



POROČILO O IZVEDBI DELAVNICE - ŠOLE ZA OSEBE S »KVČB« NA TEMO »PREHRANA IN KVČB«, KI JE POTEKALA OD 11. DO 14. JUNIJA 2026 V GRAND HOTELU SAVA V ROGAŠKI

Irenka Arh

Z našo šolo oziroma delavnico smo začeli v četrtek, 11. junija popoldan. Zaradi razmer na cesti smo se komaj uspeli v hotelu zbrati do 16. ure, kjer nas je na recepciji, nasmejana in s polno malho dobre volje in energije, čakala naša Mateja Saje, organizacijski in izvedbeni vodja izobraževanj v Društvu za KVČB.

ČETRTEK, 11. junij 2026

S programom smo začeli z malček zamude, ker nekaterim prometne razmere niso »dovolile«, da pridejo pravočasno. Na žalost so tokrat nepredvidene in predvideno-nepredvidene prometne razmere naš urnik parkrat malo premaknile, vendar smo zastavljene cilje v celoti izvršili. Naša vodja izobraževanj, ga. Mateja Saje, nas je najprej vse lepo pozdravila in predstavila program. Tokratno spoznavanje pa je na malo drugačen, vendar zelo zanimiv način, pripravila naša članica in tudi glavna animatorka Sergeja; o nas so pripovedovali popisani cvetni listi.

Nadaljevali smo s predavanjem na temo »SPLOŠNO O ZDRAVI PREHRANI«, ki nam ga je predstavila Ana JAKOPIN, dr.med.spec.druž.med..

Najprej nam je opisala pomen besed, ki so zelo pomembne v okviru prehrane :

O dietetiki – beseda izvira iz latinskega jezika in pomeni način življenja; v slovenskem medicinskem izrazoslovju pa je to nauk o zdravem načinu prehranjevanja, dieta v ožjem smislu pa je medicinsko predpisan način prehranjevanja pri boleznih. S pripravami diet se ukvarjajo dietetiki, za kar je predpisana strokovna izobrazba (magisterij, specializacija/strokovni izpit) in nutricionisti (je lahko kdorkoli, ki opravi predpisane tečaje in pridobi certifikat). Dietetike lahko najdemo v zdravstvenih ustanovah v CKZ, šolah, vrtcih, domovih.

Nadaljevala je s predavanjem o hranilih, živilih in varnosti hrane.

Referenčne vrednosti hranil je leta 2022 izdal NIJZ, v bistvu pa je vse odvisno od posameznika. Telo rabi gorivo, ki ga dobi v hrani, gradniki telesa pa so :

Voda

Makrohranila : beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati

Mikrohranila : vitamini, minerali.

Da telo dobi vsa potrebna hranila, naj bi uživali mešano hrano (pri samo rastlinski prehrani bi primanjkovalo vitamina B12, železa, kalcija, pri uživanju samo mesa pa bi telesu primanjkovalo vlaknin, vitamina C). Za telo so zelo pomembne maščobe in esencialne maščobe. Pomembno je torej, kako se prehranjujemo in zato na primer izločitvene diete niso zdrave. Tudi industrijsko pripravljena hranila so včasih revna posameznih hranil, tako se lahko zgodi da debelost in podhranjenost obstajata istočasno.

Skupine živil :

- Zelenjava, sadje : vsebuje vodo, vlaknine, vitamine, minerale, ogljikove hidrate, beljakovine;

- Žita in žitni izdelki : ogljikovi hidrati, beljakovine, vitamini, minerali, vlaknine, tudi maščobe;
- Stročnice : ogljikovi hidrati, beljakovine, vlaknine, vitamini, minerali
- Mleko in mlečni izdelki : voda, sladkor=laktoza, beljakovine, maščobe, vitamini, minerali;
- Meso, mesni izdelki : voda, beljakovine, maščobe, vitamini, minerali;
- Ribe : tu pa je potrebno upoštevati koristi (beljakovine, ugodno razmerje maščob) in tveganja (živo srebro, alergeni, - mikrobiološka tveganja)
- Jajca : voda, beljakovine, maščobe, vitamini, minerali
- Oreščki in semena
- Rastlinska olja

Za zdrav življenjski slog je prehrana eden pomembnih dejavnikov.

