



*Glasilo*

*Vesele črtice*

December 2014

## NOVICE, NOVICE, NOVICE,...

V letošnjem letu so dogodki kar hiteli mimo nas, vendar so naši novinarji uspeli za trenutek ustaviti čas. Skozi celo leto so spremljali aktualne dogodke, ki so potekali v enoti. Vse so skrbno zapisovali, risali in fotografirali, da bi na tak način obveščali svoje sodelovce in zaposlene. Sedaj pred seboj držite naše prvo glasilo, s katerim si boste lahko osvežili spomin na nekatere dogodke in si prebrali kakšno novost ali posebnost. Za vas smo izbrali nekaj ugank, ki smo jih slikovno opremili in križanko, da malo razgibate svoje možgančke.

Sigurno vas že zelo zanima kdo so naši novinarji?

### MOJCA JUGOVIC

Mojca je ena od naših novinark, ki je skrbela za novice s področja dela v naših delavnicah. Občasno se je sprehodila skozi delavnice in spremljala kaj vse počnemo.

### EVA PIRNAT

Eva je bila zadolžena za področje, ki ga že tako najbolj obvlada, ples, nastopi, zabava,...

### ALEŠ ZUPAN

Aleš je poleg fotografiranja vseh dogodkov, skrbel tudi za poročila športnih utrinkov.

### TANJA DRAKSLER

Tanja si je izbrala kuharsko dejavnost. Skrbno si je zapisovala recepte in spremljala naše kuharje pri delu.

### LUKA PERNE

Luka se je odločil, da bo vsakemu malo pomagal, da bo delo hitreje potekalo.

## KAJ SMO DELALI V DELAVNICAH ČEZ LETO?

Mojca Jugovic in Luka Perne sta zapisovala in opazovala delo v naših delavnic.

*DRUGI DELAJO ROKAVICE, RAVNAJO IN ŠTEJEJO DO 20 IN JIH POVEŽEJO SKUPAJ. IZ GLINE DELAJO RIBICE, SOVICE, POSODE, PEČATE,...  
PODIRAJO ŠTEVCE, DELAJO MAPE,...*

Zapisala: Mojca Jugovic

*ČEZ CELO LETO SMO V ŠKATLE PAKIRALI KROŽNIKE, KOZARCE IN PIŠKOTNICE. SAM SEM POMAGAL TAKO, DA SEM ŠKATLE POLNIL S SLAMO. POMAGAM DELATI MAPE IN ROKAVICE. ZORANU SEM POMAGAL DELATI PEČATE. NA KONCU DELA SMO POČISTILI DELAVNICO IN POBRISALI MIZE.*

Zapisal: Luka Perne

*V SOSEDNJI SOBI SO DELALI ROKAVICE. PRI NAS SMO DELALI PIŠKOTNICE, BARVALI IZDELKE, ZLAGALI ROKAVICE IN DELALI MAPE. V DRUGI SOBI SO GLAZIRALI VAZE, PIŠKOTNICE. PRI JERNEJU V SOBI SO VLIVALI LONČKE, VAZE. TUDI V SPODNJI SOBI SO DELALI ROKAVICE, GLINO IN MAPE.*

Zapisala: Roman Poljanar in Suzana Pevec



# ORIENTALSKI PLES Z URŠO BUCALO

## TRBUŠNI PLES

Vsaki četrtek imamo v Vojcu trbušni ples, ki se tudi veliko ogrevamo in plešemo. Na trbušnem plesu pa nosimo okoli pasu orientalske nite in poslušamo nežno glasbo. Urška Bucalo pa vodi kar dve skupine. Prva skupina ima 10 malici ob 10<sup>H</sup> uri druga pa ob 11<sup>H</sup> uri do parve.

EVA PIRNAY



## LIRIDOMI



## TRBUŠNI PLES



## INTERVJU

Kaj je intervju? To je razgovor med vsaj dvema osebama. Ena oseba postavlja vprašanja, druga pa na vprašanja odgovarja. Na tak način spraševalec pridobi določene informacije in novosti.

Eva Pirnat je izvedla intervju z orientalsko plesalko Uršo Bucalo, katera pri nas ob četrtkih uči osnove orientalskega plesa.



### **Koliko časa že plešeš orientalski ples?**

Z orientalskim plesom se ukvarjam 8 let. Dve leti sem plesala klasični orientalski ples, potem pa me je pritegnil ples Tribal Fusion, ki je zmes orientalskega plesa, flamenka, indijskega plesa ter modernih plesnih zvrsti.

### **Kam hodiš na treninge?**

Več let sem trenirala pri Manci Pavli, v začetku 2014 pa sem se pridružila priznani plesni skupini, s katero imamo skupne treninge. Veliko vadim tudi sama.

### **Kako se ogrevate, preden začnete delati koreografije?**

Ogrevamo se z različnimi vajami iz joge, pilatesa in baleta ter vajami za moč, kot so trebušnjaki in sklece. Velik poudarek damo tudi razteznim vajam.

### **Koliko časa že učiš?**

Poučevati sem začela leta 2011, plesne delavnice za uporabnike Varstveno delovnega centra Kranj pa vodim od leta 2013.

### **Kaj delate na treningih?**

Sprva se dobro ogrejemo, potem se učimo novih gibov ali vadimo že naučene. Nato vadimo koreografijo, na koncu pa naredimo še nekaj razteznih vaj. Seveda se pogovarjamo tudi o kostumih in nastopih. Ko se koreografijo dobro naučimo, jo zaplešemo še v kostumu, da nas na nastopu kaj ne preseneti.

