

VDC KOTIČEK ENOTA LITIJA



POMLAD/POLETJE
2026

UVOD

Spoštovani bralci, od izida zadnje zimske številke VDC Kotička je čas hitro minil. Iz zimskih dni smo zakorakali v cvetočo pomlad, danes pa nas že razveseljuje poletje. Za nami so meseci, polni aktivnosti, druženja, ustvarjanja, novih znanj in nepozabnih doživetij. Po pustu in veliki noči smo z gledališko igro *Šolski kaos* razveseljevali številne obiskovalce in skupaj ustvarjali prijetne trenutke. Skrbeli smo za gibanje in dobro počutje v litijski telovadnici ter na urah joge, se učili na vikend seminarju v Laškem, vrtnarili, plesali folkloro v Domu Tisje, si ogledali tovarno JUB v Dolskem, ustvarjali na likovnih delavnicah in spoznavali bogato dediščino oglarske obrti. Posebej smo veseli novega večnamenskega prostora, ki smo ga pridobili konec maja in nam omogoča še več možnosti za izvajanje različnih aktivnosti. Ponosni smo tudi na športne uspehe naših uporabnikov na Specialni olimpijadi in nogometnem turnirju ter balinanju. Veliko novih izkušenj in znanja smo pridobili na delavnicah projekta *Preko izzivov do moči*, v okviru katerega je nastala tudi knjižica z vajami. Vaje smo tudi posneli in so objavljene na YUOTUBE-u.

Naših pet uporabnikov je obiskalo Sicilijo z dvema mentoricama v okviru projekta Art elevate. Meseč junij smo obogatili z dnevom odprtih vrat, ko so nas obiskali učenci OŠ Šmartno pri Litiji in skupaj z nami pokukali v naš vsakdan. Imeli smo zaključek knjižnice in joge. Z malim princem smo šli na pohod na Mrzlico. To je le nekaj utrinkov iz pestrega dogajanja zadnjih mesecev. Več o vseh aktivnostih, dosežkih in lepih trenutkih pa vas čaka na naslednjih straneh in na koncu še potovanje našega Tadeja, ki nam vedno zanimivo predstavi bolj eksotične in oddaljene kraje.

Želimo vam prijetno branje !

Zapisala: mentorica Urška Ostrožnik, VDC Zasavje, enota Litija



TLA POD NOGAMI: SKUPAJ Z UPORABNIKI SOUSTVARJAMO ZELENO ZGODBO NA KMETIJI

Projekt »Tla pod nogami« se je začel februarja in še vedno poteka. Uporabniki VDC Zasavje, enota Litija, skupaj z mentorji aktivno sodelujemo pri vrtnarskih dejavnostih, pri katerih skozi celoten proces spremljamo rast rastlin. Projekt se bo zaključil v začetku poletja, do takrat pa bomo skupaj občudovali rast in ob zaključku tudi pobirali sadove svojega dela.

Uporabniki in njihovi mentorji iz VDC Zasavje, enota Litija, smo februarja vstopili v projekt »Tla pod nogami«, ki ga organizira Društvo Lojtra. Že od samega začetka skupaj sodelujemo pri različnih vrtnarskih opravilih, s katerimi postopoma ustvarjamo svojo zeleno zgodbo in pridobivamo dragocene izkušnje dela z zemljo in naravo. V projekt sta vključeni tudi Tina in Janja, pridružuje pa se nam še evropski prostovoljec iz Francije. Z njimi se uporabniki redno družijo, kar dodatno bogati naše skupne aktivnosti in krepi socialno povezanost. Projekt se nadaljuje z rednimi tedenskimi obiski kmetije v Cirkušah ter z delom v enoti Litija.

