 |
| Osmjehom kroz život..... | 6 |
| Memorandum za roditelje..... | 9 |
| Zajedno sretni..... | 10 |
| Mali klub..... | 12 |
| Dobro došli na druženje s Velikim klubom..... | 14 |
| Kutić za roditelje - Putovanje u Nizozemsku..... | 16 |
| Mala škola za velike kreativce..... | 18 |
| Zašto volim ići na druženje..... | 19 |
| Kreativne radionice..... | 20 |
| Predstavili smo se..... | 21 |
| Zajedničke radionice djece i roditelja..... | 22 |
| Posjetili su nas..... | 23 |
| Naša putovanja..... | 24 |

Impressum

„Naš prozor u svijet“ Časopis udruge za pomoć osobama s mentalnom retardacijom Đurđevac

Izdavač: Udruga za pomoć osobama s mentalnom retardacijom Đurđevac

Za izdavača: Kristina Štefan

Adresa: Trg sv. Jurja 12, pp 138

48350 Đurđevac,

tel: 048/811-384

fax: 048/811-384

Internet stranice: www.udrugamrdju.hr/

Glavna urednica: Božica Mikuldaš

Uredništvo: Kristinka Štefan, Božica Mikuldaš i Sanja Flajs-Vidaković

Suradnici: Ana Đurišević, Irena Kovačić, Marija Krznarić, Ana Ščašec

Grafičko oblikovanje: Sanja Flajs-Vidaković, Zoran Vidaković

Tisak: Superprint

Naklada: 150

Časopis je tiskan uz potporu Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi



Božica Mikuldaš
tajnica Udruge

Riječ urednice

Prvi broj glasila *Naš prozor u svijet* daje presjek rada Udruge za pomoć osobama s mentalnom retardacijom Đurđevac. Namjera nam je podijeliti s vama naše zadovoljstvo u radu te ujedno dati priliku objavljivati prigodne tekstove, crteže i ostale sadržaje stručnjacima, djeci i roditeljima.

Suradnja s roditeljima jedno je od važnih pitanja naše Udruge. Otvorena, stalna i dobra komunikacija osoba s mentalnom retardacijom, voditelja i roditelja pomaže u pronalaženju rješenja za teškoće u svakodnevnom životu. Svakodnevni kontakti, telefonski pozivi, druženje na radionicama dovode do zblježavanja roditelja, djece i stručnjaka. Veliki je pomak kada roditelj po prvi puta otvoreno i bez ustezanja govori o svom umoru, težini življenja i brizi o djetetu. Skrb roditelja o djeci s mentalnom retardacijom nije trenutna i privremena, ona je dugoročna i trajna.

Radi senzibiliziranja javnosti o problematici osoba s mentalnom retardacijom i prezentiranja naših aktivnosti u široj zajednici javila se potreba za izdavanjem glasila. «Naš prozor u svijet» otvara nove vidike, a očekujemo da i vi provirite unutra...

Kako dolazi vrijeme blagdana želimo vam sretan Božić te mirnu i ispunjenu Novu godinu.





Kristinka Štefan

**Predsjednica Udruge
i Petrina mama**

Poštovani čitatelji!

Prije jedanaest godina osnovana je naša Udruga na inicijativu nekolicine roditelja djece s teškoćama u razvoju, a s ciljem poboljšanja kvalitete života osoba s mentalnom retardacijom, edukacije obitelji radi boljeg razumijevanja njihovih potreba, integracije osoba s mentalnom retardacijom i njihovog uključivanja u lokalnu zajednicu, te poticanja tolerantnijeg odnosa lokalne zajednice prema ovoj populaciji.

U okviru Udruge osnovan je i Klub "Mali princ" kako bi se djeca s mentalnom retardacijom družila i zajedno provodila više vremena u kreativnim radionicama. I na samom početku, a tako i danas, Klub okuplja djecu koja su završila osnovnu školu po posebnom programu iznad 21 godine starosti i djecu koja pohađaju osnovnu školu po posebnom programu, i to ne samo iz Đurđevca, već i iz općina koje gravitiraju Gradu Đurđevcu, odnosno iz Virja, Novog Virja, Molvi, Kalinovca, Ferdinandovca, Kloštra Podravskog, Podravskih Sesveta i Pitomače.

Od osnivanja su Udruga i Klub djelovali u prostoru Područne škole za djecu s teškoćama u razvoju u

Đurđevcu, gdje su se djeca sastajala u učionici prilagođenoj potrebama djece nižih razreda jednom tjedno u popodnevним satima i to samo u vrijeme školske godine. No bez obzira na to Klub je neprekidno djelovao kroz sve ove godine, a i svake godine su se organizirale Uskrsne i Božićne radionice na kojima su djeca zajedno s roditeljima izrađivala prigodne ukrase.