Po zaključenem predavanju smo se odpravili na večerjo, da se malo podpremo po razgibanem dnevu in si nabereemo moči še za družabno nadaljevanje večera. Ta del večera pa je vodila Sergeja in pripravila nekaj družabnih iger : najprej smo nosili pošto, potem pa se »razstreljevali« z bombo.

Petek, 12. junij 2026

Za dobro jutro je bila sicer v programu joga, vendar je bil izvajalec vaj zadržan in je za dobro jutro s svojim programom razgibalnih vaj bil pripravljen poskrbeti naš član Ivan, za kar smo mu zelo hvaležni. V dobre pol ure smo pošteno razgibali in naše telo in um, se pripravili na prihajajoči dan, potem smo se pa podkrepili še z zajtrkom in kavico.

Začeli smo s predavanjem SPLOŠNO O PREBAVILIH IN PREBAVI, ki ga je pripravila ga. Tina KURENT FRANCKY, dr.med.spec.gastro. V uvodnem predavanju nam je bilo obrazloženo, kako poteka prebava in kateri so prebavni organi. Prebavna cev se začne v ustni votlini, nadaljuje v požiralnik, želodec, tanko črevo, debelo črevo, pomoč v prebavi pa opravljajo tudi pomožni prebavni organi : jezik in zobje, žleze slinavke, jetra, žolčnik..

Prebava hrane se deli na mehanski del : žvečenje hrane in zelo pomembno je, da se hrana čim bolj prežveči, na čim manjše dele. Kemični del pa so encimi, maščobe, hormoni, ki pomagajo pri razgradnji hrane.

Že preden hrano zaužijemo, ko jo vidimo, se začnejo proizvajati prebavni encimi. Hrana iz ust potuje v požiralnik, potem počasi potuje v želodec (tu se za predelavo sproščajo kisline, tvorijo se hormoni), od tod se spušča v dvanajsternik, potem pa v tanko črevo. Tanko črevo ne miruje in premetava hrano, ki se potem absorbira preko sluznice, ki je polna resic, laskov; od tod pa se gre vsa predelana hrana oprat v jetra – funkcija jeter je presnova vsega : ogljikovih hidratov, maščob, aminokislin, hormonov, zdravil – so največja tovarna v telesu – vsi organi sporočajo potrebe, tu se proizvedejo in sprostijo. Tu sta še pomožna prebavna organa trebušna slinavka (proizvaja prebavne encime) in žolčnik. Na koncu pride hrana, ki je v kašasti obliki, v debelo črevo; v debelem črevesu je veliko bakterij, ki prebavljajo v hrano to, kar doslej ni bilo prebavljeno. Debelo črevo v glavnem miruje, le parkrat na dan ima peristaltični poriv, ki ostanek porine v danko. Tako hrana pride, predelana, do konca poti.

V drugem delu predavanja pa nam je predavateljica predavala o ANEMIIJI PRI KVČB, kaj je anemija n zakaj postanemo slabokrvni, o vrsti anemij in vzrokih za nastajanje le-te, predvsem o vzrokih za nastajanje anemije pri bolnikih s KVČB.

Anemija je pomanjkanje rdečih krvnih celic, ki dostavljajo tkivom kisik, proizvajajo pa se v kostnem mozgu. Vzroki za anemijo so izguba krvi, pomanjkanje železa in vitaminov, kronične bolezni, bolezni prebavil, bolezni kostnega mozga, bolezni eritrocitov.

Vrste anemij so; mikrocitna, kar pomeni, da so eritrociti zelo majhni in gre za pomanjkanje železa; druga pa je makrocitna anemija, kjer gre za pomanjkanje folne kisline in vitamina B12.

Anemija se pojavi tudi zaradi kroničnega vnetja – v takih primerih se zmanjša izločanje železa za eritropoezo, zmanjša pa se tudi sproščanje železa iz jeter.

Pri bolnikih s KVČB ima približno 2/3 bolnikov anemijo, vzroki so krvavitve, kronična vnetja, zato pomanjkanje železa, vitamina B12, folne kisline. Pomanjkanje železa povzroča utrujenost, šibkost, blede kožo, sluznico. Železo

se absorbira v dvanajsterniku in to le 10-20% zaužitega železa (za boljšo absorpcijo pomaga kislina/npr.citrusi) . Hrana bogata z železom : meso, jetra, soja, fižol, semena temno zelena zelenjava, gozdni sadeži, V času remisije pri blagi anemiji se zdravi s tabletami, sirupi; v času aktivne bolezni, ko je Hb pod 100gr/l, ker se tudi ne more absorbirati, se železo nadomešča intravenozno.