Skupaj najprej skrbno negujemo sadike, ki jih nato presadimo v rastlinjak, kjer jih redno zalivamo in spremljamo njihov razvoj. Del sadik presadimo tudi v visoko grede pri enoti, kjer lahko vsak dan opazujemo celoten proces rasti – od semena do pridelka. Vsak teden se s kombijem odpravimo na kmetijo, kjer skupaj urejamo vrt in rastlinjak. Poleg rednega zalivanja uredimo tudi jagode ter oplevemo zelišča, kot sta meta in melisa. Poseben del našega dela predstavlja tudi oblikovanje spiralnega zeliščnega vrta iz kamna, ki daje prostoru posebno estetsko in funkcionalno vrednost. Ena izmed posebnosti vrta je naravna ovčja zastirka, ki pomaga ohranjati vlago in prispeva k naravni rodovitnosti tal. Pri delu uporabljamo čim bolj naravne materiale in sledimo načelom trajnostnega vrtnarjenja. Iz vej, ki jih nabereмо v bližnjem gozdu, oblikujemo ograjo, pograbljeno travo uporabimo kot zastirko, na grede pa dodajamo listje in kozji gnoj. S tem bogatimo zemljo in spodbujamo naravne procese v vrtu. Prekopavamo zemljo, dodajamo okrasno kamenje ter skupaj oblikujemo nove zasaditvene površine. Naše delo na kmetiji poteka v sproščnem in prijetnem vzdušju.

Obiski se pogosto začnejo ob skodelici kave ali domačega čaja, nato pa se skupaj lotimo vrtnarskih opravil. Uporabniki in mentorji dopoldneve preživljamo aktivno, v naravi, obdani z lepimi razgledi na okoliške hribe, kar daje projektu še dodatno vrednost. Srečanja so tudi priložnost za učenje jezikov – skupaj vadimo angleški jezik, evropskega prostovoljca pa učimo osnov slovenskega jezika, kar naše druženje še dodatno popestri in poveže. Projekt se nadaljuje vse do začetka poletja, ko bomo skupaj spremljali rast rastlin in na koncu z veseljem pobirali ter občudovali sadove našega skupnega dela.

Zapisala, mentorica Urška Ostrožnik, VDC Zasavje, enota Litija



ART PROJEKT NA SICILIJI

V nedeljo, 31. maja smo se Peter, Sašo, Igor, Gorazd in jaz, Marija, skupaj z mentorji Ksenjo, Marto in Benom odpravili na sončno Sicilijo. V sklopu ART projekta ELEVATE smo se udeležili ustvarjalnih delavnic. Bilo je prečudovito.

Na otok Sicilija smo iz Trsta po uri in pol prileteli z letalom. Jaz sem letela prvič in bilo je zares nepozabno. Pristali smo mestu Palermo.

S taksi kombijem smo se peljali do hotela, ki je bil zelo urejen. Tam so bili vsi zelo prijazni in ustrežljivi.

Vsak dan smo imeli ustvarjalne delavnice. Na delavnicah so bili tudi uporabniki iz Danske in Sicilije. Od njih smo se naučili nekaj tujih besed.

En dan smo iz revij izrezovali različne motive in jih premikali pod fotoaparatom. Tako je nastal filmček. Drug dan smo zunaj na steni ustvarjali grafite, potem pa smo imeli piknik.

Raziskovali smo prečudovito mesto Palermo, ki je glavno mesto Sicilije.

Prvi dan smo obiskali muzej iluzij, kjer smo se zelo zabavali, se smejali in se čudili.

En dan smo šli vsi skupaj na tržnico. Tam sem kupila spominčke za domov, sebi pa se privoščila torbico za okoli pasu z vzorcem limonic. Tam raste veliko limon in lipa in palme.

V torek in četrtek je bil praznik, zato smo imeli prosti dan. Zjutraj smo počakali, da se je odprl lokalček pri hotelu, da smo si lahko privoščili kavico in rogljiček. Obiskali smo se odpravili park z energijskimi točkami in tam reševali posebno nalogo.

V petek smo se z letalom varno vrnili domov in s sabo nesli veliko prelepih spominov.

Bilo je nepozabno doživetje, ki so ga spremljali sonce, kava, sladoled in italijanska pica. Na potovanju smo pazili drug na drugega in skupaj sodelovali.

Zahvaljujem se mentoricama Ksenji in Marti, ki sta nas tako lepo spremljali, hvala tudi spremljevalcu Benu. Lepo se zahvaljujem tudi VDC Zasavje in zavodu Aspira.