S obzirom da je postojala potreba češćih sastajanja djece i njihovih roditelja, održavanja radionica i stručnih predavanja, te i potreba da se organizira poludnevni boravak za osobe s mentalnom retardacijom koje nakon navršene dvadeset i prve godine života nisu više u sustavu obrazovanja, 2006.g. od Grada Đurđevca dobivamo u zakup prostor kojeg je bilo neophodno renovirati, a nakon toga i nabaviti potrebnu opremu za rad.

Kompletno renoviranje koje je trajalo nepunih pet mjeseci bilo je potpuno pokriveno iz donacija gospodarstvenika naše županije i lokalne samouprave, tako da smo već u 10. mjesecu 2006.god. uselili u novi prostor. Useljenjem u novi prostor stvoreni su preduvjeti za veće aktivnosti Udruge, te se odmah po useljenju krenulo se s radionicama u popodnevним satima, i to 4 dana u tjednu.

Tijekom 2007.g. Udruga je kompletno uredila dvorišni prostor, na kojem djeca provode dio svog slobodnog vremena, te nabavila potrebnu opremu za rad, a zahvaljujući dodijeljenim sredstvima od strane Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi, krenulo se i s provođenjem projekta poludnevnog boravka kao oblika skrbi za osobe s mentalnom retardacijom starije od 21 godinu koji nisu uključene ni u jedan oblik skrbi, a čemu je Udruga težila od svog osnutka. U 2007., 2008. i 2009. godini projekte udruge su naizmjenično

financirala čak tri Ministarstva; Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi, Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti, te Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa, te je time omogućeno da se projekti udruge provode svakodnevno kroz radni tjedan u prijepodnevnim i popodnevnim satima.

U projekte je uključeno 40-tak djece, a provode ih stručnjaci; defektolog, rehabilitator, psiholog, odgajatelj, logoped, učitelj likovne kulture, i dr. Osim njih, u projekte se samoinicijativno uključuju i volonteri.

Nadalje, svake godine nastojimo organizirati izlete za članove Udruge, kako bi naša djeca upoznala i širu okolinu, te smo se tako posljednjih godina kupali u Svetom Martinu na Muri, Tuheljskim toplicama, na Gradskim bazenima u Čakovcu i Koprivnici, upoznali Kumrovec, jahali u Otrovancu, vozili se po Dravi, te ljetovali na moru.

Ugostili smo i članove Udruge za promicanje kvalitete življenja iz Velike Ludine, Udruge za promicanje inkluzije iz Zagreba te Centra za rehabilitaciju Orlovac i Paunovac iz Zagreba.

I na lokalnoj razini članovi Udruge se aktivno uključuju u kulturna događanja, pa tako sudjelujemo već niz godina na *Malom fašenku* te na *Picokijadi*, gdje na izložbi kolača i ručnih radova izlažemo radove naših članova. Ove godine predstavili smo se i s dvije izložbe slika na svili i to početkom godine u Gradskoj knjižnici u Đurđevcu, te nedavno u Osnovnoj školi u Virju povodom Martinjskih dana Virja. Od jeseni su radovi naše djece kontinuirano postavljeni i u prostoru u Poslovnom centru Đurđevac. Osim na ovaj način, rad Udruge kontinuirano promoviramo putem web stranice, te lokalnih glasila.

Da lokalna samouprava prepoznaje naš rad, dokaz je i dodijeljena Zahvalnica Koprivničko-križevačke županije za uspjehe u radu i postignute zasluge radi unapređivanja kvalitete življenja osoba s mentalnom retardacijom, te ove godine dodijeljen dodatni prostor od Grada Đurđevca koji trenutno uređujemo.

Želja nam je i nadalje razvijati programe i projekte koji omogućuju našim nominalnim članovima zadovoljavanje potreba a koji su usmjereni ka deinstucionalizaciji i ostvarivanju prava osoba s mentalnom retardacijom kako bi živjeli u svojoj socijalnoj okolini i ostvarivali svoja ljudska prava, jer život u obitelji je pravo svakoga od nas.

I na kraju, želim Vam sretnu i uspješnu novu 2010. godinu. Sve ono što želim svojoj obitelji, želim i Vama, a to je život ispunjen ljubavlju, radošću i zdravljem.



Zgrada Udruge za pomoć osobama s mentalnom retardacijom Đurđevac



Paviljon u dvorištu Udruge

Osmijehom kroz život

Poludnevni boravak okuplja osobe s mentalnom retardacijom starije od 21. godine.
Družimo se svakim radnim danom od 08.00 do 12.00 sati.
Voditeljica je odgojiteljica Ana Šcapec.



TKO smo mi?



Lidija



Maja



Darko



Jelena



Željka



voditeljica Ana

ŠTO ŽELIMO?