Pomanjkanje folne kisline (folat=vitamin B9) je pomembna za tvorbo DNK, znaki pomanjkanja se kažejo v glavobolu, utrujenosti, izgubi apetita,viri folne kisline v hrani pa so v zeleno listnati zelenjavi, jetrih, oreščkih, stročnicah, brstičnem ohrovtu, pomarančah...

Pomanjkanje vitamina B12 – vzroki so pomanjkanje intrinzičnega faktorja, motena absorpcija, premajhen vnos; pomemben je za sintezo DNK, mielinizacijo živčnih snopov, povzroča motnje spomina, nestabilno hojo, mravljinčenje v okončinah, depresija. Vitamin B12 vsebuje hrana živalskega izvora, primeren dnevni vnos pa je npr. 100 gr. sira, 1,1 jajce, 0,8 jogurta.....

Potem pase anemija pojavi tudi zaradi toksičnega učinka zdravil in ob akutni krvavitvi.

Pri bolnikih s KVČB je potrebna kontrola krvi.

Po zelo zanimivem predavanju smo imeli kratek odmor ob kavi, in z malo vitaminov in ogljikovih hidratov, zraven pa smo še malo poklepetali o temah, ki smo jih poslušali. Potem smo do 16.00 imeli čas za kosilo in individualno rekreacijo.

Ponovno smo se zbrali ob 16. uri in nadaljevali z našimi predavanji, Začeli smo s predavanjem »PREHRANA V POSEBNIH PRIMERIH«, predavala pa nam je asist. Tajda KOŠIR BOŽIČ, dr.med. spec. gastroeterologije.

Ni dokazov, da prehrana povzroča ali zdravi KVČB in ni dokazov, da določena živila povzročajo težave bolnikom s KVČB. Pri zagonih so določena živila, ki so izboljšala simptome, to so banane, jogurt, riž; živila, ki pa so poslabšala stanje, pa so: zelenjava, pekoča hrana, mastna hrana, oreščki, mleko in mlečni izdelki, rdeče meso, alkohol, visok vnos vlaknin,kava, fižol, gazirane pijače. Zaradi KVČB lahko pride tudi do podhranjenosti, zaradi slabšega apetita, slabosti, bolečin, tudi zdravil; (podhranjenost večkrat doleti bolnike s Cronovo boleznijo), vse to pa privede do prehranskih primanjkljajev.

Prehranske potrebe: v času remisije ni povečanih energetske potreb in se ne priporoča nobena specifična dieta. Tudi alternativna prehrana se zaradi neupoštevanja varovalne oz. uravnotežene prehrane, ne priporoča. Zelo pomembna pa je telesna aktivnost.

Diete pri zagonih : izločitev živil, ki povzročajo težave ali intolerance, dieta z nizko vsebnostjo vlaknin, ter še druge diete, tudi FODMAP dieta. Pomembno je, da se med zagonom uživajo vse skupine živil, da se dobro prežvečijo, da se užije več manjših obrokov preko dneva, hrana naj bo manj začinjena, manj mastna, manj netopnih vlaknin, predvsem pa zadostna količina tekočine. Ob dehidraciji je pomembno uživati dehidracijsko solucijo, izotonične napitke. Terapijo s specifičnimi probiotiki pa lahko uporabimo le pri bolnikih z blagim do zmernim zagonom. Predstavljene so nam bile tudi prehranske terapije, vrste teh terapij in način tega prehranjevanja..

Prehranski ukrepi : izogibanje vlakninam, sadje olupiti, izogibati se peškam, manjši obroki, hrana naj bo temeljito prežvečena, odsvetuje se pitje pijače pred, med in po obroku, dovoli se dosoljevanje, izogibati se sestavinam, ki se ne absorbirajo, primeren jedilnik sestavljajo ribe, meso, jajca, sir, kruh, oluščen riž, testenine, krompir.

Zelo pomembno pa je tudi gibanje, aktivna vadba: aerobna vadba, vaje za moč, za gibljivost.

