



2019–2023

**Zbornik
študijskih
krožkov**



MOCIS

CENTER ZA
IZOBRAŽEVANJE
ODRASLIH
SLOVENJ GRADEC



ŠTUDIJSKI KROŽKI



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE

Vsebina

UVODNE MISLI.....	3
NAGOVOR VODJE ŠTUDIJSKIH KROŽKOV NA MOCIS-u	5
5 LET MOCIS-OVIH ŠTUDIJSKIH KROŽKOV.....	5
STATISTIČNI PREGLED IZVAJANJA ŠTUDIJSKIH KROŽKOV.....	7
ČE JIH BOMO RAZUMELI, SE BODO RAZCVETELI	12
OSMIŠLJAM SVOJE ŽIVLJENJE IN OSEBNOSTNO ZORIM	13
PLETEM IN RAZVESELJUJEM	15
PLETEM IN RAZVESELJUJEM	16
PLETEM IN RAZVESELJUJEM	17
LAHKO PREBEREM LAHKO ZGODBO	18
STARA ROBA – NOVA ROBA	20
STARA ROBA – NOVA RABA	21
Z ROBINO RADI BEREMO IN KUHAMO	23
ZDRAVA ZEMLJA – ZDRAV ČLOVEK	24
MAR MI JE ZA DOBRO SOSEDSKO KOMUNIKACIJO	26
POGOVORI O SLOVENJ GRADCU	27
OBLEČEN V »TAPRAVO« OBLAČILO	28
PRIDI SE »V'N« ŠPILAT	29
SKRB ZA CVETOČO PRIHODNOST.....	31
SPOMINI, VTISI, MNENJA MENTORIC IN UDELEŽENCEV	32
UČIMO SE DRUG OD DRUGEGA IN DRUG OB DRUGEM RASTEMO	33
Z OPOLNOMOČENJEM ZA NADALJNJE ŽIVLJENJSKE KORAKE	34
BITI DRUGAČEN, A HKRATI ENAK	35
ČE RECEPT NIMA DUŠE, MORA SVOJO DUŠO V RECEPT DODATI KUCHAR	36
TRIJE PARI ROK SO BILI PREMALO, DA BI OBULE VSE NOVOROJENČKE	37
NADELE SMO SI IME MUCE COPATARICE TER SE UČILE PLESTI	39
DOBRO JE POZNATI STARE MODROSTI	40
MAJHNA SPREMEMBA, KAKŠEN DETAJL, PA JE OBLAČILO KOT NOVO	41



Uvodne misli

»Če mi daste nalogo, ki ji lahko podarim nekaj svojega, ne bo več naloga; bo veselje, bo umetnost,« je dejal Bliss Carman. Modra misel, ki povzame bistvo delovanja študijskih krožkov. Člani krožkov so pred enakim izzivom ali nalogo, si pomagajo, svetujejo in vsak prispeva to, kar lahko, na njegov lasten način. Študijski krožki (v nadaljevanju ŠK) so zame dragocena izkušnja dajanja in sprejemanja znanja. So priložnost biti z drugimi. Član krožka postaneš in ostaneš brez prisile, iz notranje motivacije. Skupina se tudi sproti prilagaja željam in potrebam članov, zato se med seboj še bolj razumejo in povežejo. Največji čar dela v študijskih krožkih je vsaj zame tudi v tem, da nihče ni več ali manj, bolj ali manj pomemben, boljši ali slabši. Sodelovanje daje članom svojevrsten pečat in obogati življenje.

In vedno znova sem kot mentorica dobila potrditev, da sodelovanje zmeraj prinaša lepe, nepozabne trenutke in rezultate. In če pomagaš ljudem bodisi odkrivati sebe, druge, preteklost, razumeti sedanost ..., ob tem največ nehoti pridobiš sam.

V letu 2023 praznujemo dvajset let delovanja ŠK na MOCIS-u. Dve desetletji medsebojnega učenja, ustvarjanja, povezovanja in tkanja prijateljstev. Tudi s ŠK se je MOCIS uveljavljal kot sodoben in prepoznaven andragoški zavod, ki s svojim delovanjem vpliva, spreminja in pušča sledi v lokalnem okolju. Za ŠK smo iskali sodobne vsebine, ki naj pomagajo ljudem živeti in preživeti. Spodbujali smo k spoznanju, da se je potrebno ustaviti, se vrniti k naravi, jo čuvati in z njo sobivati.

Obujali smo že pozabljene modrosti, ki so jih poznali včasih, sodobni svet pa jih je potisnil v pozabo. Trudili smo se v ljudeh utrjevati spoznanje, da smo VSI DRUŽINA IN JE PLANET NAŠ SKUPEN DOM.

Zahvaljujem se vsem, ki dajejo študijskim krožkom vsebino in življenje, tako na nacionalni in lokalni ravni. Iskrena hvala mentorjem, udeležencem, strokovnim sodelavcem, institucijam, Ministrstvu za vzgojo in izobraževanje in poklon dr. Nevenki Bogataj, koordinatorici slovenskih študijskih krožkov na Andragoškem centru Slovenije. Zahvaljujem se tudi vsem, ki so pripomogli k nastanku zapisa poti petletnega nadaljevanja delovanja ŠK na MOCIS-u, ki nadgrajuje Zbornik študijskih krožkov 2003–2018.