Ovim projektom te svojim radom,
želimo poboljšati kvalitetu življenja osoba s mentalnom retardacijom.

NAŠ DAN U UDRUZI

Osam je sati, što znači da smo već svi na broju: Maja, Lidija, Jelena, Željka i Darko. Dan započinjemo razbuđivanjem uz kavu i čaj. Kad smo se razbudili dan započinjemo planiranim aktivnostima prilagođenim željama i interesima korisnika. Ovo pitanje uvijek izaziva velike rasprave jer svatko ima svoje želje. Zajedničkim dogovorom ipak uspješno utvrdimo raspored aktivnosti za taj dan.

Željka i Jelena najviše vole crtanje i bojanje u čemu se osjećaju uspješnima. Darko voli slagati kockice.

Maja i Lidija vrijeme poludnevnog boravka najradije provode u kuhinji, baš kao prave gazdarice, koje imaju pod kontrolom pranje suđa, kuhanje kave i pripremanju jednostavnih jela.

Za pripremu složenijih jela i kolača zainteresirana je Lidija koja je samostalna u svim aktivnostima. Prozori naše Udruge uvijek su lijepo oslikani, jer Lidija crtežima prati promjene u prirodi i prigodne blagdane.

Kada su dani topliji Željka, Darko, Maja, Lidija i Jelena dio vremena provode u radu i igri u dvorištu i paviljonu naše Udruge.

Osim što radimo mi se znamo i odlično zabavljati. Dovoljno je samo malo pojačati zvuk radija i fešta je tu. Osmišljavaju se plesne koreografije i osjećamo se kao da smo na nekoj zabavi ili u disku.

U predahu između aktivnosti osvježavamo se kavom, sokovima i keksima. U našem kutku za odmor pratimo zabavne emisije na televizoru.

Tu najčešće korisnici i dočekaju svoje roditelje.

...i tako završi još jedno uzbudljivo druženje prijatelja u Udruzi u kojoj su našli razumijevanje, prihvaćanje i prijateljstvo.



AKTIVNOSTI POLUDNEVNOG BORAVKA

U planiranju aktivnosti vodim se interesima i mogućnostima korisnika Poludnevnog boravka.

Aktivnosti u kojima su korisnici vrlo uspješni i zadovoljni svojim radom su modeliranje gline, tijesta i fimo mase.

Glina nam predstavlja posebno veselje. Tako nastaju uporabni i ukrasni predmeti : zdjelice, pepeljare, svijećnjaci i vaze. Već dvije godine zaredom prezentiramo svoj rad na tradicionalnoj manifestaciji *Picokijadi*.

Od slanog tijesta izrađujemo ukrasne predmete za obilježavanja blagdana (Advent, Božić, Uskrs, Dani kruha), a poklanjamo ih našim prijateljima i donatorima.

Od Fimo mase Jelena i Željka izrađuju elemente, a Maja i Lidija ih kombiniraju s perlicama i nižu ogrlice.

Boja zauzima značajno mjesto u našim aktivnostima, pa se tako kreativno izražavamo različitim likovnim tehnikama. U radu koristimo: akrilne i vodene boje, tempere, paste, boje za staklo, svilu i tekstil, drvene bojice i flomastere. U druženju s bojama nastaje mnoštvo radova koji krase naš pano i izložbeni prostor u poslovnom centru u gradu.

Kako smo mi jedina grupa koja smo svakodnevno u Udruzi odlučili smo saditi cvijeće i brinuti se o posađenim trajnicama, pa tako redovito zalijevamo, plijevamo, okopavamo gredice s cvijećem i trajnicama. A možemo se pohvaliti da već drugu sezonu u cvijetnjacima imamo predivno cvijeće na kojem na zavide i profesionalni cvjećari.

Svoju kreativnost izražavamo kroz obilježavanje značajnih blagdana i praznika. U vrijeme Božićnih blagdana izrađujemo čestitke i ukrase za božićnu jelku. Na isti način obilježavamo Uskrsne blagdane.

Od ostalih datuma koje obilježavamo Valentinovo, maskenbal, te Dane kruha. Tada je u poludnevnom boravku naročito veselo i zabavno...

Korisnici Poludnevnog boravka redovito sudjeluju u održavanju čistoće prostora, paviljona i dvorišta, te uzgoju cvijeća.

Paviljon se nalazi u dvorištu naše Udruge, a koristimo ga kao mjesto rada i druženja. Tamo modeliramo glinu, pijemo kavu, razgovaramo i veselimo se.

U dvorištu sadimo sezonsko cvijeće, koje redovito zalijevamo i nježujemo.

U našem zajedničkom druženju u priepodnevnim satima nastojimo stvoriti opuštenu atmosferu s puno različitih aktivnosti. Želja nam je da svaki korisnik osjeti zadovoljstvo u provedenim aktivnostima.



