

VITINE NOVIČKE

6/2022

Društvo Vita za pomoč po nezgodni poškodbi glave



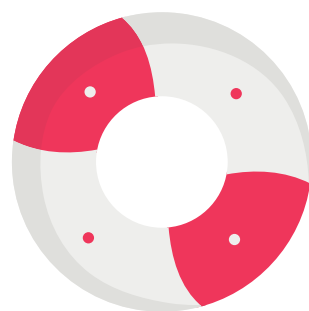
KONTAKTI

e-pošta: drustvo.vita92@gmail.com

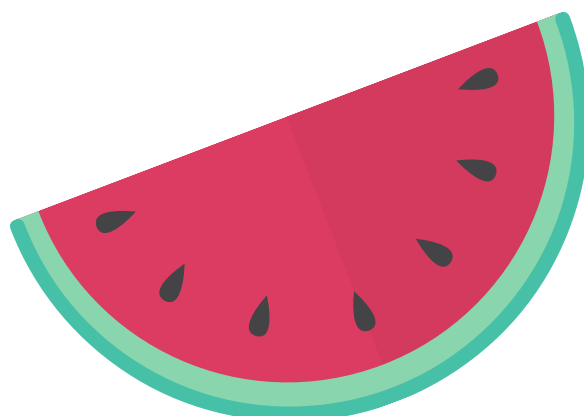
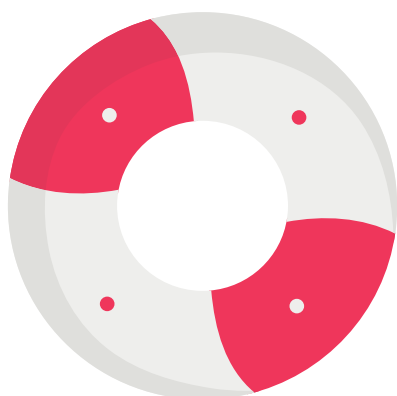
www.vita-poskodba-glave.si

gsm: 040 455 041

KAZALO



| | |
|---|----|
| UVOD | 3 |
| ZGODILO SE JE | 4 |
| DOGAJANJE V DNEVNEM CENTRU..... | 5 |
| RECEPT - LANINI POLETNI MAFINI | 7 |
| IZLET IN OGLED BOTANIČNEGA VRTA | 8 |
| POZDRAV POLETJU | 9 |
| EU KARTICA UGODNOSTI ZA INVALIDE | 10 |
| OSEBNA ASISTENCA | 11 |
| PARKIRNA KARTA ZA INVALIDNE OSEBE | 14 |
| V JULIJU NAČRTUJEMO | 16 |
| KOGNITIVNE VAJE | 17 |
| OBVESTILA | 18 |



UVOD



Ste vedeli?

Junija je tudi najdaljši dan v letu, ki se imenuje **solsticij**. To je dan, na katerega uživamo približno 17 ur dnevne svetlobe, datumsko pa pride na 21. ali 22. junij.

Beseda solsticij izvira iz latinske besede 'solstitium', ki pomeni 'sonce miruje'. To je najdaljši dan v letu, ko je energija sonca najbolj intenzivna. Svetloba je takrat najmočnejša, nato pa se dnevi zopet postopoma začno krajšati.

Brez sonca ni življenja, zato je ta dan namenjen njegovemu čaščenju in čaščenju svetlobe znotraj nas samih. Sonce nam daje energijo, moč, svetlobo, toploto in hrano in prav je, da se mu na ta dan zahvalimo za vse njegove darove. Naši predniki so ta dan slavili na različne načine, se povezovali z naravo, elementi in duhovnimi bitji.

Junij ali rožnik

je šesti mesec v letu po gregorijanskem koledarju in ima 30 dni.

Junij so že rimljani poimenovali po **boginji Junoni**, ki je bila kraljica bogov, boginja neba, ter kot najpomembnejše boginja zakona in družine.

Med pomembnejše praznike spada tudi **25. junij oz. dan državnosti**, ki je naš državni praznik in hkrati tudi dela prost dan.

Kaj nam poletni solsticij prinaša in k čemu nas vabi?

Če je bila pomlad čas, ko smo posadili semena, je zdaj prišel čas žetve. Sedaj je pravi čas za umiritev, vpogled vase, samorefleksijo. Tako kot miruje sonce, za trenutek obmirujmo tudi mi in izkoristimo ta čas za napajanje z življenjsko energijo – energijo sonca in svetlobe. Izkažimo hvaležnost soncu in v sebi poiščimo svetlobo.