Sonja Lakovšek,
direktorica MOCIS-a in mentorica študijskih krožkov



5 LET MOCIS-OVIH ŠTUDIJSKIH KROŽKOV

Moja zgodba srečevanja s ŠK je še nekoliko daljša ... z njimi sem se srečala že pred leti, saj sem v Knjižnici Dravograd pomagala pri izvedbi nekaterih, nato sem sodelovala v enem izmed njih kot članica v organizaciji MOCIS-a in življenjska pot me je nato zanesla na MOCIS, kjer sem nadomeščala sodelavko, ki je bila zadolžena za uspešno izvedbo študijskih krožkov v preteklih letih. Postavljena sem bila pred izziv, kako se lotiti študijskih krožkov, ki so že takrat imeli 15-letno tradicijo izvajanja.

Študijski krožki, ki so posebna oblika izobraževanja odraslih, ki jih združuje skupni interes in so na poti k skupnemu cilju, so postali del mojega dela in hkrati so predstavljali izziv. Z njimi želimo predvsem prispevati k dobrobiti lokalne skupnosti in jih ponesti tudi širše. Z upoštevanjem želja, idej in predvsem zmožnosti članov študijskih krožkov se naredijo veliki premiki in študijski krožki so v preteklih 20 letih postali prepoznavni del naše organizacije.

V preteklih petih letih smo posegli z njimi na različna področja – od trajnosti, duševnega zdravja, do ročnih spretnosti, pletenja, kuhanja, raziskovanja preteklosti, komunikacije, lahkega branja in še in še.

Ob obletnicah se navadno zazremo v preteklost in takrat je čas, da pregledamo opravljeno delo. V naših petih letih lahko z zadovoljstvom ugotovimo, da smo delovanje ŠK ponesli izven meja MO Slovenj Gradec, da smo vključevali različne generacije in da smo z njimi združili veliko ljudi, ki so skupaj z nami oblikovali cilje ter se v sproščeni atmosferi, ki je del krožkov, družili in prispevali k svojemu zadovoljstvu ter blaginji skupnosti, v kateri živimo. Z veseljem zremo v prihodnost in že kujemo ideje za nove krožke.

Mira Mori,
vodja študijskih krožkov na MOCIS-u



STATISTIČNI PREGLED IZVAJANJA ŠTUDIJSKIH KROŽKOV

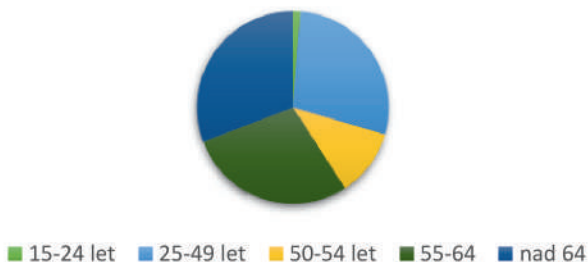
V obdobju od 1. 1. 2019 do 30. 9. 2023 je bilo izvedenih 14 študijskih krožkov v skupnem obsegu 378 ur. V krožke je bilo vključenih 159 članov, ki so bili različnih starosti, izobrazbe in statusa.

V statistiko nismo zajeli podatkov o izvajanju nadgradnje študijskih krožkov (študijski krožek: Skrb za cvetočo prihodnost, 2022/2023).

STAROST UDELEŽENCEV

Največ članov študijskih krožkov je bilo starih nad 64 let (32 %). Sledila je starostna skupina med 25 do 49 let (28 %) in z enakim deležem skupina od 55 do 64 let. 11 % udeležencev je bilo starih med 50–54 let. Najmlajša dva udeleženca (1 %) sta se uvrstila v starostni razred 15–24 let.

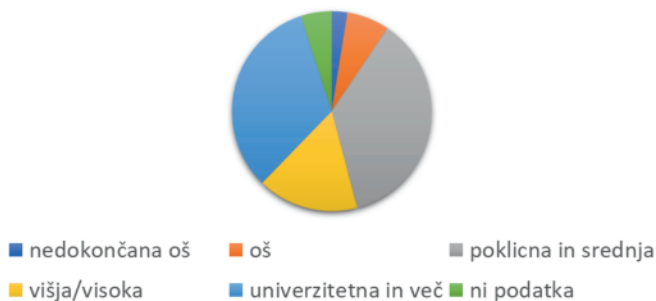
Starost udeležencev



IZOBRAZBA UDELEŽENCEV

Izobrazbena struktura udeležencev nam prikazuje, da je imelo največ članov študijskih krožkov zaključeno srednjo poklicno ali srednjo strokovno šolo (37 %), 16 % udeležencev je končalo višjo ali visoko šolo, kar 33 % jih je imelo univerzitetno izobrazbo. 9 % članov je imelo nedokončano ali končano osnovno šolo, za 5 % udeležencev pa nimamo podatka o njihovi izobrazbi.