Memorandum roditeljima posebne djece

1. Uživajte u svom djetetu!
Tada će i drugi uživati u njemu.
2. Ne očekujte puno!
Uživajte u svakom malom uspjehu.
3. Ne gubite vrijeme na ispitivanje zašto se to Vama dogodilo!
Krenite tražiti pomoć za dijete i za sebe.
4. Vjerujte da vaše dijete uvelike oplemenjuje ljude oko sebe!
5. Vjerujte u sebe!
Vi najbolje poznajete svoje dijete.
Sve što želite možete postići.
6. Nemojte biti sami!
Zatražite pomoć.
7. Promijenite definiciju uspješnog djeteta!
Vaše dijete je drugačije i za njega je uspjeh nešto drugo.
8. Budite ustrajni. Borite se!
Barijere i problemi uvijek će Vas pratiti.
9. Svom djetetu prije svega budite roditelj!
To je Vaša najvažnija zadaća u njegovom životu.
10. Bez obzira na sve teške trenutke, snagu crpite iz veselih i radosnih trenutaka!
11. Svaki novi dan je drugačiji! Neki su lakši, neki su teži!
Nekad ćete moći obaviti sve što poželite, a nekad ništa.
12. Dajte sami sebi odmora jer Vam to treba!
Obradujte se.
Samo odmoreni i zadovoljni možete smoci snage za dalje.
13. Kad Vam je teško plačite, tugujte, žalite...
To su tako normalni osjećaji.
14. Pronađite vrijeme kad možete biti sami sa supružnikom!
Svi ste pod stresom i svi ste potrebni jedni drugima.
15. Težite obiteljskom zajedništvu!
Sprječite udaljavanje jednih od drugih.
16. Posvetite se ostaloj djeci!
Vaše posebno dijete neće ništa izgubiti.
17. Ne odustajte kad Vam kažu "NE"!
Upornost otvara mnoga vrata.
18. Pričajte, pokažite i dokažite svima koliko obveza imate kako bi Vas lakše razumjeli!
19. Povežite se s drugim roditeljima!
Ništa nije poput razgovora s nekim tko je u istom položaju.
20. Shvatite svoju situaciju kao životnu školu!
Vaše posebno dijete osvještava u Vama osnovne vrijednosti življenja.

I upamtite: NISTE SAMI!

Premi: "Roditeljskih Top 20 strategija za upravljanje životom"

Autorice: Kati Scorgie, Lorraine Wilgosh

Prilagodila: Silviya P

Zajedno sretni

Projekt *Zajedno sretni* osmišljen je i provodi se s ciljem poboljšanja kvalitete života djece s umjerenom mentalnom retardacijom osnovnoškolske dobi. Korisnici projekta su učenici grupe za djecu s umjerenom mentalnom retardacijom Područne škole za djecu s teškoćama u razvoju pri OŠ Grgura Karlovčana Đurđevac. Radionice polazi jedanaest učenika, koji nakon završetka nastave svoje slobodno vrijeme provode u kreativnim radionicama. Projekt je osmišljen da se djeci osigura novi oblik izvaninstitucionalne skrbi, radi poboljšanje kvalitete života na emocionalnoj, psihičkoj, tjelesnoj i intelektualnoj razini. Družeći se sa svojim vršnjacima osjećaju se prihvaćeno i uspješno.

Projekt *Zajedno sretni* provodi se od rujna 2007. godine. Sastajemo se radnim danom u popodnevним satima u prostorima Udruge. Aktivnosti se provode kroz razvijanje komunikacijskih, socijalizacijskih i motoričkih vještina, poticanja kreativnog stvaralaštva, te razvijanja pozitivne slike o sebi.

Ovo smo mi: Matea, Mario, Dino, Filip, Robert, Ines, Petra, Josip i Mirko.



A ovo su naši novi članovi: Noah i Laura.



Planirane aktivnosti provode se kroz područja: komunikacija, socijalizacija, radna animacija, briga o sebi, mala škola kuhanja, razvijanje kreativnosti, upoznavanje neposredne okoline. Svaki dolazak u Udrugu iskoristimo za razgledavanje i zapažanje različitih promjena u našoj bližoj okolini. Prilikom šetnje slijedimo prometna pravila i učimo kako se pravilno ponašati u prometu. Nakon dolaska u prostorije Udruge slijedi presvlačenje i odlaganje odjeće i obuće. Slijedi odmor, ispunjavanje listića ili crtanje i slikanje različitim tehnikama.

S nestrpljenjem očekujemo zvono na vratima i našeg stričeka koji nam donosi hranu, jer je ručak omiljeni dio dana. Samostalno postavljamo stol i serviramo hranu. Svi sudjelujemo u pospremanju prostora nakon ručka.