ZGODILO SE JE...



1.6.2022 - Predstava Koža v Drami Operabalet Maribor

Dne 1.6.2022 smo našim članom razdelili brezplačne vstopnice za predstavo Koža, ki se je odvijala v Drami Operabalet v Mariboru.

24.5. - 25.6.2022 Vseslovenska akcija Kolesarimo.Skupaj

Društvo Vita se je pridružilo vseslovenski dobrodelni kolesarski akciji Kolesarimo.Skupaj, ki je potekala od 24.5.2022 do 25.6.2022. S skupnim sodelovanjem smo opozorili na ranljive skupine in jim pomagali pri premostitvi oteženega vključevanja v šport.

16.6.2022 Izlet v Tivoli in ogled razstave na prostem: Izkušnja v arhitekturi

Dne 16.6.2022 smo se z našimi člani odpravili na izlet oziroma ogled razstave na prostem v Tivoli.



23.6.2022 Ogled Botaničnega vrta Univerze v Ljubljani

Dne 23.6.2022 smo se z našimi člani odpravili na izlet v Botanični vrt, v Ljubljani, kjer smo imeli voden ogled zunanjega dela botaničnega vrta ter tropskega in starega rastlinjaka.

29.6.2022 Pozdrav poletju na Društvu Vita

Dne 29.6.2022 je v prostorih Društva Vita potekal "Pozdrav poletju", saj se večina naših članov odpravlja na zaslužen dopust. Potekala je delavnica socialne pedagogike z Lano, na kateri so ustvarili še eno čudovito križanko, masaža z Mišo, ob koncu druženja pa smo si privoščili še pico ter Lanine slastne mafine. Zaupali vam bomo tudi recept.

DOGAJANJE V DNEVNEM CENTRU



Psihološko ustvarjalna delavnica z Lucijo

V juniju se je zopet veliko ustvarjalo. Misli so že poskakovale na dopust in ohladitev v morju, zato je bila večina izdelkov povezana z morjem, dopustom, uživanjem, sladoledom, soncem, možgani na off ...



Najljubši sladoled



Delavnica socialne pedagogike z Andrejo in Lano



Sajenje rož v dnevnem centru

V dnevnem centru smo z Barbaro na ustvarjalnih delavnicah sadili rože in tako še polepšali naše prostore!

RECEPT - LANINI POLETNI MAFINI



Za testo potrebujemo:

- ovsene kosmiče (100g)
- 4 banane
- ovseno mleko (1dcl, oziroma po občutku)
- maline
- kokosov jogurt (okoli 100g)
- javorjev sirup (ali med)
- cimet po želji
- malo soli
- mandljeva moka (50g - oziroma toliko, da se masa zgosti)



Lanini mafini so bili tako stastni, da smo jo prosili za recept

- 1.** Z vilico pretlačiš banane, vmešaš jogurt in mleko, ter dobro premešaš. Dodaš suhe sestavine ter na koncu sladkaš s sirupom po okusu. Čisto na koncu vmešaš še maline in čokolado. Najbolje, da so maline zmrznjene, da ne zgubijo oblike med mešanjem.
- 2.** Ker so notri banane je peka odvisna od zrelosti banan. Lana peče na 180C od 30min- 45min. Včasih tudi 1 uro , ker je vse odvisno od banan . Če so bolj zrele se peče dlje, toliko da dobijo lepo zlato-rjavo barvo.
- 3.** Za povrhu je Lana stepla sladko smetano in namaz filadelfija, ter vmešala še vanilij sladkor in roza barvo z okusom maline.

Lanin nasvet: Posodice v katere se vlije testo Lana obvezno namaže s kosovim oljem/maslom/margarino da po pečenju lepo odstopijo.

IZLET IN OGLED BOTANIČNEGA VRTA V LJUBLJANI

Botanični vrt v Ljubljani deluje že od leta 1810 in je naša najstarejša kulturna, znanstvena in izobraževalna ustanova z nepretrganim delovanjem. V njem je preko 4.500 vrst, podvrst in oblik, od katerih je več kot tretjina domačih, ostalo pa so rastline iz različnih predelov Evrope in ostalih kontinentov. Vrt sodeluje z več kot 270-mi botaničnimi vrtovi iz celega sveta. Ukvarja z znanstveno-raziskovalno in pedagoško dejavnostjo. Ima pomembno nalogo pri vzgoji in varovanju endemičnih in ogroženih (prizadetih, ranljivih in redkih) vrst našega ozemlja.



