



## **Poročilo iz tabora mladih na Pokljuki 2018**

Predsednica sekcije Katja Račič

Mladi smo imeli letos tri dnevni tabor, ki se je pričel v petek 31.8 in končal v nedeljo 2.9. v večernih urah, ko smo se vrnili nazaj domov. Tabora se je udeležilo 6 udeležencev bolnikov s kronično vnetno črevesno boleznijo.

### **PETEK, 31.8.2018**

Letošnji tabor je imel zanimiv že sam začetek, ko smo se ob 16 uri zbrali na Bledu, kjer nas je Katja lepo pozdravila. Odpravili smo se na ogled razstave pajkov, strig in škorpionov. Nekateri med njimi so bili strupeni, drugi pa v svojo obrambo odvržejo le dlačice. Videli smo tudi ostanke levitve pajkov, ki so se preobrazili v času razstave, ki je potekala dober mesec dni. Navdušeni nad zanimivostmi o pajkih smo se odpravili na Pokljuko v sodobno opremljen hotel Šport, kjer smo se nastanili po sobah. Po večerji smo se zabavali ob večeru družabnih iger.

### **SOBOTA, 1.9.2018**

Drugi dan se je začel veselo, saj so nas zbudili zvončki, ki jih ima živina privezane okrog vratu in sonce, ki se je dvigalo iznad gora. Začeli smo dan s samopostrežnim zajtrkom, nato pa se nam je ob 9:30 uri v telovadnici pridružila doc. dr. Tjaša Dimić Časar univ. dipl. psih., terapevtka medicinske hipnoze in športna psihologinja. Naučila nas je nekaj novih in zelo uporabnih tehnik sproščanja ter soočanja s stresom. Nekateri smo se učili in vadili dihanje s prepono oziroma imenovano trebušno dihanje. Jernej, ki pa to dihanje že obvlada, nam je povedal svojo izkušnjo ter, kako je prišel do tega, da mu je takšno dihanje v navadi in si s tem dnevno pomaga in preventivno vpliva na svoje počutje.

Deževno popoldne smo izkoristili za športne igre v telovadnici, kjer smo se pomerili v različnih preizkusih moči, koncentracije, hitrosti ter gibljivosti. Tekmovali smo v vodenju žoge, poligonu, vrtenju obroča okrog bokov, skakanju čez ovire in mnogih drugih. Nekateri smo obudili tudi naše otroške spomine na skakanje z žogo »skokico« ter pri tem uživali. Fantje so postavili namizni tenis, kjer smo se z Ano trudile ohranjati dobre rezultate. Timotej se je v tem športu najbolj izkazal, zelo dobro pa mu je sledil Jernej. Glede na skupni seštevek športnih rezultatov pa smo podelili tudi simbolične nagrade. Kot zelo dobra športnica in v teh izzivih najboljša se je tu izkazala Ana.

Naša sobota pa je bila še v nečem posebna in sicer v tem, da smo skupaj z Jernejem praznovali njegov rojstni dan. Že ob zajtrku smo mu zapeli »Vse najboljše« in mu prižgali tudi svečko, ki jo je s svojo močno sapo takoj upihnil. Upamo, da se mu bo želja uresničila.

Po večerji smo se družili tudi z ostalimi gosti v hotelu in odigrali karte ter ročni nogomet, Simon je dobro vrtel svojo palico z nogometaši in zadel najmočnejše gole, ki so bili tudi neubranljivi. Večer je potekal v znamenju iger in dobre volje.

### **NEDELJA, 2.9.2018**

Po zajtrku je sledilo predavanje in delavnica »Slackline« kjer nam je mojster hoje po vrvi Miha najprej razložil teorijo, ki pa je prav kmalu prešla v vaje za ravnotežje in gibljivost. Telovadnica je bila pravšnje velikosti za napeljavno vrvi. Najprej smo se preizkušali na trdnih tleh, zatem pa tudi urili na vrveh, ki smo jih postavili skupaj z našim učiteljem. V tej disciplini je bil najbolj uspešen Jaka, ki se je izkazal kot najbolj vztrajen, umirjen in je znal dobro loviti svoje ravnotežje v najboljšem položaju nad vrvjo. Pravijo, da sem bila takoj za njim tudi jaz, vendar menim, da bi morala še dosti vaditi, saj ta vrsta vadbe niti najmanj ni tako lahka kot izgleda na prvi pogled. Miha nam je pokazal tudi nekaj trikov, nad katerimi smo bili osupli, pa tudi povedal je da hojo po vrvi trenira že 15 let.

Po kosilu smo se zbrali ob ustvarjalni delavnici, kjer smo ustvarjali za naše najmlajše člane društva. Naučili smo se izdelave origamija. Vsak od nas je naredil eno od živali, ki bomo podarili otrokom, pa tudi naučili jih bomo

lahko kako se to žival naredi. V drugem delu pa smo se skozi ustvarjanje, risanje in lepljenje pogovarjali ter uprizorili vrednote, ki so v življenju pomembne.

Poskrbeli smo tudi za naš voh in se predali različnim vonjem citrusov, mete in sivke. Skupaj smo po navodilih izdelali nosni inhalator proti glavobolu, ki nam bo še kako prav prišel. Drugega pa za boljšo voljo in dvig razpoloženja.

Tabor je hitro minil, saj je bil zelo sproščen, poln smeha, zanimiv, pa tudi zadihan od športnih aktivnosti, ki so dobro dele našemu telesu. Smo pa zagotovo bogatejši za pridobljeno znanje, ki ga bomo uporabljali v svojem življenju in nova poznanstva za katera smo še kako hvaležni.