



Humanitarno društvo NIKOLI SAM, Bratovševa ploščad 6, 1000 Ljubljana
Spletni naslov: <https://sites.google.com/site/nikolisam/>
E-pošta: nikolisam@gmail.com
DŠ: 29377579 Poslovni račun: 02014-0089753773

Številka: 011-01/2015-
Datum: _____.03.2016

PREDLOG

POROČILO O IZVAJANJU PROGRAMA DRUŠTVA V LETU 2014

Leto 2015 je bilo z vidika društvenega razvoja in nasploh uspešnejše od preteklega leta, saj smo v precejšnji meri povečali obseg naših dejavnosti, prav tako se je počasi a vztrajno povečevalo število uporabnikov.

Tako smo ponovno izpeljali in to s presenetljivo velikem odzivu otrok, brezplačno počitniško varstvo, vsega skupaj smo evidentirali preko 45 otrok v času petih tednov v času poletnih počitnic za območje Četrtna skupnosti Center.

Projekt "Pomoč na domu" se je uspešno izvajal skozi vse leto, finančno je bil delno sofinanciran s strani Četrtna skupnosti Posavje. V projekt so bili vključeni študenti, ki so delo izvajali preko študentskega servisa.

V letu 2015 smo uspešno pričeli z izvajanjem programa »Živimo srečno in zdravo«, v okviru katerega smo izvedli eno zdravstveno delavnico in 4 tematske delavnice, ki so usmerjene v spodbujanje in razvijanje samopomoči občanov (Glas, ki zdravi in Recepti za samopomoč in Miselni vzorci).

Poročilo po posameznih programih in dejavnostih

a) Družabno zabavna srečanja

Za Osmi marec, Dan žena smo organizirali družabno srečanje za krajanke in člane društva s kratkim kulturnim programom in druženje.

V mesecu decembru smo ob 15-letnici delovanja Folklorne skupine Kolovrat pripravili zanimiv program z nastopom FS in glasbene skupine, ki smo ga zaokrožili z druženjem članov društva in povabljenih.

b) Popoldanska druženja "Čaj ob petih"

Projekt "Čaj ob petih", ki se izvaja v okviru programa "Podkev" se je izvajal ves čas do sredine meseca junija, nato pa smo vsi skupaj odšli na zaslužene počitnice.

S projektom smo nadaljevali v drugi polovici septembra, saj glede na izražene pripombe in predloge večjega interesa pred tem datumom ni pričakovati.

Namen srečanja je družabnost, na katerih udeleženci aktivno sodelujejo pri planiranju programa, si medsebojno izmenjavajo ideje, doživetja, igrajo družabne igre (šah, karte ipd.), v programu pa imamo tudi razna kulturne dogodke in pa ročna dela, izdelek pa bomo tudi javno razstavili.

V mesecu oktobru smo intenzivirali aktivnosti programa na območju Četrtna skupnosti Posavje in v mesecu decembru so se naša prizadevanja in vztrajnost izkazala za pravilna in pravo pot, saj se nam na naših rednih druženjih pridruži vse več krajanov. Še posebej pa nas veseli dejstvo, da na druženja hodijo tudi otroci, kar daje poseben medgeneracijski vidik, kar je tudi naš dolgoročni cilj in namen.

V izvajanje programa so vključene tudi študentke Fakultete za socialno delo, ki opravljata obvezno prostovoljsko delo v okviru študijskega programa.



Humanitarno društvo NIKOLI SAM, Bratovševa ploščad 6, 1000 Ljubljana

Spletni naslov: <https://sites.google.com/site/nikolisam/>

E-pošta: nikolisam@gmail.com

DŠ: 29377579 Poslovni račun: 02014-0089753773

Število uporabnikov je skupaj okoli 20 starejših meščank in meščanov in 6 do 8 otrok, ki se bolj ali manj redno udeležujejo naših aktivnosti.

V mesecu decembru smo začeli z izvajanjem storitve Brezplačno merjenje krvnega tlaka, ki ga je vsak prvi četrtek v mesecu izvajala članica in prostovoljka, ki je tudi uradno medicinska sestra, ki lahko ponudi tudi kratek nasvet na tem področju.

c) Kulturna dejavnost

V okviru dejavnosti aktivno delujeta folklorna in glasbena skupina "Kolovrat". Vse leto, razen kratke prekinitve med počitnicami so se izvajale vaje v dvorani na Štefanovi 11 ob torkih in četrtnih med 16. in 19. uro.

Z rednimi vajami tako tudi krepijo zdravje članov skupine ter vzdržujejo kondicijo in zdravstveno stanje. Tako z naučenimi plesi – učinek navznoter producirajo ciljnim uporabnikom različne koreografije, animacije, s čimer dosežejo zadovoljitev, razvedrilo in popestritev njihovega vsakdanjika – učinek navzven.