Izobrazba udeležencev



STATUS UDELEŽENCEV

Polovica naših članov je bila zaposlenih (50 %), sledil je prav tako visok delež upokojencev (40 %). 6 % je bilo nezaposlenih, 2 % dijakov ali študentov, za 3 udeležence (2 %) nimamo podatkov.





**Vsebine
študijskih
krožkov**

OSEBNOSTNA RAST



ŠTUDIJSKI KROŽEK

ČE JIH BOMO RAZUMELI, SE BODO RAZCVETELI

Trajanje: **30. 5. 2019–26. 9. 2019**

Število ur: **26 ur**

Mentorica: **Bernarda Mori Rudolf**

Število udeležencev: **9**

Vsebina krožka:

Študijski krožek je bil namenjen staršem otrok z različnimi primanjkljaji in oviranostmi. Znotraj študijskega krožka so se člani opolnomočili in si nudili medsebojno pomoč ter nadalje vplivali na širšo skupnost o sprejemanju drugačnosti. Na enem izmed srečanj so denimo obravnavali temo – življenje v družini otroka s posebnimi potrebami in skrb zase –, kjer se je izkazalo, da je v prvi vrsti poleg skrbi za otroka, pomembna tudi skrb zase, za starše.



ŠTUDIJSKI KROŽEK

OSMIŠLJAM SVOJE ŽIVLJENJE IN OSEBNOSTNO ZORIM

Trajanje: **7. 5. 2019–11. 6. 2019**

Število ur: **11**

Mentor: **Sonja Lakovšek**

Število udeležencev: **11**

Vsebina krožka:

Študijski krožek se je izvajal že drugo leto, vendar tokrat na drugi lokaciji, in sicer v Radljah ob Dravi. V ŠK so bili vključeni pripadniki ranljivejših skupin, ki so skozi srečanja spoznavali različne načine in metode, s katerimi si lahko olajšajo vsakdan. Na srečanjih so se dotaknili številnih tem, kot so, kako se naučiti in poskrbeti zase na način, da rečem NE zahtevam, prošnjam, željam drugih ljudi, ki jim trenutno ne želim, ne morem, nočem ugoditi (doma, v službi, v odnosih, pri otrocih, v partnerstvu). Udeleženci so tako med drugim spoznavali najpogostejše odzive in vedenja v zvezi s tem, ko moramo nekemu reči NE, prepoznavali svoje občutke, kaj od tega lahko pri sebi spremenijo, kaj jim pri tem lahko pomaga, spoznavali potrebnost mej in varnosti ter tehnike in vaje za vzpostavitev varnih odnosov, pri čemer so si med seboj podelili tudi lastne izkušnje.

UMETNOST IN USTVARJANJE



ŠTUDIJSKI KROŽEK

PLETEM IN RAZVESELJUJEM

Trajanje: **27. 2. 2019–6. 6. 2019**

Število ur: **31**

Mentor: **Sonja Lakovšek**

Število udeležencev: **15**

Vsebina krožka:

Članice študijskega krožka so se povezale s plemenitim namenom, saj so pletle copatke za novorojenčke porodnišnice v Slovenj Gradcu. Največji dosežek tega ŠK je izredna povezanost članic krožka, velika solidarnost ter prostovoljstvo.



ŠTUDIJSKI KROŽEK

PLETEM IN RAZVESELJUJEM

Trajanje: **22. 10. 2019–12. 6. 2020**

Število ur: **31 ur**

Mentorica: **Sonja Lakovšek**

Število udeležencev: **13**

Vsebina krožka:

Študijski krožek je bil izveden že drugo leto. V času izvajanja ŠK so članice skupno spletle okoli 1000 parov copatkov in jih predale v Splošno bolnišnico Slovenj Gradec. Poleg copatkov za novorojenčke so se članice krožka lotile tudi pletenja nogavic za odrasle, ki so jih nato predale izbrani dobrodelni ustanovi.

Udeleženke so poleg pletenja osvajale tudi spretnosti promoviranja ŠK na različne načine – priprava razstave, predstavitev dela krožka, sodelovanje na bazarju itd.



ŠTUDIJSKI KROŽEK

PLETEM IN RAZVESELJUJEM

Trajanje: **5. 10. 2020–22. 6. 2021**

Število ur: **27**

Mentor: **Kristina Navotnik**

Število udeležencev: **14**

Vsebina krožka:

Članice krožka so nadaljevale delo že tretje leto – v tem letu brez financiranja ministrstva. Skupno so v vseh treh letih spletle okoli 3000 parov copatkov in jih predale v Splošno bolnišnico Slovenj Gradec. Poleg copatkov za novorojenčke so se članice krožka lotile tudi pletenja nogavic za odrasle in otroke ter kap, ki so jih predale uporabnikom varne hiše v Slovenj Gradcu. Pletle so tudi »rokavčke pomagavčke«. V času izvajanja krožka so si ogledale še podjetje Soven v Selnici ob Dravi, ki se ukvarja s pređenjem naravne volne.