Loptamo se u dvorištu Udruge, slažemo kocke i slagalice, pokrivaljke, a najdraža igra je „čovječe ne ljuti se“. Volimo gledati crtane filmove. Obilježavamo blagdane i različite događaje. Uređujemo pano našim radovima u različitim tehnikama. Upoznajemo se s tehnikom rada u glini i trudimo se biti što uspješniji u izradi različitih predmeta od gline.

Radionice završavamo veselo, uz glazbu i ples.

Voditeljica:
Ana Đurišević, prof.



MALI KLUB

Mali klub je sa radom započeo u studenom 2006. godine nakon što se naša Udruga preselila u novouređene prostore. Okuplja djecu osnovnoškolske dobi, učenike PŠ za djecu s teškoćama u razvoju Đurđevac. Trenutno broji 25 članova.



Kreativne radionice ili kako mi to volimo zvati „druženja“ održavamo dva puta tjedno, utorkom i srijedom od 16.00 do 18.00 sati. Cilj našeg okupljanja je osmišljeno i organizirano provođenje slobodnog vremena. Kroz različite aktivnosti korisnici razvijaju kreativnost, socijalne vještine, komunikacijske sposobnosti, perceptivno-motoričke sposobnosti, intelektualne sposobnosti te usvajaju nova znanja. U rad Malog kluba se uključuju i volonteri različitih profila koji sa svojim osmišljenim aktivnostima obogaćuju naš rad.

Svi na broju...

Ovako izgleda naše druženje...

Na našim druženjima je vrlo dinamično i veselo. Započinjemo radnim dijelom, nastavljamo malom školom kuhanja, zabavljamo se u rekreativnom dijelu, a završavamo aktivnostima koje osmišljavaju korisnici.

U radnom dijelu kreativnim tehnikama izrađujemo radove od raznovrsnih materijala. Najomiljenije tehnike su nam oslikavanje svile i tkanine te rad s glinom. Naročito smo sretni kada od didaktički neoblikovanih materijala (različite limenke, staklenke i sl.) izradimo korisne predmete koje možemo upotrijebiti u svakodnevnom životu. Uređujemo naš pano u prostorijama Udruge na kojega smo vrlo ponosni. Radosni smo kada našim radovima možemo usrećiti drage nam ljude i sve one koji su zainteresirani za naš rad. U sklopu male škole kuhanja učimo pripremati jednostavna jela. Biramo jela koja ćemo pripremati te ih sve samostalnije pripremamo. Učimo maštovite načine postavljanja stola i serviranja hrane. Vodimo računa o higijeni pribora i prostora za jelo, a naročito nam je važna kultura ponašanja za stolom. Na ovaj se način polako, ali sigurno, pripremamo za samostalan život.



U rekreativnom dijelu se zabavljamo didaktičkim i društvenim igrama. Drage su nam i različite socijalizacijske igre. Dok nam vremenske prilike dozvole igramo košarku, nogomet i slične igre s loptom u lijepo uređenom dvorištu Udruge.



Nezaobilazni dio naših druženja su ples i pjesma. Održavamo natjecanja u pjevanju (popularne karaoke), učimo različite plesne korake, ponekad osmišljavamo cjelokupne koreografije. Za proslavu 10. godišnjice Udruge oduševili smo publiku svojom koreografijom i izvedbom uvijek zanimljivog pačjeg plesa. Usavršavamo se u i radu na računalu. Naučili smo napisati tekst, urediti ga i ispisati ga na pisač. Interesantne su i računalne igrice koje su uz zabavu i edukativnog karaktera.

NEKOLIKO NAŠIH MISLI...

Ja volim ići na druženje jer se volim igrati sa prijateljima.

Matea

Jako volim ići na Udrugu. Razgovaramo, družimo se i poštivamo jedan drugoga. Mi smo vesela djeca.

Martina

Mi se igramo, crtamo i nasmijavamo se. Nama je lijepo biti tu.

Renata

Ja dolazim na udrugu jer mi je lijepo sa prijateljima.

Dražen

UMJESTO ZAKLJUČKA...

Na našim druženjima mnogo toga naučimo, družimo se, sklapamo nova i učvršćujemo stara prijateljstva, a ono što prevladava je DJEČJA RADOST I SMIJEH...

Meni kao voditeljici Malog kluba je misao vodilja u radu jedna mudra izreka koja me prati još od studentskih dana, a glasi:

„Čovjeka ne možeš ničemu naučiti.

Možeš ga samo podržati da to znanje pronađe u sebi.“ Galileo Galilei



Voditeljica Malog kluba:
Irena Kovačić, prof. rehabilitator



Dobro došli na druženje s Velikim klubom!