V okviru folklorne skupine deluje tudi glasbena skupina Kolovrat. Člani skupine se redno srečujejo na vajah vsak torek po dve uri, v okviru katerih izpopolnjujejo svoje znanje, katerega ves čas dopolnjujejo z novimi idejami, programom in skladbami. Program je zastavljen s ciljem samostojnih nastopov, po drugi strani pa s ciljem dopolnjevanja programa folklorne skupine, kar omogoča skupne nastope za ožjo in širšo javnost.

Folklorna skupina Kolovrat je v letu 2015 nadaljevala s svojimi projekti, redno so bile izvajane vaje ob torkih in četrtnih, obnavljanje že naštudiranih plesov, dopolnjevanje kostumov in pripomočkov.

Glasbena skupina je naštudirala nekaj novih pesmi in spremljavo plesov, ter se udeleževala nastopov.

Kot že vseh 15 let, je bila tudi letos Folklorna skupina Kolovrat zelo aktivna. Poleg rednih vaj, ki jih je vodil g, Zoran Trampuž, so se člani plesne in glasbene skupine odzvali na vsa vabila na nastope.

Tako je imela plesna skupina v letu 2015 15, glasbena pa 7 samostojnih nastopov.

Za Četrtno skupnost Posavje smo plesali 5. marca 2015, za Četrtno skupnost Center 14. maja, 22. septembra in 5. oktobra, v Domu starejših občanov Trnovo 9. marca, v Bistrici ob Dravi 13. Junija. Poleg navedenih smo imeli kar nekaj nastopov tudi za Turistično društvo Škofja Loka, in sicer: 23.3. 20.4., 18.5., 22.6., 28.9., 10.10., 19.10., 23.11., in 14.11.

Glasbena skupina je poleg sodelovanja s plesno skupino in rednimi vajami imela 7 samostojnih nastopov, in sicer 5. februarja za ČS Posavje, 9. marca na tržnici v Šiški, 10. marca ČS. Posavje, 11. junija v Domu starejših občanov Kolezija, 16. julija v Domu starejših občanov Trnovo, na Komarjevi nedelji in 30. septembra pa v Cankarjevem domu.

Ker smo v tem letu praznovali 15. obletnico našega druženja, smo 10 decembra pripravili manjšo slovesnost z našim programom, na katero smo povabili zastopnike Četrtni skupnosti center, predsednika društva Nikoli sam katerega člani smo, naša nekdanja mentorja in vse naše nekdanje plesalce, ter sorodnike in prijatelje.

Leto pa smo veselo zaključili 17. decembra Pri Julči, kjer so nas prijazno pogostili organizatorji kulturnih dejavnosti v Domu Trnovo.



Humanitarno društvo NIKOLI SAM, Bratovševa ploščad 6, 1000 Ljubljana

Spletni naslov: <https://sites.google.com/site/nikolisam/>

E-pošta: nikolisam@gmail.com

DŠ: 29377579 Poslovni račun: 02014-0089753773

c-1) Kulturne prireditve

V letu 2015 je društvo v sodelovanju s Četrtno skupnostjo Posavje organiziralo dve kulturni prireditvi v dvorani Četrtna skupnosti Posavje na Bratovševi ploščadi.

Prva prireditev je bila ob Slovenskem kulturnem prazniku, 5. februarja 2015, po prireditvi pa smo se družili s krajanji in predstavniki četrtna skupnosti.

Na prireditvi so sodelovali učenci Osnovne šole Danile Kumar, člani Folklorne skupine in glasbene Kolovrat, Ženska pevska skupina Medenke, Moški pevski zbor Posavje in pripovedovalec v šal gospod Slavko Krušnik in pesnik gospod Ervin Fritz.

Druga prireditev je bila 3.12.2015 Pozdrav jeseni. Na prireditvi so sodelovali učenci Osnovne šole Danile Kumar, moški pevski zbor Posavje, ženska pevska skupina Medenke, zbiratelj in pripovedovalec šal gospod Slavko Krušnik, g. Marjan Zgonc in njegova klapa Mediteran.

Po obeh prireditvah smo organizirali še druženje krajanov, sodelujočih in predstavniki četrtna skupnosti Posavje.

d) Počitniško varstvo

Počitniško varstvo v času poletnih počitnic smo tudi v letu 2015 organizirali v dveh delih in sicer v času od 29.06. do 10.07. 2015 in od 17.08 do 26.08.2015 med 8.00 in 15.00 uro za otroke iz območja Četrtna skupnosti Center.

Kot vedno so imeli stacionarni sedež v prostorih Četrtna skupnosti MOL na Štefanovi 11, kjer smo se zbirali in imeli jutranjo malico in izvajali določene družabne in zabavne igre ter ustvarjalne delavnice. Zunanje igre pa so se izvajale na bližnjih otroških in športnih igriščih.

Varstvo in topla malica je bila za vse udeležene otroke brezplačna. Toplo malico smo organizirali v restavraciji Maxim.