ŠTUDIJSKI KROŽEK

LAHKO PREBEREM LAHKO ZGODBO

Trajanje: **19. 4. 2022–28. 9. 2022**

Število ur: **32**

Mentor: **Mira Mori**

Število udeležencev: **14**

Vsebina krožka:

Člani študijskega krožka, ki so bili posamezniki iz ranljivih skupin, so pridobivali znanje o lahkem branju, se medsebojno povezovali, ob tem pa so imeli priložnost, da svoje znanje preizkusijo tudi v praksi. Največja dodana vrednost krožka je bila, da so bili udeleženci aktivno vključeni v priredbo knjige za otroke v lahko branje. Tako je nastala prva knjiga za otroke, zapisana v lahkem branju. Knjiga vsebuje tudi elemente joge smeha, ki jo lahko ob branju sami izvedemo.



EKOLOGIJA – TRAJNOST



ŠTUDIJSKI KROŽEK

STARA ROBA – NOVA ROBA

Trajanje: **2. 9. 2020–30. 9. 2020**

Število ur: **26 ur**

Mentor: **Mira Mori**

Število udeležencev: **10**

Vsebina krožka:

Članice študijskega krožka so izdelale kar tri reciklirane in uporabne izdelke: vrečko za kruh, predpasnik in rokavico za vročo posodo. Pri tem je največji dosežek tega ŠK prispevek k ohranjanju narave in trajnostna naravnost v recikliranje s predelovanjem starih, že nošenih oblačil, v uporabne stvari.



ŠTUDIJSKI KROŽEK

STARA ROBA – NOVA RABA

Trajanje: **30. 8. 2021–28. 9. 2021**

Število ur: **26**

Mentorica: **Mira Mori**

Število udeležencev: **10**

Vsebina krožka:

Študijski krožek je bil izveden že drugo leto, vendar pod drugim imenom. Članice so se tokrat lotile predelovanja starih, že dalj časa nenošenih oblačil v uporabno, lepšo in ponovno funkcionalno podobo. Stara oblačila so tako z osvežitvijo dobila novo uporabno vrednost.



NARAVA IN KULINARIKA



ŠTUDIJSKI KROŽEK

Z ROBINO RADI BEREMO IN KUHAMO

Trajanje: **2. 6. 2022–28. 9. 2022**

Število ur: **26**

Mentor: **Mira Mori**

Število udeležencev: **9**

Vsebina krožka:

V tem študijskem krožku so člani združili branje s kuhanjem in medgeneracijskim sodelovanjem. Slednje je tudi največji dosežek tega ŠK, saj so v skupini sodelovali odrasli in otroci. Pri tem je bilo največ sodelovanja med starimi starši in vnuki, ponekod tudi med tremi generacijami iz ene družine.



ŠTUDIJSKI KROŽEK

ZDRAVA ZEMLJA – ZDRAV ČLOVEK

Trajanje: **12. 4. 2023–21. 6. 2023**

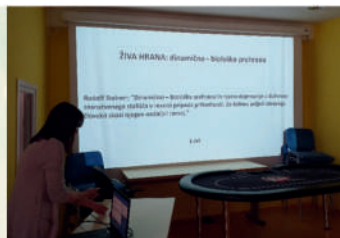
Število ur: **28**

Mentor: **Kristina Navotnik**

Število udeležencev: **13**

Vsebina krožka:

V študijski krožek so se vključile tri generacije, ki so spoznavale vpliv lune na naravo in človeka. Naučili so se, kaj pomeni lunina mena in kaj lunin lok; da je razlika med padajočo luno in luno v padanju; ugotovili so, kaj se dogaja ob polni luni in kaj ob mlaju; kako vsa lunina pot vpliva na rastline in njihovo rast ter na ljudi. Člani so pripravili priročen zapis z opomnikom, kdaj je primeren čas za posamezna opravila in to podelili med zainteresirano javnost. Med seboj so podelili ljudske modrosti in jih tudi zapisali.



OHRANJANJE KULTURNE DEDIŠČINE



ŠTUDIJSKI KROŽEK

MAR MI JE ZA DOBRO SOSEDSKO KOMUNIKACIJO

Trajanje: **8. 8. 2019–26. 9. 2019**

Število ur: **30 ur**

Mentor: **Bernarda Mori Rudolf**

Število udeležencev: **11**

Vsebina krožka:

Znotraj tega študijskega krožka je bil predvsem poudarek na druženju in obujanju spominov. Največ časa so članice namenile sosedski komunikaciji, pogovorom – dialogom, kateri so bili zapisani in tudi posneti. Določene stvari so zapisali z roko in nastalo je kar nekaj rokopisov, kateri so speti v brošuro, ki predstavlja razmišljanje udeleženk študijskega krožka.



Trajanje: **14. 6. 2019–30. 9. 2019**

Število ur: **25**

Mentorica: **Sonja Lakovšek**

Število udeležencev: **11**

Vsebina krožka:

Člani ŠK so za zanamce želeli osvetliti zgodovino nastanka prve institucije za izobraževanje odraslih v Slovenj Gradcu.