Grazie!

Junij 2026, Marija Pirc



PRVIČ NA MRZLICI

Prvič sem šel na Mrzlico z vdc-jem in zavodom Mali Princ. Nekaj časa smo se vozili z avtobusom do ene hiše nato pa peš. Pešpot je pa trajala eno uro in pol do vrha Mrzlice. Okoli planine Mrzlice se vidi dosti drugih planin in gozda. Meni je bilo dobro, ker sem šel prvič.

junij 2026, Igor Andrić

NA MORJU V ANKARANU

V petek smo šli s sožitjem v Ankarano. Tam smo bili do srede. Šli smo z avtobusom. Kopali smo se v bazenu. Na sprehod smo šli. Žurko smo imeli, plesali smo. Cvetka je šla z mano. Pela sem Pogrešam te od Helene Blagne. Malo sem imela treme. Dež je bil, tudi sonce. Ladje smo videli. Zajtrk smo imeli, kosilo smo imeli. Potem smo šli malo počivat. Delavnice smo imeli. Malo smo ustvarjali, malo smo barvali. Večerjo smo imeli. Imela sem se fajn.

Po pripovedovanju Špele Lamovšek zapisal Kristian Buovski, maj 2026

MOJE ŠPORTNE IGRE

Zase lahko povem, da znam veliko športa igrati, samo v skupino se moraš vključiti. Da to nima veze od športa, naj bo nogomet, košarka, kolesarstvo, tek na sto metrov. So vzponi in so padci. To je Šport.

junij 2026, Igor Andrić



DRŽAVNE IGRE

V petek 5.6. so potekale državne igre v Ljubljani. Udeležilo se je 300 tekmovalcev. Iz VDC Zasavje je nastopilo 20 uporabnikov v različnih disciplinah. To so. Plavanje, atletika, namizni tenis, kolesarjenje. Jaz sem tekmoval v kolesarjenju, kronometer na 5km. Domov sem se vrnil s četrnim in drugim mestom. Imel sem se lepo.

Junij 2026, Peter Lenart



DRŽAVNE POLETNE IGRE

Državne poletne igre od 5.6. pa do 7.6.2026. Spali smo v hostlu na Metelkovi ulici. Tekmovali smo na različnih lokacijah, disciplinah, met vorteksa, štafeta plavanje, atletika, balinanje in namizni tenis. V soboto 6.6. 2026 so že bile prve tekme in razvrščanje po skupinah in pred tekmovanja V nedeljo 7.6.2026 smo tekmovali zares. Na koncu pa smo prejeli 18 medalj, potem pa zaslužno kosilo.

junij 2026, Sašo Smrekar



SVET SKOZI SRCE - FOTOGRAVSKA RAZSTAVA

V času od 1. do 12. junija sem imel samostojno fotografsko razstavo z naslovom« Svet skozi srce v prostorih Občine Litija. Razstava mi veliko pomeni, saj mi je dala potrditev, da moje fotografije ne nagovarjajo le mene osebno, temveč se dotaknejo tudi drugih. Veseli me, da obiskovalci v njih prepoznajo zgodbe, občutke in smisel, ki ga želim ujeti skozi objektiv. To mi daje dodatno motivacijo za nadaljnje ustvarjanje in raziskovanje sveta fotografije.

junij, 2026, Nejc Škarja



OGLARSKI KROŽEK-OBISK OGLARSKE DEŽELE V DOLAH PRI LITJI

Vsak ponedeljek imamo oglarski krožek na Geossu. Prvič smo filtrirali vodo skozi oglje. Drugič smo izdelovali mila iz oglja. Tretjič smo obiskali oglarsko deželo v Dolah pri Litiji. Tam smo videli kako sestavljajo kopo in jo kuhajo. Pekli smo tudi hrenovke. Četrtrič smo risali z ogljem. Petič smo pekli bombetke z ogljem in burgerje. Zadnjič za zaključek pa smo izdelovali zobno pasto iz oglja.