V času izvajanja projekta se je udeležilo cca 45 otrok.

e) Projekt "Joga v vsakdanjem življenju"

Projekt je namenjen starejšim (četrtkova skupina) in tudi srednji generaciji (sredina skupina), v okviru katerega udeleženci postopno pridobivajo osnovno znanje, ki se nanaša na zdrav način prehranjevanja ter lajšanje oziroma odpravljanje zdravstvenih težav.

V okviru tega projekta imamo oblikovane dve skupini in sicer:

- torkova skupina, ki se srečuje vsak torek po 1,5 ure.

Z vajami v povezavi svetovanja kot posebno aktivnost programa nam je tako složno uspelo rešiti kar nekaj zdravstvenih težav tako psihičnega kot fizičnega izvora, kot so npr. težave v zvezi s hrbtenico, motnje endokrinega sistema – ščitnice, težave klimakterije, post operativno obdobje raka na dojki, sanacija zlomov sklepov ter razne manjše težave.

Pri tem pa od uporabnikov zahtevamo in pričakujemo čim večjo disciplino ter morajo predložiti diagnoze ter strinjanje njihovega osebnega zdravnika, kadar je to potrebno zaradi narave zdravstvene težave.

S tehniko samoizpraševanja in analize pa dosežemo, da postopoma uporabniki spoznavajo sami sebe, kar pomaga, da se osvajajo negativnega mišljenja in pri pridobivanju doseganja notranjega miru in spodbuja posameznika k povezavi z okolico in hkrati k pozitivnemu odnosu do samega sebe in sočloveka.



Humanitarno društvo NIKOLI SAM, Bratovševa ploščad 6, 1000 Ljubljana
Spletni naslov: <https://sites.google.com/site/nikolisam/>
E-pošta: nikolisam@gmail.com
DŠ: 29377579 Poslovni račun: 02014-0089753773

Torkova skupina je skupina mešane populacije, zaradi česar je program posebej prirojen tej starostni skupini in izvaja vaje in tehnike, ki uporabnikom omogoča spoznavati samega sebe, sprejemati sebe takšen kakršen je. Gre predvsem za vaje in tehnike za hrbtenico, sklepe, ter vaje, ki ugodno delujejo na vitalne funkcije in vitalni sistem.

Skupina pa tudi postopoma prehaja na vaje, ki vključujejo poglobljene tehnike s katerimi pri uporabnikih lahko dosežemo lajšanje in odstranjevanje različnih zdravstvenih problemov, ki se nadgrajujejo še s posebnim svetovanjem, ki se izvaja ločeno v okviru tega programa.

Pri tem pa od uporabnikov zahtevamo in pričakujemo čim večjo disciplino ter morajo predložiti diagnoze ter strinjanje njihovega osebnega zdravnika, kadar je to potrebno zaradi narave zdravstvene težave.

f) Projekt "Svetovanje"

Namen projekta "Svetovanje za zdrav način življenja in prehranjevanja" je osveščanje uporabnikov z zdravim načinom življenja, prehranjevanja ter kako lahko sami premagajo določene zdravstvene težave (psihične ali fizične narave), ki niso nujno pogojene z zdravljenjem v strokovni ustanovi.

Svetovanje načeloma poteka individualno na željo uporabnikov lahko tudi skupinsko in se je izvajalo dvakrat mesečno ob torkih. Z aktivnostmi v okviru tega projekta bomo nadaljevali s tem, da bo svetovanje s koncem oktobra potekalo vsak torek medtem ko vsebinskih sprememb ne predvidevamo.

g) Delo s študenti

Delo z mladimi in študenti, predvsem sodelovanje s Fakulteto za socialno delo je bilo tudi v letu 2014 naša stalnica, saj je vključevanje mladih v prostovoljne aktivnosti izjemnega pomena tako za naše društvo kot tudi za naše uporabnike storitev in naših rednih dejavnosti.

V okviru obveznega študijskega programa 2014/2015 in 2015/2016 so bile vključene po 3 študentke in študenta, ki so bili vključeni v programe našega društva, še posebej v program Pomoč na domu in Čaj ob petih.

Prav vključevanje študentov v izvajanje aktivnosti, zlasti pri delu s starejšimi, daje svoj pečat, saj si ta populacija želi vzpostaviti kontakt z mladimi, kar pa je pogosto zaradi razlik v letih in različnih pogledov težko vzpostaviti pristen kontakt.

Podobno pa je tudi pri delu z mladimi, ki veliko lažje vzpostavijo kontakt z njimi in se tako veliko lažje sprostijo ter odprejo. Iz prakse lahko zaključimo, da je vključevanje študentov pozitivno tako za društvo, kot tudi za uporabnike in same študente, saj tudi na tak način pridobivajo nove, predvsem pa njim tuje izkušnje.

**Predsednik Izvršnega odbora
Iztok Kosenburger, dipl. upr. org.**