▪ OSOBNA KARTA

Kako se zovem?..... **Klub Mali princ**

Koliko imam godina?.....**11**

Koliko imam članova?.....**16**

Kako se zovu?..... **Marija M., Damir, Mirica, Jelena P., Maja M., Željka, Lidija, Mijo, Darko, Marko, Marija B., Vanja, Maja K., Josipa, Jelena I., Antonija.**

Koliko godina imaju moji članovi?.....**Od 15 do 40**

Kada se družimo?.....**Ponedjeljkom i četvrtkom od 17 do 19h**

Kako se zovu voditeljice?....**Marija Krznarić, psihologinja
Sanja Flajs-Vidaković, defektologinja**



▪ ŠTO RADIMO NA DRUŽENJU?

UVODNI DIO

Na početku korisnici razgovaraju o tome kako su proveli vrijeme od prošlog druženja, aktiviraju se za rad kroz igru i pripremaju materijale za aktivnosti.

SREDIŠNJI DIO

U ovom dijelu provode vrijeme u aktivnostima koje smo unaprijed dogovorili: oslikavaju svilu, platno, crtaju, izrađuju figurice od gipsa, kaširaju, modeliraju glinu i fimo masu.

Jednom mjesečno pripreme neko jednostavno jelo: tople sendviče, palačinke, kolače, voćne salate.

Jednom tjedno imaju vođene aktivnosti s tematikom iz svakodnevnog života. Neke od njih su: prevencija ovisničkog ponašanja, samopoštovanje, prijateljstvo, tolerancija, briga za svoje zdravlje.

Glavni cilj svih aktivnosti je dobra zabava i *odlična atmosfera*.

ZAVRŠNI DIO:

Nakon pospremanja i uređivanja prostora, slušaju glazbu, plešu, igraju se društvenim igrama, opuštaju se...



Pišem
pjesme, crtam,
glumim,
nasmijavam...

JOSIPA

Dobar sam u
atletici, šalama, u
radu sa gipsom i
glinom.

MIJO

Slažem puzzle,
nižem perlice,
pripremam
kolače.

LIDIJA

Oslikavam
keramiku, izrađujem
ogrlice od perlica.

MARIJA M.

Modeliram i
bojam figurice
od gipsa, slikam
na svili i staklu.

VANJA

Pjevam, plešem,
pišem pjesme,
modeliram glinu.

JELENA I.

Slikanje na
svili, pjevanju.

ANTONIJA

Dobro plešem,
bojam i crtam.

DAMIR

Plešem, bojam,
pomažem mami.

MARIJA B.

Modeliram glinu,
kuham kapučino,
pjevam i plešem.

MAJA M.

Plešem, bojam,
šivam goblene,
pomažem
roditeljima.

MIRICA

Plešem, bojam,
postavljam stol
za jelo.

ŽELJKA

Štrikam, bojam,
oblikujem predmete
od papira.

MARKO

Pjevam, plešem,
pišem pjesme.

MAJA K.

Plešem, bojam,
slažem kocke.

JELENA

U ČEMU SMO DOBRI...



Manja Krznarić, psihologinja

Putovanje u Nizozemsku

Mnogo je životnih uloga koje imamo. Mi smo supružnici, kćeri, sinovi, roditelji, zaposlenici, prijatelji, bake i djedovi... Jedna od najvažnijih životnih uloga je ona roditeljska. To je uloga za koju nas nitko ne priprema, nema jasnog scenarija. Trudnoća i rođenje djeteta je jedan od stresnijih životnih događaja sam po sebi, a osobito ako je rođeno dijete s teškoćama.

U knjizi Klinike Mayo: "Sve o trudnoći i prvoj godini života djeteta" jedna majka djeteta s teškoćama to opisuje ovako: Kada očekujete dijete to je kao da se spremate na neki prekrasan izlet - na primjer u Italiju. Kupite hrpu vodiča i napravite krasan plan. Koloseum. Gondole u Veneciji. Nakon mjesec dana uzbudljivih priprema, stiže dan odlaska. Spremite torbe i krenete. Nekoliko sati kasnije, avion sleti. Dolazi stjuardesa i kaže: "Dobro došli u Nizozemsku!". "Nizozemska?!?", kažete vi. "Što ja radim u Nizozemskoj? Platila sam za Italiju! Mislila sam da sam u Italiji. Cijeli život sam sanjala da dođem u Italiju." Ali, došlo je do promjene u redu letenja. Sletjeli su u Nizozemskoj i sad morate tamo ostati. Važno je da vas nisu odveli na neko strašno mjesto, odurno, prljavo. To je samo jedno drugačije mjesto. Tako morate izaći i kupiti nove vodiče. I morate naučiti sasvim nov jezik. I srest ćete mnogo novih ljudi koje inače nikad ne biste sreli. To je samo drugačije mjesto. Ono je mirnije od Italije, manje blještavo nego Italija. I nakon što ste neko vrijeme tamo, zaustavite dah, pogledate oko sebe i počinjete primjećivati da Nizozemska ima vjetrenjače... i Nizozemska ima tulipane. Ali svi koje znate dolaze i odlaze u Italiju... i hvale se kako su tamo proveli prekrasno vrijeme. I do kraja svog života govorit ćete: "Da, i ja sam tamo željela ići. To je ono što sam planirala." I bol zbog toga neće nikad proći... jer je gubitak tog sna jedan jako važan gubitak. Međutim... ako potrošite svoj život jadikujući što niste bili u Italiji, nećete nikada biti slobodni da uživate u jednoj vrlo osebnjoj, vrlo dražesnoj stvari... u Nizozemskoj. (prema <http://www.udruga-oko.hr/>)