Asist. Tajda Košir Božič je nadaljevala s predavanjem: MERITEV TELESNE SESTAVE IN PREHRANSKO SVETOVANJE.

Za postavitev prehranske diagnoze so pri zdravniški obravnavi prehransko ogroženega bolnika potrebna orodja:

- prehranski načrt in zapis dietetika
- laboratorijski izvidi – natančna, obsežna analiza krvi
- anamneza in status : ugotoviti je potrebno prehranske probleme in simptome bolezenskih stanj, ki vplivajo na hranjenje bolnika, njegove socialno-ekonomske razmere, omejitve v prehrani (alergije, intolerance) in druga stališča, ki vplivajo na prehrano bolnika

- presejalni vprašalnik
- meritev telesne sestave : preveriti je potrebno, kakšna je sestava telesa, ki se jo opravi z določenimi preiskavami, metodami; tudi postopek izvajanja meritev je določen.

Kako je pomembna ocena sestave telesa:

- povezava z zdravjem organizma – kaj sproži povišanje maščobne mase, znižanje mišične mase
- kvantifikacija: prehranska ocena, ocena tveganja za zaplete pri različnih boleznih
- spremljanje: ocena učinkovitosti medicinskih in prehranskih terapij in spremljanje sprememb v obdobju rasti in staranje.

Bolniki s KVČB so prehransko ogroženi. Pomembno je, da bolnik dosledno upošteva in sledi zdravnikovim navodilom glede zdravljenja zagona in bolezni. Pri zdravljenju pa je pomembno prehransko stanje pred zagonom.

S predavanji smo za ta dan zaključili. Polni novih znanj in informacij smo se odpravili na večerjo. Po okusni večerji pa smo se veselo zavrteli ob prijetni glasbi v hotelski restavraciji.

Sobota, 13. junij 2026

Zbudili smo se v lepo sončno jutro in dan spet začeli aktivno – dobre pol ure smo se pod vodstvom Ivana razmigali z vajami za gibljivost, za moč, Potem pa na zajtrk in nekateri še na dodatno kavico, brez tega ne gre.

Ob 10. uri smo začeli s predavanji, o ZEN HRANJENJU in o KREPITVI ORGANOV S PREHRANO, predavala nam je ga. Petra GLOBOČNIK, dipl.m.s.

ZEN HRANJENJE : Zen je japonska metoda, ki izhaja iz kitajske medicine, katera človeka obravnava kot nedeljivo celoto – organizem je sestavljen iz organov in tkiv, ki imajo vsak svoje delovanje, vsi pa so sestavni del celote.

Po tej teoriji notranje organe delimo na polne- zang (jetra, ledvica, vranica, pljuča, srce osrčnik..) in votle /žolčnik, mehur, želodec, debelo črevo, tanko črevo in tridelni grelec). Notranji organi so med seboj povezani, se proizvajajo, stimulirajo, poganjajo in s tem tvorijo organsko celoto,

Zagovarjajo teorijo petih elementov (voda, les, ogenj, zemlja, zrak), ki se med seboj povezujejo, vplivajo od zunaj in od noter, vsak element je povezan z drugimi. Po tem kar element predstavlja, se povezuje z naravo, vremenom/letnimi časi, predstavlja človeške organe, barve, tudi okuse. Elementi pa so povezani tudi s prehrano – pomembno je, v vsakem letnem času imamo času primerno prehrano.

KREPITEV NOTRANJIH ORGANOV S PREHRANO

Pojav vsake bolezni je posledica nepravilnega delovanja notranjih organov. Klasična medicina zdravi simptome, po tej teoriji pa je treba priti do bistva. Vsak organ vpliva na živčevje, na telesu je veliko akupresurnih točk, ki imajo zdravo tvorne učinke, če so na primeren način stimulirane.

Po teoriji petih elementov, ki vsak predstavlja določen letni čas, določene organe, pa tudi živila. In v vsakem letnem času so tisti organi bolj aktivni, pa tudi bolj občutljivi, na primer : zima in element vode, organ pa ledvica, mehur. Organi se krepijo s prehrano, ki je značilna in primerna za ta čas, (je pa tudi določena hrana, ki pa za ta letni čas ni primerna). Poleg tega pa se organi krepijo tudi s spodbujanjem določenih točk na telesu, ki izboljšajo pretok energije in obnavljajo zdravje.