Po pripovedovanju Antona Dolanc, napisala Urška Ostrožnik, junij 2026



ADI SMOLAR V GOSTIŠČU PR'ČOP

K čopu smo šli s kombijem, vlakom in avtobusom. Prispeli smo ob 9 uri, imeli smo pogostitev, prigrizki, sadje, mali sendvički in sok. Potem smo počakali še drugo skupino avtobusa. Potem je prišel glasbeni gost Adi Solar, potem smo plesali in peli zraven. Po nastopu smo imeli kosilo in potem smo se odpravili domov. Smo uživali v vsem.

Po pripovedovanju Miha Kokalja zapisala Urška Ostrožnik, junij 2026



PLESNI NASTOP V DOMU TISJE

Pri plesnih vajah se učimo različne plesne. Plešemo folkloro, bachove plesne in ostalo. V Domu Tisje smo nastopali s folkloro. Oblekli smo bele majice in črne hlače in klobuk, punce pa so imele krila in predpasnike. Pripravili smo še en ples z Vido Lukač na pesem Mavrični ljudje. Ljudje v domu so bili veseli.

Po pripovedovanju Polde Bučarja napisala Urška Ostrožnik



IGRICA ŠOLSKI KAOS

Ogledati so si jo prišli iz vrtca Ribice, OŠ Litija-prilagojeni program, Dom Tisje-Šmelc, vrtec Najdihojca Litija, OŠ Šmartno, VDC Zagorje, starši in prostovoljci. Igrali so Peter, Marija, Polde, Bojan, Špela, Andrej, Anton, Mateja, Luka in Sonja. Vodja igrice Urška. Bilo mi je všeč.

junij 2026, Sonja Cvetko



IZLET ENOTE VDC NOVO MESTO

Zgodaj zjutraj smo šli normalno v službo in se nato odpeljali z avtobusom v Novo Mesto. Ogledali smo si vdc, različne delavnice, tam so imeli lastni program, šivalni program, delali so tudi Komo. Tam nas je spremljala trudi vodička in smo si ogledali mesto. Nato smo šli peš do gostilne Loka. Tam smo si privoščili pizo ali dunajca in pomfri. Potem smo se sprehodili še ob reki, potem pa smo se odpravili na avtobus in se odpeljali domov.

Junij 2026, Marija Pirc



TOVARNA JUB

Z VDC-jem smo šli v tovarno JUB ogledati si kako mešajo barve. Bilo je zelo zanimivo. Šli smo po tovarni in skladišču. Potem smo šli tudi v njihovo trgovino. Tam so nam povedali, da lahko pri njih naročimo barvo tudi za fasado. Bilo je zelo lepo.

Marec 2026, Sabina Zakšek



VIKEND SEMINAR LAŠKO, SOŽITJE LITIJA

Odpeljali smo se z avtobusom iz pred šole ob 15 uri. Tam smo se nastanili po sobah. Starši so imeli predavanja. Imeli smo delavnice plavanja, fotografiranja in likovno delavnico. Kopali smo se in plavali in se smejali. Imeli smo fotografiranje v naravi, pri likovni smo iz papirja naredili različne risbe.

April 2026, Mateja Planinšek



AKTIVNO INKLUZIVNO

DRAGI KLEMENOM

ŠPORTNI DOVRANO SAMO ZA

UDELEŽENI KOGA BO TVOJA

INKLUZIVNOM IN UPANJE ALI

TELESOM VEDNO ZDAJ JAZ

ŽIVLJENJA DUŠINO RAZVOJNI

ČASU PRIDIGA NA HRANO

SPOŠTOVANI MED NARAVO BOŠ

RADI TE BOGA CEKREV JEZUS

MISLINO DA TEKOMEVANJE

DAN VSAK SVETONIKOV KNJIG

AMPAK LAHKO.

RADIO OGNJIŠČE KUM JERNEJ

Jernej Felkl, julij 2026

PROJEKT PREKO IZZIVOV DO MOČI

Tako kot ostala slovenska družba se tudi populacija naših uporabnikov stara, vse več jih ima zdravstvene težave, težave v gibanju, upada motivacija za gibanje in aktivno preživljanje prostega časa. V Evropskem Erasmus+ projektu »Preko izzivov do moči« smo zato naslovili ravno to tematiko - motivacijo za sodelovanje v gibalnih in prostočasnih aktivnostih.