Botanični vrt v Ljubljani praznuje že 211 let.



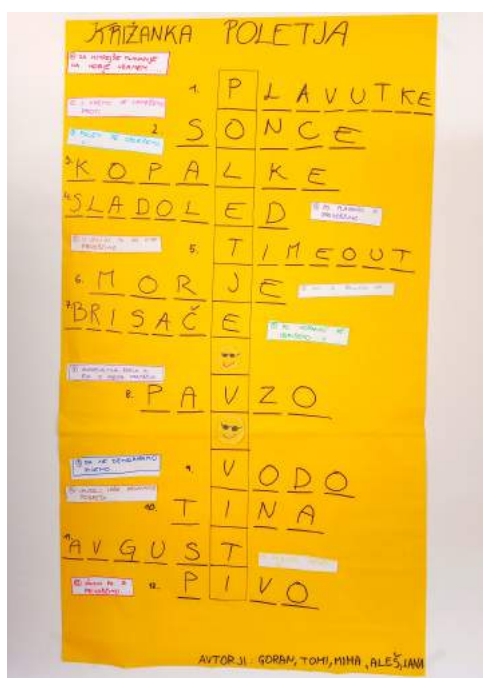
V velikem tropskem rastlinjaku si lahko ogledate **rastlinski svet tropske džungle**. V rastlinjaku, ki je bil zgrajen ob 200-letnici Botaničnega vrta, je na ogled več kot 380 rastlinskih vrst iz različnih tropskih predelov sveta.

POZDRAV POLETJU

Dne 29.6.2022 je na Društvu Vita potekal dogodek Pozdrav poletju. Namen dogodka je bilo druženje pred zasluženim dopustom.



Druženje ob pijači in jedachi



Križanka poletja

V okviru druženja je v dnevnem centru potekala delavnica specialne pedagogike z Lano. Na delavnici so se s člani pogovarjali o dopustu, se igrali razne igre in sestavili še zadnjo križanko pred oddihom. Med delavnico je vzporedno potekala tudi masaža, ki jo je tokrat izvajala nova študentka Miša.



Po koncu delavnice smo si privoščili še odlične pice ter sladne Lanine mafine. Preizkusite recept, ne bo vam žal!

EVROPSKA KARTICA UGODNOSTI ZA INVALIDE

Tudi na Društvu Vita si prizadevamo, da bi ciljni skupini – invalidom, **zagotovili čim več ugodnosti**. A ugodnosti ne bodo imele pomena, če si invalidi ne bodo zagotovili **EU kartice ugodnosti**, ki jo bodo lahko koristili **ne le v domovini, temveč po vsej Evropi**.

Z invalidsko kartico ugodnosti za invalide bodo invalidi v državah EU lahko **uveljavljali komercialne popuste**, ki so jim na voljo v posameznih državah.

Komu je kartica je namenjena ?

Namenjena je slepim in slabovidnim, gluhim in naglušnim, gluhoslepim, gibalno oviranim osebam, osebam z motnjami v duševnem razvoju in težavami v duševnem zdravju in posameznikom/posameznicam z drugimi vrstami invalidnosti.

Kje naredite EU kartico ugodnosti ?

na upravni enoti svojega stalnega bivališča.

Kaj potrebujete ?

Odločbo o invalidnosti, fotografijo in obrazec, ki ga najdejo na povezavi:

<https://e-uprava.gov.si/podrocja/vloge/vloga.html?id=3248>



EU kartica ugodnosti za invalide

USTAVLJA SE REVIZIJO UPORABNIKOV OSEBNE ASISTENCE

Ministrstvo za delo, ki ga od začetka meseca vodi Luka Mesec, **je ustavilo ponovne ocene upravičenosti do osebne asistencije**. Kot so pojasnili, je ustavitev revizije predlagal inštitut za socialno varstvo, ki ima pri ocenjevanju upravičenosti najpomembnejšo vlogo.



Revizije so se bali številni invalidi, ki zdaj pravico do osebne asistencije imajo, brez nje pa bi bili v veliki stiski. Sistem osebne asistencije je po prepričanju mnogih neustrezen in neurejen, a se večina strinja, **da je treba nepravilnosti odpravljati šele, ko bo uveljavljen sistem dolgotrajne oskrbe**.