Roditeljska uloga djeteta s teškoćama dodatno je intenzivirana cijeli život. Roditelj se neprestano suočava s izazovima koji ponekad nadmašuju njegove resurse suočavanja. Da bi bili najbolji roditelji svom djetetu trebali bi biti psihički stabilni, pozitivni, poticajni.

Kako to pomiriti? Kako se nositi sa kroničnim stresom koje donosi vođenje djeteta s teškoćama kroz život? Svi smo mi različiti i svatko se sa stresom nosi najbolje kako zna.

Dva su osnovna načina suočavanja sa stresom: usmjeravanje na neugodne emocije i usmjeravanje na problem. Suočavanje usmjereno na problem podrazumijeva da je osoba usmjerena na analiziranje i rješavanje problema, bilo da se to odnosi na direktnu akciju, izbjegavanje ponašanja koja bi mogla pogoršati problem ili odgađanje donošenja odluka kada nema dovoljno informacija. Suočavanje usmjereno na emocije odnosi se na olakšavanje neugodnih emocija. Ponekad se ova dva načina suočavanja koriste istovremeno. U situaciji izloženosti kroničnom stresu važno je usmjeriti se na svoje emocionalno stanje, izraziti svoje emocije, potražiti emocionalnu podršku. Za nošenje sa svakodnevnim izazovima roditeljstva djeteta s teškoćama roditelj treba raditi na sebi. Važno je naći vremena koje ćete bez grižnje savjesti posvetiti samo sebi. To mogu biti neke banalne stvari kao što je šetnja, topla kupka, odlazak frizeru ili na masažu. Ono što je važno da se vaše *baterije* povremeno *napune*. Traženje emocionalne podrške također je učinkovit način suočavanja. Češće se družite s osobama s kojima se osjećate dobro. Budući da izloženost stresnim utjecajima može potaknuti razvoj različitih zdravstvenih problema (slabljenje imunološkog sustava, kardiovaskularne bolesti) važno je obratiti pažnju na životni stil. Razmislite o tome što možete napraviti da biste se zdravije hranili, vježbali, kvalitetno i dovoljno spavali. Osim emocionalne podrške, ljudi oko vas mogu vam pružiti instrumentalnu podršku u vidu pomaganja oko kupovine, čuvanja djece, prijevoza; te informacijsku podršku u vidu savjeta, davanja potrebnih informacija. U tom kontekstu je naša Udruga jako važna. Roditelji su jedni drugima podrška, na raspolaganju im je pomoć voditelja, a korisnici ostvaruju svoje potencijale kroz vođene aktivnosti.

Pokretanje ovog lista je također jedan oblik podrške i povezivanja nas članova Udruge. Vjerujem da uživate u Našem prozoru u svijet...

Literatura:

<http://www.obiteljskicentar.hr/>

<http://www.udruga-oko.hr/>

Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (2005). Psihosocijalne odrednice tjelesnog zdravlja: Stres i tjelesno zdravlje. Jastrebarsko: Naklada Slap

Mala škola za velike kreativce

Kako bojamo svilu...

Prvo trebamo uzeti drveni okvir.

Onda rastegnuti svilu, pa je učvrstiti čavlićima. Zatim trebamo uzeti kontur i nacrtati okvir. S konturom trebamo nacrtati ono što želimo. Čekamo da se crtež osuši inače bi nam procurilo i boja bi se razlila.

Kad se osuši, crtež možemo početi bojati. Postoje razne boje, za svilu. Nakon par dana kad se sve osuši, okvirimo je i stavimo je na zid.



Josipa Ivković

Kako radimo sa glinom...

Glina se prvo odreže na određenu veličinu. Onda se mora dobro izmijesiti i razvaljati. S glinom možemo oblikovati svakakve oblike npr. srca, ukrase i sl. Zatim se treba sa spužvicom dobro izgladiti. Onda je stavljamo sušiti oko dva tjedna. Zatim je stavljamo u peć za glinu na 960 stupnjeva C. Peče se od 4 do 5 sati. Kad je pečena, treba se ohladiti. Zatim se glina oboji, glazira i ponovno peče. Gotov rad se može pokloniti, prodati ili ukrasiti s njime svoj radni stol.