Projekt »Preko izzivov do moči« je šestim zaposlenim iz VDC Zasavje dal priložnosti preživeti nekaj dni v sorodni ustanovi v Grčiji in se izobraževati v Italiji. Preko projekta je skupina štirih zaposlenih jeseni v Grčiji spoznavala, na kakšne možne načine se lahko prostočasne gibalne aktivnosti implementirajo v vsakodnevne aktivnosti naših uporabnikov. Med 13. in 17. oktobrom 2025 so tako obiskali zavod E.G.N.Y.A. v mestu Lagonisi v Grčiji in spremljali vsakodnevni potek aktivnosti v dnevni enoti zavoda, ki vključuje odrasle osebe z intelektualnimi ovirami. Svoja spoznanja in videno so združili še z znanjem dveh zaposlenih, ki sta obiskali mesto Firenze in se tam, na mednarodnem izobraževanju, seznanili predvsem z računalniškimi orodji in metodami, ki jih lahko

koristno uporabimo pri izvajanju aktivnosti. Vso pridobljeno znanje so zaposleni združili, zapisali in izdali v priročniku za izvajanje vaj, ki ga lahko najdete na spletni strani VDC Zasavje.

V priročniku tako najdete dvajset enostavnih, zabavnih in preprostih vaj, namenjenih ohranjanju in krepitvi gibalnih sposobnosti. Vaje smo skozi leto izvajali tudi z našimi uporabniki v dnevnih enotah, se pri tem poslikali in posneli, ter predvsem zabavali. Vsaka vaja, opisana v priročniku je opremljena tudi s QR kodo, ki nas po tem, ko jo optično preberete s pametnim telefonom, avtomatično pripelje do posnetka na platformi Youtube. Priročnik je namenjen širši javnosti ter se lahko uporablja brez zadržkov.

Tadej Sapač, Julij 2026



POTOVANJE V PERU IN KOSTARIKO

Z dekletom veliko potujeva, kolikor nama to dopuščata čas in finance. V preteklih letih sva dodobra, po dolgem in počez, raziskala jugovzhodno Azijo. Obiskala sva Kambodžo, Tajsko, Vietnam, Indonezijo, Malezijo, Filipine in Brunej. Kljub temu da sva Azijo res vzljubila, pa je bil čas za nove izzive, države in celine. Že jeseni sva tako sklenila, da se bova odpravila na čisto drug konec sveta – v Južno Ameriko, natančneje v Peru, ki sva ga želela obiskati že dalj časa.

Pot do tja je dolga, zato sva se odločila, da tam preživiva mesec dni, da se potovanje res obrestuje. Ker Peru nima morja, primernega za kopanje in razvajanje na plaži, sva sklenila, da v sklopu potovanja obiščeva še toplejšo Kostariko, ki leži v Srednji Ameriki med Tihim oceanom in Karibskim morjem. Tako kot vedno sva želela videti in obiskati čim več krajev ter doživeti kar največ. Priprave na potovanje so se začele že kmalu po novem letu, ko sva se vpisala v začetni tečaj španščine, kar se je izkazalo za zelo dobro odločitev, saj je v obeh državah to glavni jezik.

Medtem ko v Kostariki poleg španščine govorijo tudi angleško, vsaj do določene mere, v Peruju temu ni tako. Ko se znajdeš v oddaljeni vasici med starejšimi domačini in želiš postaviti kakšno osnovno vprašanje, na primer kje je stranišče, pride znanje španščine še kako prav.

