

# Jaz, midva in mi

## Evropski teden mobilnosti In vendar se imava lepo

MOJCA LOGAR

profesorica geografije in zgodovine



Minil je še en teden Evropske mobilnosti, kjer predvsem javne ustanove po vsej Evropi spodbujajo ljudi k večji uporabi trajnostne mobilnosti – hoje, kolesa in javnega prometa. Vsi skupaj spodbujajo prebivalce k zmanjšanju uporabe različnih vozil na fosilna goriva. Skupni slogan »care4climate« naj bi pomenil skrbimo za planet. Seveda so se tudi gorenjske občine priključile temu sloganu in prav v tem tednu so izvedli številne akcije, bisto pa je spreminjanje navad čez celo leto. Torej nas preko

plakatov, promocijskih filmov in vsega drugega spodbujajo, da se je peljati z avtobusom ali vlakom tudi zabavno, lahko klepetamo, beremo, delamo z računalnikom, kartamo, spimo. Če gremo po opravih peš, s kolesom, skirojem, skrbimo za telesno in tudi za duševno zdravje. Smo na svežem zraku, se sprostim, opravimo en del dnevne potrebe po gibanju. Same pozitivne spodbude, v praksi pa se Slovenci še vedno po dnevnih opravih najpogosteje vozimo z avtom in v avtu je najpogosteje ena sama oseba. Sorodnica je opravljala prakso na Danskem. Tam se vsi v vsakem vremenu vozijo s kolesom. Taka je praksa in nihče ni čuden. Kadar sneži, najprej očistijo kolesarske poti in pločnike, potem cestniča za avtomobile. Tako se je tudi ona sredi

**Smo na svežem zraku, se sprostim, opravimo en del dnevne potrebe po gibanju.**

zime 10 km v službo in nazaj vozila s kolesom. Ko se je vrnila domov, na to ni niti pomislila. Tako kot se obnaša večina, tako se tudi posameznik. Kdo pa odloča o vedenju večine? Navade težko spreminjamo, pravzaprav jih še najlaže z neko prisilo,

kot je davek, draginja, zdravje. Nad vsem tem pa kraljuje udobje in status. Vsi tisti, ki se prevažamo na trajnostni način, smo v očeh okolice in večine ljudi še vedno malo čudni. Največkrat pomisljajo, ali je malo trčen, morda niina izpita, so mu ga vzeli ali si celo ne more privoščiti avta. Vendar okoliščine delajo v prid trajnostni mobilnosti. Največ bo pripomogla cena goriva ali kakšen davek. Vožnja z letalom danes sploh ni več tako udobna, kot je bila. Lahko vam prestavijo let za dan ali dva prej ali kasneje, pogosteje izgubijo prtljago, ker povsod na letališčih primanjkuje zaposlenih. Tako se ljudje pogosteje odločajo za potovanje z avtom, vlakom, kolesariti vsaj na dopustu pa je vedno bolj popularno. Tako tudi posamezniki nismo več tako zelo čudni. Danes si lahko izposodite kolo denimo Škofji Loki in se z njim peljete do Radovljice. Tam ga pustite na enem od javnih mest in se domov peljete z vlakom ali avtobusom. Tako se lahko vozite po celi Gorenjski, ni vam treba niti kolesa spravljati na vlak. Če ste upokojenci, imate brezplačno vozovnico. Na tak način si lahko izposodite tudi električno kolo, rikšo, s katero prepeljete kakšno večjo stvar. Sploh ni tako napak, poskusite kdaj.