Ugotovili so, da je bila leta 1959 ustanovljena delavska univerza, ki pa so jo kasneje ukinili. Ker ta razvoj ni bil nikoli zbran in pisno zabeležen, je bil prvi cilj, da se to naredi preko ŠK. Na podlagi pogovorov s ključnimi deležniki razvoja izobraževanja odraslih, so se odločili, da bi bilo smiselno zbrati podatke o celotnem razvoju izobraževanja odraslih v občini Slovenj Gradec, saj so že pred nastankom MOCIS-a obstajale zasebne in druge ustanove, ki so skrbele za to področje.

Podatki do takrat niso bili sistematično zbrani, zato so se odločili za oblikovanje zbornika, ki zajema pregled razvoja izobraževanja odraslih v občini Slovenj Gradec od leta 1959 do 2020.

ŠTUDIJSKI KROŽEK

OBLEČEN V »TAPRAVO« OBLAČILO

Trajanje: **4. 5. 2022–24. 6. 2022**

Število ur: **30**

Mentor: **Kristina Navotnik**

Število udeležencev: **9**

Vsebina krožka:

Študijski krožek je udeleženkam predstavljal spodbudo za ustvarjanje. Z razdelitvijo krojev in opisa izdelave oblačil so članice krožka dobile tudi informacijo, kaj in kako lahko posameznik prispeva k trajnosti in tako ne zavrže starih oblačil. Članice so sodelovale tudi na srednjeveškem dnevu, ki je vsakoletni dogodek mesta Slovenj Gradec. Zastave, ki so jih izdelale, so krasile osrednji prireditveni prostor, konkretno na sami prireditvi pa so izdelovale srednjeveška oblačila z vezeno.



ŠTUDIJSKI KROŽEK

PRIDI SE »V'N« ŠPILAT

Trajanje: **22. 5. 2023–4. 9. 2023**

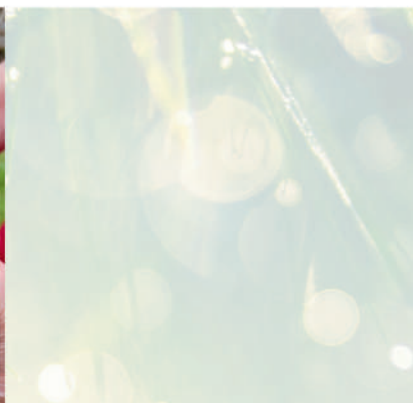
Število ur: **29**

Mentorica: **Mira Mori**

Število udeležencev: **10**

Vsebina krožka:

Udeleženci študijskega krožka so se zbrali z namenom, da zberejo, zapišejo in predajo stare igre, ki so se jih nekoč igrali v naravi, na mlajše generacije. Zbrala se je starostno zelo pestra skupina. V krožek so se vključili tudi mlajši otroci in z veseljem so se prišli »v'n špilat«. Navodila za igranje iger so člani tudi zapisali in opremili s skicami. Organizirali so dneve za igranje in se z veseljem igrali zunaj.



NADGRADNJA ŠTUDIJSKIH KROŽKOV



ŠTUDIJSKI KROŽEK

SKRB ZA CVETOČO PRIHODNOST

Trajanje: **14. 9. 2022–1. 9. 2023**

Mentorica: **Mira Mori in Kristina Navotnik**

Število udeležencev: 7

Vsebina nadgradnje krožka:

Nadgradili smo dva študijska krožka, ki sta se dotikala teme podnebnih sprememb in trajnosti, in sicer krožek Cvetoči travniki slovenjegraškega primestja in Povožčkove arcnije. Člani študijskega krožka so posebno pozornost namenili timijanu kot pomembnemu in uporabnemu zelišču. Skupaj so se izobraževali, predajali svoje ugotovitve širši javnosti na predavanjih in zasadili timijan na nekaterih javnih površinah v občini. Z nadgradnjo smo prispevali k večji ozaveščenosti ljudi o pomembnosti sobivanja z naravo. Članica krožka je pripravila dva strokovna prispevka na dotično temo, ki sta bila objavljena v medijih.





**Spomini, vtisi,
mnenja
mentoric
in udeležencev**

Moje mnenje je bilo hoc zabavno
in poučno. Razpravljale smo se vsaj
jezikih in še mnogo drugega,
tudi o starih običajih. Občevalci
smo tudi kateri pravniki ti najbolj
istopajda in katere najbolj častis.

ŠTUDIJSKI KROŽEK MI JE BIL ZELO
VŠEČ, SAJ LAM TAKIH DRUŽENJ MALIKA.
BIL JE POUČEN
SMO SE LAUČILI, KAKO JE TREBA
POSLUŠATI.

Moje mnenje je politično,
Spremljali smo se, hčili smo
se komunicirati, spremljali smo
se po maticah, običajih, navadah.

- POUČNO
- KOMUNIKACIJA
- LEPE BESEDE
- IZOGNJEVJE BESED
- KAKO ZNANO POSLUŠATI
- RAZLAGATI

Neni je študijski brošček bil karimip,
 Prijetno se je bilo družiti z
 sovaščankami in tudi mentorica
 gos. Mira je nos zelo lepo ^{vodila} oz. ^{moj} mom je
 morda naj lepša predstava.
 Hvala za lepo druženje.