Kot vsako potovanje in raziskovanje je bilo tudi to dokaj naporno in intenzivno. Vstajala sva zgodaj zjutraj, se dolge ure vozila med kraji, predvsem z javnimi prevozi (avtobusi in vlaki), vsak dan prehodila kar nekaj kilometrov ter se spopadala z različnimi vremenskimi nevšečnostmi. Če želiš neko državo res doživeti, pač vzameš vse naštetu v zakup. Peru sva prepotovala od prestolnice Lime in obalne puščave na zahodu, kjer so se temperature povzpele precej nad 30 °C, do amazonskega pragozda in meje s sosednjo Brazilijo na vzhodu, kjer vlada neznosna tropska vlaga. Vmes so se razprostirali stotine kilometrov puste travnate pokrajine, imenovane puna, ter visokogorski prelazi, obdani z andskimi vrhovi. Obiskala sva tudi najvišje ležeče plovno jezero na svetu – Titikaka, na približno 3.000 metrih. Nekaj težav nama je povzročala predvsem višinska bolezen, saj sva se povzpela vse do 5.000 metrov nad morjem.

Že med pakiranjem in odhodom od doma sva vedela, da morava s seboj vzeti vse – od kratkih rokavov do bunde – in izkazalo se je, da sva na koncu vse to tudi potrebovala. Težava je bila vse te stvari spraviti v en večji nahrbtnik, v katerem imaš mesec dni spravljeno vso svojo lastnino. Skozi leta in po številnih potovanjih se zaveš, kako malo v resnici potrebuješ in da si lahko oblačila pereš tudi sproti, nemalokrat kar v umivalniku ali vedru s pomočjo trdega mila.

Na takšnem potovanju se zaveš tudi stvari, ki so nam doma samoumevne, na drugem koncu sveta pa jih marsikje nimajo – tekoče pitne vode iz pipe, možnosti obiskovanja šol, brezplačnega zdravstva, varnosti na ulicah in miru. Kljub vsemu se razmeram prilagodiš in marsikaj vzameš v zakup. Sčasoma se privadiš tudi prizorom hude revščine in pomanjkanja. K temu so v Peruju vsekakor pripomogli zelo prijazni in ustrezljivi domačini, ki sva jih srečevala po vsej državi. Marsikdo nama je kljub svojemu skromnemu finančnemu položaju ponudil svoj dom, prevoz, hrano ali pomoč, velikokrat celo brezplačno.

Peru si bova zapomnila po samotnosti puščav, velikih čredah lam, alpak in vikunj v pokrajini puna, prelepih razgledih, visokih gorskih vrhovih in vulkanih, izjemno bogati zgodovini, odlični in raznoliki hrani, neokrnjeni naravi ter predvsem po toplini in nasmehih domačinov, ki to državo naredijo res nekaj posebnega.

Iz Peruja sva nato odletela v precej manjšo, a bistveno bolj tropsko in soparno Kostariko, katere dobršen del sva prepotovala z lokalnimi avtobusi, seveda brez klimatskih naprav. Obiskala sva številne narodne in naravne parke, ki ponujajo izjemno pestrost rastlinskega in živalskega sveta, kakršnega po navadi lahko vidimo le v živalskih vrtovih ali dokumentarnih oddajah. Velik del države prekriva tropski deževni gozd, Kostarika pa slovi predvsem po izjemni biotski raznovrstnosti. Za naju, velika ljubitelja narave, je bila prav ta med načrtovanjem poti eden ključnih razlogov, ki je pretehtal odločitev za obisk te države. Te odločitve na koncu vsekakor nisva obžalovala. Zadnji teden potovanja sva preživela nekoliko bolj umirjeno in ležerno na vzhodnem delu države, na tamkajšnjih sončnih plažah ob Karibskem morju.

Čeprav sva obiskala dve dokaj različni državi, naju je vsaka navdušila na svoj način. Srednja, predvsem pa Južna Amerika nama bo tako ostala v zelo lepem spominu in prav gotovo se bova v prihodnje odpravila še v katero od držav na tem koncu sveta.

In za konec, tako kot pravijo v Kostariki: »Pura vida!« Ta izraz vedno pomeni nekaj pozitivnega – od »živjo« in »vse je super« do »uživaj« ali »brez skrbi«, njegov dobesedni prevod pa je »preprosto življenje«. Dve kratki besedi povzemata sproščen in optimističen odnos do življenja, po katerem bi se lahko ravnali prav vsi, vsak dan.

Tadej Sapač, julij 2026