JANEZ LOGAR

zakonski in družinski terapevt



Vsak zakonski – danes bolj moderno rečeno partnerski – odnos ima svojo dinamiko. Vsak par si izoblikuje svoje navade, svoje namige, malenkosti, ki jih poznata le onadva, posamezni predmeti, ponavljajoči dogodki jima lahko povzročijo veliko spominov, za katere vesta le ona dva. Vse to postaja nekako njuna nevidna mreža povezanosti. Naj bodo ti spomini prijetni ali neprijetni, so njeni, ki so ju izoblikovali v tvoj, kar sta. Normalno je, da se v desetletjih skupnega bivanja navadimo na običaje,

dejanja, poteze drugega, čeprav tega ne odobravamo. Zdi se, da je zakonski odnos včasih tudi malo začinjjen z trgovsko žilico. Ti meni, jaz tebi. Če se o tem dogovorita in če spoštujeta dogovor, to lahko precej omili takšne in drugačne posebnosti, ki jih v zakon prinašamo kot posamezniki. Kljub svojosti vsakega zakonskega odnosa so neke splošne značilnosti. Npr. zakonsko zadovoljstvo je daleč največje v začetku življenja pa spet malo naraste – vendar ne zaradi resničnega zakonskega zadovoljstva, temveč zaradi strahu pred starostjo, samoto in smrtjo. Takrat smo očitno pripravljene precej več potrpeti.

Nekako še razumemo, da nam na začetku zakona zmanjkujeta časa drug za drugega. Otroci, stanovanje in finance, služba. Nelogično pa je, da nimamo časa biti skupaj v tretjem življenjskem obdobju. Bolj pravilno je, če zapišemo, da je res čudno, zakaj nečemo biti skupaj. Če kdaj, imamo po tem, ko odidejo otroci od doma in ko odplačamo kredite, več časa zase, za svoje hobije in predvsem za partnerstvo. Mnogi pripovedujejo, kako jih je strah iti v pokoj, ker bodo potem vsak dan, cel dan in celo noč

skupaj. Dejstvo je, da se takrat ustvarja med zakoncem novo ravnotežje, hkrati pa je tudi resnica, da se takrat pokaže, v kakšnem stanju je njun zakonski odnos.

**Vsak par ima svojo in edinstveno dinamiko.**

To je lahko najin nov začetek. Najprej se morava odločiti, da se bova imela lepo. In to vse petke, ki nama še ostajajo. Kljub razlikam. Kaj početi v skupnem času? Začnimo pri enostavnih korakih. Začnimo izpolnjevati želje drug drugemu. Jaz točno vem, kaj je všeč mojemu možu. Zjutraj ga presenetimo: »Dragi moj mož, danes bom samo zate spekla pohlanček« ali »Moja žena, po zajtrku te bom odpeljal na kavov Celovec«. Nadalje. Ker imava dovolj časa, se lahko na novo dogovoriva za drugačno razdelitev del v stanovanju in gospodinjstvu. Dogovoriva se, da bova dopustila drug drugemu učenje. Ne vztrajajmo pri svojem prav za vsako ceno. Če imam jaz prav in ostajava oddaljena vsak na svojem koncu hiše, to ni nima nikakršnega smisla. Naj bo dovolj merjenja moči, kdo je bolj pomemben in bolj pameten. V ljubezni je to neumnost. Začniva že enkrat končno drug drugega spoznavati v najinih dušah.

## Art terapija

MAJA BERTONCEJ

raznolikost in vključevanje

V sredo dopoldan je bilo na prireditveni ploščadi Trzinice Medvode ustvarjalno. Občina Medvode je v okviru Evropskega tedna mobilnosti k sodelovanju povabila tudi Društvo Barka, v katero so vključene osebe z motnjami v duševnem razvoju. So del skupnosti in se skozi celo leto vključujejo v različne aktivnosti. Tokrat so likovno delavnico, ki jo imajo enkrat na teden v prostorih Varstveno-delovnega centra v Zbiljah, za nekaj ur preselili na prosto. Dogodek so poimenovali Izključno vključeni.