Osebna asistencija je, kot piše na spletni strani ministrstva, zbir storitev, ki ljudem, ki v vsakdanjem življenju potrebujejo pomoč drugega, **omogoča neodvisno in bolj kakovostno življenje**. Dobijo jo lahko polnoletni invalidi, mlajši od 65 let, ki ne živijo v celodnevni institucionalni oskrbi.

Osebna asistencija je samo ena od pravic na področju skrbi za invalide oziroma osebe, ki potrebujejo pomoč. Načeloma naj bi bila **namenjena tistim, ki potrebujejo pomoč za to, da bi bili aktivni v izobraževanju, na delu ali v družbi**.



Število upravičencev do osebne asistencije strmo narašča

Ker do zdaj **ni bilo enotnih kriterijev** pri podeljevanju pravice do osebne asistencije, po mnenju mnogih pa je **manjkal tudi nadzor**, je število uporabnikov osebne asistencije zelo hitro raslo. **Stroga revizija podeljenih pravic bi pomenila, da bi se življenje mnogim poslabšalo.**

Uporabniki se zato ponovnega pregleda bojijo, je povedalo več izvajalcev osebne asistencije, ki organizirajo pomoč.

Revizija, ki bi se morala po zakonu končati do oktobra 2024, se še ni zares začela. So pa centri za socialno delo več uporabnikom osebne asistencije že poslali zahtevo za dokazila o upravičenosti do te pravice.

Stroški 15-krat višji od napovedanih - Pred uvedbo so namreč ocenili, da bo zakon stal osem milijonov evrov na leto, a so stroški zdaj več kot 15-krat večji.

Napovedali 40 odstotkov manj uporabnikov

Ministrstvo za delo lani zapisalo, da je **nujno treba ponovno oceniti vse uporabnike osebne asistencije ki naj bi za kar 40 odstotkov zmanjšale število uporabnikov osebne asistencije oziroma obseg ur pomoči, ki jim pripada.**

Ministrstvo pa nikoli ni pojasnilo, kako je prišlo do ocene, da je potrebno tako veliko zmanjšanje. Omenjali so samo nekaj anekdot o zlorabah oziroma izkoriščanju.

Za spremembe zakona je oktobra lani glasovalo 50 poslank in poslancev, tudi nekateri iz takratne opozicije, proti pa nihče.

Po novem morajo namreč prosilci za storitev upravičenost **dokazovati z dokumentacijo o stopnji in vrsti invalidnosti, o uporabi medicinsko tehničnih pripomočkov, o izobraževanju ali zaposlitvi ...** Poleg tega o pravici do osebne asistencije ne odločajo več centri za socialno delo samostojno. Zdaj ima bistveno vlogo inštitut za socialno varstvo.

“Čakajo tudi več kot sedem mesecev”

Po spremembah se na odločitve **o upravičenosti do osebne asistenc**e čaka **mного dlje kot prej**, nam je povedalo več osebnih asistentov. Ko do odločitev pride, pa so te **redkeje kot prej pozitivne**, še dodajajo. Na ministrstvu pa trdijo, da po njihovih podatkih večjih zaostankov pri odločanju ni.

Strožje ocenjevanje

Prosilci pogosteje dobijo zavrnilne odločbe. Kadar so odločbe pozitivne, pa uporabniki dobijo odobrenih manj ur pomoči, kot bi jih dobili po prejšnjem sistemu odločanja, še pravijo.

Na ministrstvu in na inštitutu so potrdili, da je manjši delež vlog rešen pozitivno.

Po informacijah prosilcev za osebno asistenco, ki so jih posredovali izvajalci, je **ocenjevanje potreb in pogojev za pravico zdaj strožje**. Komisije naj bi zdaj invalidom, ki potrebujejo pomoč, večkrat odrekle asistenco oziroma jim dodelile manjši obseg tedenski obseg ur asistenc.

Zlorabe pa niso pravi razlog za zmanjšanje deleža pozitivnih odločb o osebni asistenci. **Ključen je očitno prav večji poudarek na aktivnosti in strogosti presoje pogojev.**

Vse alternative so slabe

Načeloma se vsi strinjajo, da bi morala biti **osebna asistenc**a namenjena **aktivnim**. **Problem je v tem**, da morajo **tisti, ki osebne asistenc**e ne dobijo, **pomoč poiskati drugje**. Vse **alternative** pa so **slabe**: **domovi za starejše ali prek pravic do pomoči na domu oziroma do družinskega pomočnika**. Za najvišjo raven oskrbe v domovih za starejše je treba ponekod plačati več kot **1500 evrov/mesec**, poleg tega pa mnogi, ki potrebujejo pomoč, **svojih domov sploh ne želijo zapustiti**. **Zakon o dolgotrajni oskrbi naslavlja ta problem, vendar ga aktualna vlada ne bo uveljavila.**

Družinski pomočniki in pomočniki na domu pa so **plačani veliko slabše** kot osebni asistenti.