Zelo prijetno druženje, zabava,
 izmenjava izkušenj, lepo smo se
 imeli

UČIMO SE DRUG OD DRUGEGA IN DRUG OB DRUGEM RASTEMO

»Naj teče učenje skozi življenje« ni le slogan MOCIS-a, ampak je tudi moj osebni moto. Takoj ob zaposlitvi na MOCIS-u sem kot članica spoznala delovanje študijskih krožkov. Občasno sem prevzela tudi organizacijo izvedbe in pomagala mentorici. Od leta 2020 pa sem tudi sama mentorica ŠK. V preteklosti sem sodelovala pri oblikovanju vsebin in izvedbi, sedaj pa že tretje leto samostojno vodim po en ŠK na leto. Krasno je, da študijski krožki dopuščajo popolno vsebinsko svobodo. Če znaš prisluhniti okolici, se prepustiš domišljiji in dodaš malo drznosti, nastanejo čudovite vsebine, kjer lahko ustvarjamo, se učimo drug od drugega in drug ob drugem rastemo.

Kristina Navotnik,
mentorica ŠK

Z OPOLNOMOČENJEM ZA NADALJNJE ŽIVLJENJSKE KORAKE

V okviru študijskega krožka Osmišljam svoje življenje in osebnostno zorim sem v sodelovanju z mentorico, Sonjo Lakovšek, sodelovala kot organizatorica in ena od tematskih vodij izbranega področja.

Študijski krožek je bil namenjen ranljivim ciljnim skupinam z namenom osmišljanja posameznikovega življenja za osebnostno rast do opolnomočenja za nadaljnje življenjske korake. Skozi srečanja smo obdelali pet tematskih sklopov. Dotaknili smo se samopodobe in samozavesti, spoznali tehnike postavljanja meja, bolj učinkovite načine komuniciranja – tudi podajanje kritike in pohvale – spraševali smo se, kako se soočimo z izgubo ter kako bolje prepoznavamo in obvladujemo stres.

Pri delu smo uporabljali različno metodologijo, primerno za delo v mali skupini. Vzpostavili smo varno okolje, pravila komuniciranja in osebnih mej, možnost delitve izkušenj in občutkov, izvajali smo različne vaje, igrali vloge, uporabljali zgodbe, se pogovarjali in diskutirali, aktivno poslušali ter podajali povratne informacije idr. Akcijski cilj je bila radijska oddaja na Koroškem radiu, kjer smo širši javnosti predstavili vsebine in zaključke študijskega krožka.

Janja Bartelj,
organizatorica izobraževanja odraslih

BITI DRUGAČEN, A HKRATI ENAK

Študijskega krožka sem se udeležila z možem, ker sva starša hčerke z Aspergerjevim sindromom. V najini vzgoji sva nujno potrebovala nekaj več kot le vzorce, prejete iz dinamike najinih primarnih družin o vzgoji otrok. »Boš že še videl/a, ko boš imel/a svoje otroke«, je bila za oba prej tiha grožnja kot pa kakšna prijetna spodbuda. Naziv krožka je bil več

kot odličen in primeren za naju: »Če jih bomo razumeli, se bodo razcveteli!« Oba z možem sva se na urah druženja razcvetela s številnimi samospoznavnimi »AHAAA-ji« in pa »A ZATOO-ji«, ko sva prisluhnila različnim predavateljicam. Bolj ko sva pri sebi spoznavala in razumela najino otroštvo, bolj sva vstopila v hčerkinega, zato res vsem velik in iskren hvala. Vsa podana strokovnost je bila utemeljena in podprta s vsakdanjimi primeri in srčnost, ki sva jo prejela od predavateljic, je pri nama sedla na zelo plodna tla. Naša družinska dinamika se je po odličnem krožku bistveno spremenila, saj smo si s pridobljenim razumevanjem vsi postali bližji in še bolj naklonjeni.

Vojko Veršnik v pesmi Bodi drugačen med kiticami zapiše:

»Biser v školjki nastane le, kadar nekaj narobe gre,
in štiriperesni deteljici enako se zgodi.
Vsi gremo po isti poti, marsikdaj kdo se zmoti,
a vse zavisi, s katere strani gledaš na te stvari.

Bodi drugačen, a hkrati enak,
ljubezni, topline želi si vsak,
uspeha, pohvale in varnega objema ...«

Andreja Hvalec Odlazek,
udeleženka

ČE RECEPT NIMA DUŠE, MORA SVOJO DUŠO V RECEPT DODATI KUCHAR

Zbrali smo se od najmlajših otrok pa do babic in dedkov. Prednost smo dali mladim glavicam, da so razmislile, kaj vse se potrebuje, da pridemo do marmelade. Kar pametno so razmišljali in prišli do ugotovitve, da rabimo sadje, sladkor, pripomočke za kuhanje in seveda moramo imeti čas za delo, pa po možnosti tudi recept. Če recept nima duše, mora svojo dušo v recept dodati kuhar.