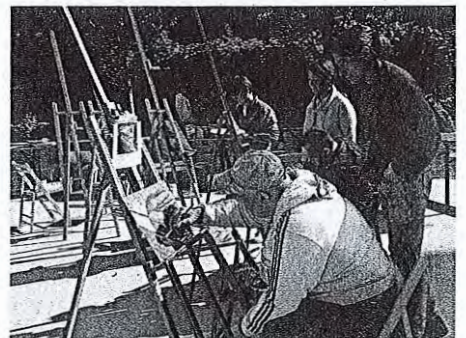
Društvo Barka je vodilni partner projekta Art terapija. Začel se je oktobra 2020 in bo potekal do maja prihodnje leto, izvaja se v okviru LAS za mesto in vas. Gre za umetnost sodelovanja ranljivih skupin ljudi. Poleg uporabnikov Barke se likovnih delavnic udeležujejo tudi stanovalci DEOS Centra starejših Medvode, torej starostniki, in učenci Vzgojno-izobraževalnega

zavoda Frana Milčinskega Smednik. Cilji projekta so spodbujanje aktivnega življenjskega sloga skozi inovativen umetniški program in javne dogodke, spodbujanje medgeneracijskega sodelovanja in aktivnega staranja skozi kreativne dejavnosti za različne ranljive skupine ter dvig kakovosti življenja ranljivih skupin s terapijo z umetnostjo.

V Društvu Barka pojasnjujejo, da so mednarodna praksa in raziskave pokazale, da pomoč z umetnostjo pri osebah z motnjami v duševnem razvoju preprečuje anksioznost, povečuje socialno vključenost (če je dejavnost skupinska kot v tem primeru), osebi daje občutek pripadnosti, preprečuje občutek osamljenosti, spodbuja domišljijo in kreativnost ter vpliva na razvoj oziroma vzdrževanje finomotoričnih sposobnosti. »Na Evropskem tednu mobilnosti smo že sodelovali, letos pa prvič z likovnimi delavnicami. S projektom Art terapija smo

medgeneracijsko sodelovanje postavili na višjo raven. Vključili smo osebe z motnjami v duševnem razvoju. Učimo se drug od drugega in spoznavamo, da imamo prav vsi talente. Na likovnih delavnicah se udeleženci sprostijo, napredujejo v razvoju, dovolijo si tudi eksperimentirati, stopiti iz cone udobja ... Še posebno so ponosni, ko svoja dela lahko pokažejo širši javnosti, kot je to danes. Zelo radi hodijo na delavnice. Skratka, projekt ima same pozitivne učinke,« je povedala Vivija Kolar, koordinatorka delavnic.

Udeleženci ustvarjajo pod vodstvom uveljavljenih akademskih slikar Andreje Eržen in Renate Grmovšek. »Projekt je dobro zasnovan in povezuje tri različne skupine. Rada sodelujem z njimi. Počasi se priključujejo tudi tisti, ki so na začetku samo opazovali. Nastajajo zelo zanimive stvari. Vsak ima svoj pristop in izraz. Med seboj se lepo sprejemajo, je pa med ustvarjanjem



Likovne delavnice za ranljive skupine so odprli javnosti. Potekale so v središču Medvod. / Foto: Maja Bertoncej

vsak v svojem svetu,« je dejala Andreja Eržen. Mimoidoč so pogledje usmerjali na slikarska platna. Izbor motivov je bil zelo različen. »Nastaja močvirje s hišo. Slikam za brata in mami, ki bo imela kmalu rojstni dan. Slikanje mi je všeč, me sprosti, ponosen sem na vse svoje izdelke,« je pojasnil Rok Dokl. Rok Drobne je izbral temo, ki je bila že na prvi pogled vezana na trajnostno mobilnost. Slikal je vlak, s katerim se rad tudi vozi. S svojim napredkom je zadovoljen. Slikanje ima zelo rad.

Oba prihajata iz Društva Barka. Maruša pa je učenka VIZ Frana Milčinskega Smednik. Slikala je čebelo. »Danes prvič sodelujem v tem projektu. Vesela sem nasvetov, ker je potem tudi slika lepša. Vedno sem rada risala, slikala. Je zelo sproščujoče,« je povedala.

V Društvu Barka poudarjajo, da je vključenost v družbo osnovna človekova pravica in potreba, ki jo čutimo vsi. In vključenost se uresničuje tudi skozi projekte, kot je umetnost sodelovanja ranljivih skupin ljudi.