PARKIRNA KARTA ZA INVALIDNE OSEBE

UPRAVIČENCI:

- Oseba, ki ima zaradi izgube, okvare ali paraliziranosti spodnjih ali zgornjih okončin ali medenice priznana najmanj 60-odstotno telesno okvaro
- oseba z multiplo sklerozo,
- oseba z mišičnimi in živčno mišičnimi obolenji z ocenjeno najmanj 30-odstotno telesno okvaro,
- težko telesno prizadeta oseba, ki ji je zaradi tega priznana invalidnost po predpisih o varstvu telesno in duševno prizadetih oseb,
- oseba, ki ima najmanj 90% telesno okvaro zaradi izgube vida,
- mladoletna oseba, ki je težko telesno in ali duševno prizadeta oziroma je zaradi izgube, okvare, paraliziranosti spodnjih okončin ali medenice ovirana pri gibanju.

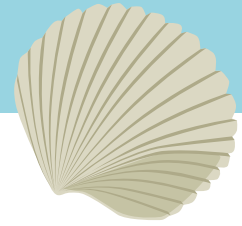
KAKO pridobite parkirno karto

- Izpolnite VLOGO ZA (izdajo, vpis sprememb, nadomestitev) PARKIRNE KARTE ZA INVALIDNE OSEBE.
- Vlogi priložite odločbo o invalidnosti oziroma potrdilo izbranega zdravnika in dve fotografiji, velikosti 35 x 45 mm.
- Vse skupaj odnesite na Upravno enoto – oddelek za promet, kjer vam bodo izdali parkirno karto, ki ima neomejeno veljavnost.

KDO sme parkirati na parkirnih mestih za invalide

- Lastniki parkirne karte, ki lahko vozijo motorno vozilo.
- Spremljevalec, ki vozi in spremlja osebo, ki sama ne more ali ne sme voziti motornega vozila.
- Karto je potrebno za čas parkiranja vozila, namestiti na vidno mesto, na levi notranji strani vetrobranskega stekla.

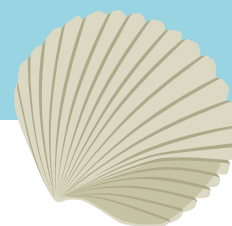
V JULIJU NAČRTUJEMO ... DOPUST



Dragi člani vidimo se ponovno v avgustu, za vse nujne zadeve pa smo še vedno dosegljivi na telefonski številki 040 455 041 ali elektronskem naslovu drustvo.vita92@gmail.com.

Vsem želimo prijetno počitnikovanje!

KOGNITIVNE VAJE



VAJE ZA URJENJE POZORNOSTI IN KONCENTRACIJE

1). ISKANJE »X« MED ŠTEVILKAMI

Pred vami je preglednica s številkami, med katerimi se pojavlja tudi črka »X«. Vaša naloga je, da vsakič, ko zagledate črko »X«, to tudi prečrtate. Število prečrtanih znakov napišite na črto na koncu vrstice.

3 4 2 2 5 1 6 5 X 5 2 X 8 9 6 1 X 1 1 2 _ _

9 5 8 8 X X 5 9 8 8 X 6 5 2 8 X 7 8 X 2 _ _

4 X 4 5 8 7 9 1 8 X 2 X 2 6 7 8 8 0 4 X _ _

8 1 8 X 5 4 X 7 6 3 8 X 4 8 2 3 X 8 X 0 _ _

6 1 X 3 4 5 6 9 X 8 5 X X 4 2 1 X 4 X 5 _ _

3 0 X 2 X 1 5 4 X 9 5 7 X X 8 4 7 5 0 X _ _

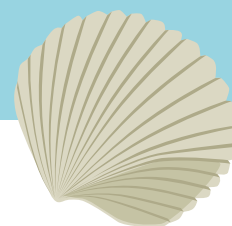
4 1 8 2 X 3 X 5 1 8 4 4 X 2 7 9 X 2 X 4 _ _

1 4 2 0 X 1 3 5 X X 8 2 4 X 3 X X 4 8 1 _ _

5 1 4 2 X 3 X 2 X 1 8 8 X 2 4 3 X 1 0 1 _ _

8 7 4 X 2 1 X 3 5 X 2 3 X 4 X 8 2 5 8 1 _ _

KOGNITIVNE VAJE



ISKANJE BESED

Pred vami so vrstice s črkami. Vaša naloga je, da vsakič, ko na seznamu zagledate katero koli od tarčnih besed, ki so zapisane na desni strani, to obkrožite. Tarčne besede so lahko napisane v vodoravni, navpični ter diagonalni smeri in črkovane v pravilnem ali obrnjenem vrstnem redu.

