



Poročilo iz tabora mladih v Portorožu 2017

Vodja sekcije Katja Račič, Alina Cirman

Mladi smo imeli letos malo daljši, tri dnevni tabor, ki se je pričel v petek 2.6. z zbiranjem pred domom Burja v Seči pri Portorožu od 16. do 17. ure in trajal do nedelje zvečer, 4.6.2017. Tabora se je udeležilo 9 udeležencev bolnikov s kronično vnetno črevesno boleznijo, organizatorica Katja, kateri je na pomoč priskočila še Alina. Torej skupaj lepa skupina desetih oseb.

PETEK, 2.6.2017

Ob 17h smo se zbrali v Domu Burja, kjer nas je Katja lepo sprejela. Skupaj smo še malo počakali na zadnjo članico, ki je zaključila s petkovim delom v službi. Po namestitvi v sobe smo imeli spoznavne igrice, vsak je povedal nekaj o sebi preko DIY igrice, ki jo je naredila Alina. DIY je kratica za »do it your self« ali po naše: »naredi sam«. Ob igri smo se sprostili in stekel je pogovor. Nato je sledila večerja in malo počitka, da smo si nabrali moči za sprehod do morja, kjer so se nekateri tudi kopali. Kasneje zvečer pa smo se družili ob Activity-ju in Dixitu, igrah, ki nas niso pustile ravnodušnih.

SOBOTA, 3.6.2017

Drugi dan se je začel veselo, saj nas je zbudilo čivkanje ptic in sonce, ki se je dvigalo nad morsko obalo. Začeli smo s samopostrežnim zajtrkom, nato pa se nam je ob 9h v predavalnici pridružil dr. med. Ješe Rok, ki nam je predaval o temi »Artitis in KVČB«. Med predavanjem se je naša hrana ravno prav podela, da smo ob 10.30 lahko brez problemov nadaljevali z vajami za krepitev, raztezanje in mišično moč skupaj s fizioterapevtko Anito. Ob vadbi je predvajala tudi energično glasbo, da smo vsi skupaj lahko delali še bolj v ritmu, zaključila pa z umirjeno vodeno vizualizacijo. Počutili smo se kot prerojeni, zato se nam je prav prijetno prilegla malica ter obilo tekočine ob tem vročem dnevu. Večina jih je odmor do kosila izkoristilo za skok v morje, ki nam je bilo prav blizu, saj smo do plaže imeli le par minut hoje. Po kosilu pa smo se zbrali skupaj ter v dveh skupinah nadaljevali pot v Koper. Prvo skupino je vodila Katja, najprej so se udeležili reševanja ugank ter izzivov v sobi pobega, nato pa ogledali Koper. Po uspešno zaključenem pobegu iz sobe smo se zamenjali z drugo ekipo, katero je Alina že vodila na ogled po Koprju. Ob ogledu smo imeli veliko za videti, saj se je ravno v tem času odvijala odprta kuhna na Carpacciovem trgu in v Taverni. V morju pa se je začel triatlon za pokal Istre, kjer smo spremljali start žensk. Prav kmalu se nam je pridružila tudi druga ekipa, saj so bili tako hitri, da so podrli rekord sobe pobega. S skupnimi močmi in dobrim sodelovanjem so zaključili v 46 minutah. Ob tako pestrem dogajanju, bi se lahko še dolgo zadržali v Koprju, pa vendar smo se odpravili nazaj v dom, kjer smo se malo okrepčali in že je bil čas za nekaj novega. Zvečer ob 18h smo se zbrali v krogu, kjer nas je nagovorila Karmen iz društva Joge smeha. Ha, ha, ha... Spoznali smo pozitivne učinke smeha, ki temeljijo na raziskavah. Najprej smo se prisiljeno nasmejali, v par minutah pa je smeh skozi različne vaje širil kar sam od sebe. Nasmejani do ušes in odlično sproščeni smo še bolj uživali v sobotnem večeru, ki se je nadaljeval z druženjem v Portorožu.

NEDELJA, 4.6.2017

Po zajtrku je sledilo predavanje "Človek v skladu s svojo naravo", ki ga je vodil Dane. Naučili smo se kako se povezati sam s seboj, začutiti energijo in se sprostiti. Ker smo bili vsi sproščeni in polne energije smo se odpravili do solin, kjer nam je Katja predavala o wellnessu, učinku soli ipd. Po odmoru in kosilu smo nadaljevali s Katjinim predavanjem in delavnico "izdelajmo si masažno ploščico", kjer smo bili vsi navdušeni nad različnimi vonji eteričnih olj. Verjetno vsi komaj čakamo, da masažne ploščice doma sami preizkusimo in se dodatno sprostimo. Ne nazadnje smo tudi ocenili tabor, predavatelje in vadbo. Nato pa povečevali v Rustiki, piceriji, ki jo je predlagala Maja, ki je doma iz bližnje okolice. Tabore je hitro minil, saj je bil zelo zanimiv, pester in sproščen. Žal pa se moramo vsi vrniti nazaj v svoje ustaljene tirnice in nadaljevati z vsakodnevnimi izzivi. Smo pa zagotovo bogatejši za pridobljeno znanje, ki ga bomo uporabljali v svojem življenju.