Pričelo se je delo. Vsak je nekaj naredil in nastala je marmelada, ki jo je bilo potrebno preizkusiti. Okus je bil odličen, posebej zato, ker je hrana, pripravljena v dobri družbi, še boljšega okusa. Za hrano si moramo vzeti čas, ob hranjenju se sprostimo, umirimo in pogovorimo. To smo naredili tudi mi v ŠK Z Robino radi beremo in kuhamo.

Poleg kuhanja so otroci ustvarjali tudi risbice z motivom sadja, ki so ga uporabili pri izdelavi marmelade. Odnegli so jih domov, pa tudi vsak svoj kozarček marmelade. Ta popoldan, ki smo ga preživeli skupaj in izkoristili prijetno s koristnim, bo ostal v lepem spominu.

Darinka Kotnik,
udeleženka

TRIJE PARI ROK SO BILI PREMALO, DA BI OBULE VSE NOVOROJENČKE

Pred osmimi leti v avgustu je bil čudovit dan, saj se je takrat rodila moja vnukinja. Ko so jo prinesli iz bolnice, je imela obute pletene copatke, ki so jih spletle spretno roke prostovoljk. Po tem dogodku sem se jim tudi sama pridružila in skupaj smo obuvale novorojenčke v bolnici Slovenj Gradec tri leta. Žal je vmes posegla bolezen, skupina je razpadla, ostala sem sama. Ker mi je bilo žal opustiti to humano delo, sta se mi pridružili še dve upokojenki, vendar so bili trije pari rok premalo, da bi obule vse novorojenčke.

Moja prošnja po pomoči pri delu in materialu po Koroškem radiu je naletela na ušesa gospe Kristine Navotnik z MOCIS-a, kjer so organizirali študijski krožek Pletem in razveseljujem. Kar nekaj kandidatk je pritegnil njihov oglas in so pokazale zanimanje za izdelavo copatk.

Tako smo začele! Od začetka smo se dobivale vsak teden, v prijetnem vzdušju druženja smo se učile, pletle in tudi razdirale. Vse smo bile mentorice in obenem učenke. Nekatero so potrebovale več časa, da so osvojile delo in tudi tiste najbolj »trde« so se s časoma »omehčale« in naredile lepe izdelke. Skupaj pletemo že kar nekaj let in se še vedno radi podružimo, čeprav ne več tako pogosto, ampak se.

Ob tem bi rada čestitala MOCIS-u ob njegovi 20. obletnici izvajanja študijskih krožkov in se obenem pristrčno zahvalila za ta krožek. Praviyo: Več znaš, več veljaš! Pa ne samo to, v današnjem času, ko vse tako hiti, nam druženja in nova poznanstva veliko pomenijo.

Hvala tudi za veliko finančno pomoč pri nabavi materiala, saj same tega ne bi zmogle. Vesela se, da sem lahko del vsega tega, ne samo jaz, ampak tudi vse ostale članice. Zato srčno upam in želim, da ostane tako še naprej.

Čestitka MOCIS-u

Pred osmimi leti se mi je vnučka rodila,
in v meni takrat se je misel zbudila,
ker rada sem pletla, sem spletla copatke,
za njene ljubke, hladne podplatke.
Zakaj ne bi bili še drugi dojenčki tega deležni?,
sem se vprašala, se vrgla v delo
in zadovoljna z izdelki jih v bolnico poslala.
Seveda, bilo jih je premalo za vse novorojenčke,
zato sem še dve prijateljici v to delo vpeljala.

Kljub temu nismo dosegle števila rojenih dojenčkov,
zato sem preko medija pomoč poiskala
in jo na MOCIS-u dobila,
kjer se je delavnica Pletem in razveseljujem rodila.

Hvaležne in srečne smo za znanje,
ki smo ga tam pridobile,
zato bi vam rade ob 20-letnici delovanja iskrene čestitke
izročile.

Želimo vam še veliko uspeha in znanja željnih ljudi,
da se še v mnogih želja in radovednost učenja zbudi.

Bernarda Jerič,
udeleženka

NADELE SMO SI IME MUČE COPATARICE TER SE UČILE PLESTI

Bil je prazničen december, ko sem pekla kekse in poslušala radio, kjer je bilo govora o copatkah za novorojenčke in hkrati o pomanjkanju pridnih rok, da bi jih pletle. Zнала sem pletti, vendar ne copatk. Želja, da bi pletla za novorojenčke, pa je bila že dolgo prisotna.

Navezala sem stik z gospo Bernardo. Ker pa je bil odziv še večji, se je le-ta obrnila na MOCIS, kjer so ustanovili študijski krožek Pletem in razveseljujem. Pričele smo se dobivati, si nadele ime Muče copatarice ter se pridno učile pletti.

Srečanja so bila zelo pristrčna, učenje v skupini pa prijetno. Nismo spletli le copatk, temveč tudi prijateljske vezi. Če se dalj časa ne vidimo, se kar malo pogrešamo. Srečanja združujemo tudi z udeleževanjem raznih delavnic, izletov, praznovanj ...

Vesela sem, da sem del te zgodbe. Da obstaja možnost učenja skozi celo življenje. Da se povezujemo ter združujemo prijetno s koristnim.