Tako se kod nas radi s glinom.

Marko Rujnić

Zašto volim ići na druženje?



Ja volim ići na druženje zato jer sam tamo upoznao puno prijatelja.

Na druženje dolazim već puno godina. Nekad je bilo malo lošije, a danas je bolje. Prije nismo imali svoj prostor.

Sada ga imamo. Sada imamo prostor i peć za keramiku i puno stvari za razne radove. Na druženju imam puno svojih radova, slika i tekstova.

Na druženju se najviše volim družiti s Vanjom zato jer je super dečko i kad sam loše volje on me uvijek raspoloži. Na druženju kad nešto radimo najviše uživam u izradi keramičkih radova i na svili.

Puno pozdrava od MIJE NADANDERA 3i

Na druženju mi se sviđa što si mogu smiriti živce.

Odmaram se na druženju.

Marko R.

Ja volim ići na druženje jer se tamo družim s prijateljima.

Na druženju su dobre osobe učiteljica Sanja i Marija K.

Ja idem na druženje jer me to opušta.

Prijatelji s kojima idem na druženje su najbolji ljudi koje sam upoznao. Na druženju radimo razne stvari.

VANJA STOJANJOVIĆ

Na druženju je sve što trebam: prijatelji, družina i najbolje učiteljice: Sanja i Marija.

Najviše što volim raditi to je sve, nema toga što na druženju ne volim raditi.

Volim svoje prijatelje makar su neki drugačiji, ipak volimo iste

stvari to su: plesati, razgovarati, ići na izlete, slušati glazbu, pjevati i još puno toga.

Na druženju imam prijateljicu koja se zove Maja. Ona malo ima previsok glas, ali nas uvijek nasmije. Volim ići na druženje jer tamo sve volim.

SVE ŠTO VOLIM TO SU SVI,
PRIJATELJI MOJI NAJDRAŽI.
LOPTAMO SE, IGRAMO, PJEVAMO
TAKOĐER SE I ZABAVLJAMO.
UVIJEK SMO NASMIJANI.

JOSIPA IVKOVIĆ

kreativne radionice



Keramička radionica



Bojanje tkanine



Boje na staklu



Kolaž od krpica



Modeliranje das masom



Izrada lutkica od kože

crtamo...



Mali Klub



Big brother paviljon



Veliki Klub



Šareni željkin svijet

Predstavili smo se...



Picokijada 2009

Prva izložba oslikane svile *Svila i mi*, održana je uoči Valentinova 2009. godine u Gradskoj knjižnici Đurđevac. Podijelili smo radost sa prijateljima, roditeljima i svima koji podržavaju naš rad.

Druga izložba svile održana je na Predmartinskoj večeri kulture u prostorima OŠ prof. F.V. Šigljarić u Virju.



Izložba svile u Gradskoj knjižnici Đurđevac



Izložba svile u Virju



U Centru za kulturu Đurđevac, održana je izložba na temu *Fašenk v Đurđevcu i okolo*. Naši korisnici sudjelovali su na izložbi. Maske su nastajale u kreativnim radionicama Kluba i poludnevnog boravka. Voditelj izrade maski na Klubu bio je učitelj Zoran Vidaković.

Ovu rubriku završavamo pozivom, svima Vama dragi čitatelji. U poslovnom centru Đurđevca dobrotom i nesebičnošću gospodina Vjekoslava Benšića, izlažemo svoje radove nastale u kreativnim radionicama.

Dodite i upoznajte radove naših korisnika!



Izložba maski u Centru za kulturu

Zajedničke radionice djece i roditelja

Uskrzne radionice



Jedna od pretpostavki uspjeha u radu je zajedništvo. Osobitost i prepoznatljivost naše Udruge je u održavanju zajedničkih radionica roditelja, djece i prijatelja naše Udruge.

Na našu veliku radost, svake godine primjećujemo sve veću brojnost uključenih polaznika radionica.

Voditelji ovih već tradicionalnih radionica su Zoran Vidaković za uskrсну radionicu i Božica Sobota za božićnu radionicu.

Božićne radionice



Posjetili su nas...



Centar za inkluziju, Zagreb



Satoko Ouchi i Eiko Oinuma, Japan



Centar za rehabilitaciju, Zagreb



Udruga mladih Martinci, Virje



Udruga Ljudina, Velika Ludina



Djed Božićnjak



Crveni križ, Đurđevac



2. razred i učiteljica Ljubica Vuković



NAŠA PUTOVANJA...



Otrovanec



Kumrovec



Marija Bistrica



Višnjica



Ludbreg



Čakovec *



* Osim u Čakovcu bili smo i na bazenima u Koprivnici i Sv. Martinu na Muri.



Selce