Namig: sadje

H F T V E K S E R B S G J W E

R G E V C A G R F B H Z U J L

U F D K A E I U B G V F S L Ž

Š G F L I U H H A R G A L Š Ć

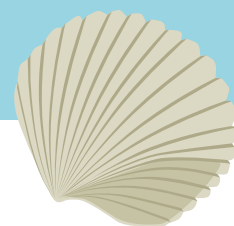
K R A J G V U J E S T G A N J

A E N L B Z I N R T E I M M A

T D O K M G T M A V I F E E B

B I M A N G O K D R V A T K O

KOGNITIVNE VAJE



VIDNO ISKANJE BESED

Pred vami je preglednica z besedami. Vaša naloga je, da vsakič, ko na seznamu zagledate katero koli od iskanih besed, ki so zapisane v okvirju nad seznamom, to obkrožite.

ISKANE BESEDE: AVION ČREDA SOLINE ZEN

SOLINE AVION VRT SENO TEN KOMNA GAS TEN ZMAGA LUNA
KAČA OPIJ ZEN OBLAK ZEN SEN SOLINE OBLAK VRT OMLETA
SENO AVION ZMAGA OPIJ ČREDA MAH VRAT AVION VRT LUPA
ČREDA VRAT OBLAK NIT SOLINE KRMA OPIJ HIŠA OBLAK KMET
ODMEV KRT KAČA SENO HIŠA AVION VRAT JANEZ VRT SONCE
ČREDA OPIJ BUČKO MAH GAS PONEV ZAVIST ZEN KAČA SOLINE
LUPA KOMNA AVION MOKA VRATA PONEV KMET KMET ZMAGA
GNEV BUČKO ŠTRUDL ODMEV ZEN SONCE MAGNET TEN ODMEV
LUNA LUPA ZMAGA MAH ČREDA MAGNET ŠTRUDL LUPA LUNA
LOPA ČREDA PONEV TEN KRMA HIŠA OBLAK KAČA MAH
OMLETA AVION SENO OMLETA LUPA JANEZ KMET ČREDA GAS
ZMAGA RAT GNEV MOKA VRATA KRT OPIJ LUPA VRT TEN
ŠTRUDL ZAVIST LUNA NIT MAGNET ODMEV SEN KMET OMLETA
HIŠA KRDELO SEN KMET SOLINE LUNA

OBVESTILA!

SPOROČANJE SPREMEMB

Prosimo vas, da nam sporočite v kolikor pride do kakšnih sprememb npr. sprememba bivališča, e-poštnega naslova, telefonske številke itd., saj vas bomo le tako lahko obveščali o novostih v društvu. Hvala.

PLAČILO ČLANARINE ZA LETO 2022

Za vse ki še niste poravnali obveznosti, vas prijazno pozivamo k plačilu članarine za leto 2022.

S plačilom članarine lahko dobite določene ugodnosti, kot so: obveščanje o rednih aktivnostih društva (Vitine novičke), udeležba na izletih in taborih, brezplačna udeležba na predavanjih in izobraževanjih, sodelovanje v podporni skupini za svoje itd ...

Letna članarina znaša **10 € na osebo**. Pri plačilu članarine družine s članom po poškodbi možganov 2 člana plačata vsak po 10 €, tretji in vsi ostali člani pa ostali pa po 5 €.

POMEMBNI KONTAKTI za ljudi v stiski!!

**ZAUPNI TELEFON
116 123**



**SAMARIJAN
BREZPLAČNO 24h/DAN**

Telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19

Ker pogovor daje moč.

080 51 00

24 ur, vsak dan.
Klic je brezplačen.



DRŽAVNA AGENCIJA
ZA VARNOST ŽIVILNINE
IN HRANILNOSTI

**JE PARTNER
NASILEN?**

**OBSTAJA IZHOD V SILI.
031 770 120, NA VOLJO
24 UR NA DAN.**

Tudi v času epidemije nudimo pomoč
v vseh primerih nasilja v družini
in intimno-partnerskega nasilja.

031 770 120