Pri prehrani in krepitvi imunosti je pomembno, da uživamo sezonsko sadje, zelenjavo, vendar v dobro uravnoteženih obrokih.

Po zaključenem predavanju smo se najprej »podprli« s kavico ali sokom, potem pa smo imeli prosto za rehabilitacijske vsebine do 16. ure. Ker je bilo že kar toplo, smo nekateri poiskali bolj senčnate dele, sedli na kavico in predelovali dosedanja predavanja, predvsem pa naše probleme in dobre prakse z našimi KVČB problemi. Meni taka druženja veliko pomenijo, vsak nekaj ve, vsak ima svoje izkušnje, ki jih rad deli z nami ostalimi. Resnično

smo lahko veseli, da imamo tako aktivno Društvo in smo hvaležni za vse, ki pri tem sodelujejo, predvsem pa naši gonilni sili - Mateji in Romanu.

OB 16. uri smo nadaljevali s predavanji. Z veseljem in zanimanjem smo se pripravili na predavanja izr.prof.dr. Evgena BENEDIKA, univ.dipl.inž-živ.teh. in sicer nam je najprej predaval o PREHRANSKIH ALERGIJAH IN NEPRENAŠANJU HRANE PRI KVČB, nadaljeval pa je s predavanjem o PROTIVNETNI PREHRANI PRI KVČB.

KVČB je avtoimunska bolezen.

Alergije se pogosto pojavljajo pri otrocih, predvsem v zgodnji dobi, potem pa počasi skoraj izzvenijo, alergije je zaznati le pri cca 4% odraslih oseb. Nekatero alergije in intolerance na hrano pri otrocih pa kasneje lahko preidejo v astmo. Alergije so povezane z imunskim sistemom. Pri alergijah je dieta edino dokazana učinkovita terapija, vendar pa je pri teh dietah potrebno paziti, da se glavne sestavine na nek način nadomestijo. Alergije so povezane z beljakovinami, tako se laktozna intoleranca razlikuje od alergije na mlečne beljakovine – v tem primeru ne sme uživati mleka v nobeni obliki in od nobene živali. Tudi alergija na pšenico pomeni, da ni problem samo v glutenu. Bolj ko pa se zaradi tega omejuje nabor živil, večje je tveganje za pomanjkanje hranil, kar vodi v bolezen (tudi eksperimentiranje z dietami ni zdravo). Pri izbiri raznih »detoks« preparatov, prehranskih dopolnil pa moramo biti zelo pazljivi in če eventualno pride do kakšnih neljubih dogodkov, se o tem lahko obvesti NIJZ. Pri vseh teh problemih je pomembno, da se v telo vnese dovolj tekočine – že z vodo v organizem vnesemo dobršen del mineralov.

Pri alergijah pogosto pride do pomanjkanja vitamina D, smernice za zadostno preskrbljenost se spreminjajo, vsekakor pa s hrano ne dobimo dovolj vitamina D.

SRČ- sindrom razdražljivega črevesa je funkcionalna motnja prebavil in so zanj značilne bolečine v trebuhu, problemi pri odvajanju (pogostnost, občutek po takojšnjem odvajanju, po nepopolni izpraznitvi danke, napenjanje, napihnjenost). Nezdrave prehranske navade in fizična neaktivnost povečajo tveganje za SRČ. Zato je sprememba teh dejavnikov prvi korak k izboljšanju kakovosti življenja bolnikov s SRČ. Če to ne pomaga, preidejo na drugi korak, ki ga predpiše zdravnik gastroenterolog, nadzoruje pa klinični dietetik. Postopoma se uvajajo vlaknine, maščobe, preverjajo ustreznosti diet/npr. gluten, priporočajo se probiotiki, vendar pri uporabi le-teh je pomembno katere; pomembna pa je tudi aktivna telesna dejavnost. Drugi korak pa je lahko tudi uvedba diete FODMAP, ki se je izkazala kot ena najučinkovitejših rešitev pri odpravljanju, omilitvi simptomov SRČ.

Nadaljevali smo s temo o Protivnetni prehrani pri KVČB:

Prehrana ima pomembno vlogo v življenju bolnikov s KVČB, ki pa se jo pogosto zanemarja. Ob postavitvi diagnoze je cca 45% bolnikov podhranjenih, kar potem vodi še do slabšega učinka zdravlil, počasnejše regeneracije, izgube telesne mase.