Metoda Petrič,
udeleženka

DOBRO JE POZNATI STARE MODROSTI

V študijski krožek Zdrava zemlja – zdrav človek sem se vključila zaradi veselja do lastnega raziskovanja in učenja. V teh projektih je vedno zelo lepo sodelovati, saj poleg prijetne družbe svoje znanje še nadgradim.

Največ smo se pogovarjali o luninih ritmih, kar mi je bilo še posebej všeč, saj smo obudili stare modrosti, ki so lahko nam v pomoč na vrtu, v hiši, pri pridelavi lastne hrane in tudi kuhanju. Lunin ritem nam pomaga, da je vrt manj zapleveljen, če ga oplevemo v pravem času. Pridelki so bolj zdravi in obilnejši ter se dobro skladiščijo, če upoštevamo, v katerem ozvezdju je takrat luna. Tudi zdravilna zelišča, pobrana ob polni luni, naj bi imela večjo moč, lasje, negovani na leva, naj bi bujnejše rasli, stanovanje pa bomo učinkoviteje in lažje pospravili, kadar luna potuje pod ozvezdjem škorpiona. Veliko je še teh resnic, s katerimi si lahko pomagamo.

Hvala vsem, ki se za nas trudite in nam omogočite učenje na takšen način.

Pa še ena pesmica. Nastala je malo zares, malo za šalo:

LUNINI RITMI

Skupina se je zbrala, se na MOCIS je podala,
da bi stara – nova znanja osvojila in spoznala.

Res smo se potili, da lunin ritem bi osvojili.

Da uspeh ni izostal, se lep krompir in fižol je pobral.

Tudi hiša lažje se pospravi, ko luna se v škorpiona postavi.

Bujnejša bo frizura, če nega las na leva se opravi.

Kozorog pri britju in depilaciji pomaga.

Ob polni luni pobrana zelišča imajo večjo moč.

Luna in njen ritem ima svojo moč.

Helena Pokeržnik,
udeleženka

MAJHNA SPREMEMBA, KAKŠEN DETAJL, PA JE OBLAČILO KOT NOVO

Včasih se na posamezno oblačilo čustveno navežeš in veliko razočaranje je, ko ugotoviš, da ti postane premajhno. Ko sem videla razpis za študijski krožek Stara roba – nova raba sem takoj vedela, da je to tisto, kar potrebujem. Že na uvodnem sestanku sem ugotovila, da sem se dobro odločila. Skupino udeleženk sta vodili mentorici z veliko znanja o šivanju in oblačilih.

Vsaka od nas je prinesla svoje oblačilo, ki bi ga rada preuredila. Ideje o spremembi smo enakopravno prispevale vse, lastnica oblačila pa se je odločila, katero od idej bo upoštevala. Študijski krožek je potekal enkrat tedensko, med dvema delavnicama pa smo ideje lahko realizirale. Iz oblačil, ki so bila obsojena na odpad, so nastala drugačna, zanimiva oblačila. Majhna sprememba, kakšen detajl, pa je oblačilo kot novo. Oblačilom smo spremenili namembnost, iz hlače je npr. nastalo krilo ali pa smo iz dveh oblačil naredili novo.

Poleg znanja, ki sem ga pridobila na tem študijskem krožku, je zelo pomembno tudi druženje ljudi z enakimi interesi. Po zaključku krožka se je naše druženje nadaljevalo enkrat mesečno v prostorih Večgeneracijskega centra Andeški hram. Če sem pri svojem delu naletela na problem, sem vedela, da mi bosta mentorici pomagali najti rešitev na naslednjem srečanju.

Študijski krožek Oblečen v »tapravo« oblačilo je bil povezan s srednjeveškimi dnevi, ki v Slovenj Gradcu potekajo vsako leto. Najprej smo raziskovali preprosta oblačila iz časa sv. Elizabete. Za sodelovanje na tem dogodku je vsaka od nas po enostavnem kroju sešila obleko, jo okrasila z vezenino in ji dodala pas. Tako oblečene smo sodelovale na prireditvi. V interesu prirediteljev je, da na njej sodeluje čim več domačinov, zato smo imele za zainteresirane pripravljen kroj obleke, ki bi si jo lahko izdelal vsak sam.

Že samo druženje na krožkih mi je popestrilo in polepšalo dneve. Pridobila sem nova znanja in spoznala ljudi, s katerimi me povezujejo enaki interesi.

Danica Verovnik,
udeleženka

IZDAJATELJ:

MOCIS, Center za izobraževanje odraslih
Meškova ulica 21
2380 Slovenj Gradec

ODGOVORNA UREDNICA:

Sonja Lakovšek

SOUREDNIČE ZBORNIKA:

Mira Mori, Kristina Navotnik, Urška Novak
Lešnik

OBLIKOVANJE IN PRIPRAVA ZA TISK:

Jernej Gassper

FOTOGRAFIJE:

Arhiv MOCIS-a, Unsplash

TISK:

Mkopija, Slovenj Gradec

LETO IZDAJE:

2023

NAKLADA:

100 izvodov

Slovenj Gradec, oktober 2023