V času aktivne bolezni je potrebna prehranska podpora, pri Crohnovi bolezni pomaga enteralna prehrana, je pa slabost te prehrane, da v tem času bolnik ne uživa normalne hrane, po šestih tednih pa se postopoma (4 tedne) uvaja normalna hrana. V klinični praksi pa se uvaja nov način zdravljenja – protivnetna dieta, kar pomeni, da se 75% dnevnega vnosa hrane enteralna prehrana, 25% dnevnega vnosa pa je protivnetna dieta. Uspešnost takega zdravljenja je odvisna od pripravljenosti bolnika, pri otrocih tudi pripravljenosti staršev. Izredno pomembna je timska obravnava bolnika, tako da se ga sproti motivira in spodbuja

.....obrazložitev diete najdete v e-učilnici....

Prehrana za vzdrževanje remisije : ustrezna zdrava, uravnotežena prehrana ima pomembno vlogo pri vzdrževanju remisije pri Crohnovi bolezni in ulceroznem kolitisu :

Voda,

Meso, ribe, jajca

Mleko, mlečni izdelki

Sadje oreščki

Zelenjava, stročnice

Žita, kruh, testenine, riž, krompir

Olja, maščobe .

Po predavanju, ki se je zaradi vprašanj vmes in po malo zavleklo, smo se odpravili na večerjo. Po večerji pa smo nadaljevali z druženjem; najprej smo poklepetali o nas samih in o tem, kar smo vnesli v tiste cvetne listke. Nadaljevali pa smo z družabnimi igrami, in smeha ni manjkalo.

Nedelja, 14. junij 2026

Na našo srečo je bil Ivan tudi danes zjutraj pripravljen voditi jutranje vaje za gibljivost, moč in dobro voljo. Po telovadbi smo se odpravili na zajtrk, potem pa hitro pospravili stvari v naše kovčke, poravnali obveznosti na recepciji in se odpravili še na današnje predavanje.

Na programu je bila tema ; Ajurvedski pristop in KVČB, vendar je bil predavatelj nujno zadržan, tako da je Mateja poskrbela, da smo lahko poslušali posnetek predavanja ga. Biljane Dušić dr.med.

Ajurveda je veda o življenju in izhaja iz indijske medicine. Vse nastaja od čutnega do snovnega.

- ajurvedska prehrana pomeni ne uživati živil iz daljnih krajev, ampak izbrati lokalno hrano tako, da bo ustrezala naši edinstveni konstituciji.

V tej vedi so pomembne doše, 3 sile, ki delujejo v naravi in v nas :

- vata (eter+zrak, upravlja z živčnim sistemom in domuje v debelem črevesu)
- pitta (ogenj+voda, domuje v tankem črevesu)
- kapha (voda+zemlja – domuje v želodcu)

KVČB z vidika ajurvede – po njej naj bi bili vzroki psihosomatski, neustrezna prehrana ob kroničnem čustvenem stresu, zaradi šibkejše prebave potem pride v zagon.

Obvezne prakse : počitek, meditacija in blage počasne joga vaje.

Ob 11. uri smo začeli z zadnjim delom naše tokratne šole: zaključek, evalvacija, anketa

Vsak od nas je podal osebno mnenje o tokratni šoli. Prehrana je ena prav posebno pomembna tema za nas bolnike s KVČB, zato so nam bila ta predavanja še toliko bolj pomembna. Kot vedno, smo tudi tokrat izvedeli veliko novega, dobili odgovore na mnoga vprašanja, tudi na tista, katera so se nam porodila tekom predavanj, ki se nam pojavljajo skoraj dnevno, predvsem pa ko je hudo. Zato res hvala vsem predavateljem, ki nam takole veliko pomagajo v soočanju in borbi z boleznijo. Hvala tudi ostalim, ki pomagajo pri izvedbi šol in delavnic, predvsem pa Mateji, sedaj organizacijski in izvedbeni vodja izobraževanj v Društvu in seveda Romanu, ki je vedno tu za vse.

Potem smo izpolnili še anketo. Za konec pa seveda še gasilska slika, danes med vrtnicami.

S polno glavo novega znanja, polni energije, veselja ob dobri družbi, smo se odpravili vsak v svoj konec Slovenije, že s planom za nova srečanja.