### **Ali ste že imeli kakšen nastop v Sloveniji?**

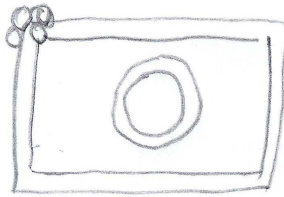
V Sloveniji smo imeli že kar nekaj nastopov, večinoma na gledaliških odrih, za seboj pa imam tudi več solo nastopov.

# FOTOGRAF

## Aleš Zupan

NOVINARSKI DEJAVNOSTI 2014 POROČILO  
PROGRAM

JAS SEM PA ZELO VESEL SEM ZASE KER SEM  
SLIKAL MEN JE LEPO MOJE KER HOTIM FOTO  
KROŽEK JAVNOSTI KER ZNAM POLABITI APERAT  
KER SEM DOBER FOTOGRAF SEM SLIKAL  
UPORABNIKOV VAROVANCI KER LEPE SLIKE DELAM  
IMAM UŽITEK PA UŽIVAM KER HOTIM RAČUNANIKOM  
N NOVINARSKA DEJAVNOST PA KER VESELJA  
:ABAUNO V ŠPORTU KAJ PA ŠE POŠTEVAM VEŠE  
OMETAR POROČILO PROGRAMA VLAGAM KUPNOSTI  
ŠPORTU KER SMO IGRALI SKUPAJ ZVAMI



*Aleš Zupan*

Aleš se vam predstavlja z nekaterimi izmed svojih fotografij...



## VALENTIN

Valentin je prišel med nas, ki nam prinaša same lepe želje v srce ljubezni.

Vendar je valentin svetnik zaljubljenecv.

Valentin nam prinese ključ iz korenin.

Za valentinovo se veliko mladih ljudi zaljubi.

Valentin je zelo zanimiv obdarovalec različnih srčkov, medvedkov, cvetja ter sploh različnih lepih pismem, ki so napisani za večno ljubezen.

Vendar za valentinovo lahko pišemo razna sporočila, ki jih namenimo tistemu, ki jih imamo radi.

Jožko Oblak

VALENTINOVO  
SRČKI



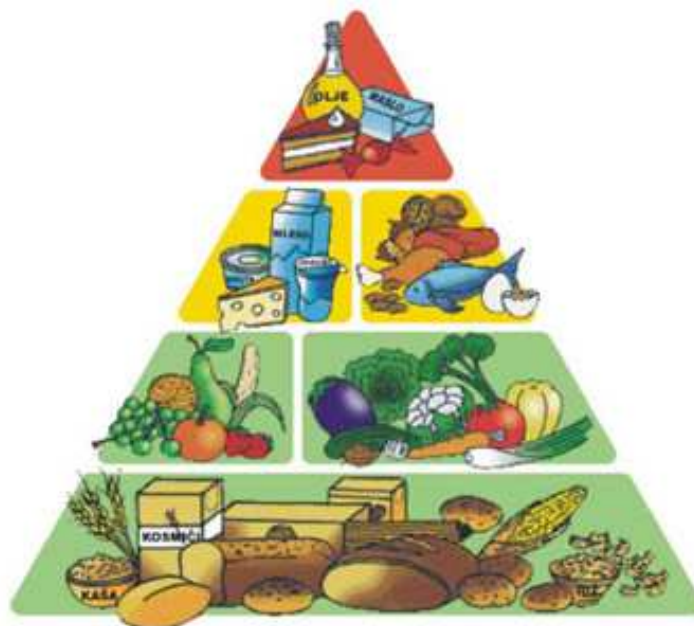
# ŽIVIMO ZDRAVO

Vsi dobro vemo, da moramo skrbeti za svoje zdravje. Na kakšen način to lahko storimo, boš izvedel tukaj.

Zelo pomembno je, da se zdravo prehranjujemo, se veliko gibljemo, nismo pod stresom, ne kadimo in ne pijemo alkohola.

## PREHRANSKA PIRAMIDA

- **rdeča barva** – Uživajte jih redko! Živila z veliko maščob in dodanih sladkorjev (solatni prelive oz. dresingi in olja, smetana, maslo, margarina, sladkorji, sladkane pijače, bonboni in sladki prigrizki)
- **rumena barva** – Izbirajte čimbolj pusta (ali posneta) živila iz te skupine! Mleko in mlečni izdelki, meso, perutnina, ribe, strošnice, jajca, lupinasto sadje
- **zelena barva** (zgornja vrstica) – Jejte čimveč teh živil!!! Sadje, zelenjava
- **zelena barva** (spodnja vrstica) – Dnevno potrebujete največ enot živil iz te skupine! Kruh, žito, riž, testenine, krompir



Z zdravim prehranjevanjem varujemo zdravje in sočasno preprečujemo dejavnike tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni (zvišan krvni tlak, zvišane krvne maščobe, zvišan krvni sladkor, prekomerna telesna teža) in bolezni same (bolezni srca in ožilja, rak, sladkorno bolezen tipa II in druge bolezni).

Vir: <http://www.zzzs.si/zdravje/zdrava-prehrana.html>

## Z GIBANJEM DO ZDRAVJA

Redna in zmerna intenzivna telesna dejavnost (vsaj 30 minut dnevno) dokazano:

- znižuje zvišan krvni tlak,
- zmanjšuje tveganje za obolenje srčnih arterij in nastanek možganske kapi,
- preprečuje razvoj sladkorne bolezni, ki ni odvisna od inzulina, in izboljša obvladovanje že razvite sladkorne bolezni,
- znižuje povišane krvne maščobe, ki so zdravju škodljive, in zvišuje krvne maščobe, ki so zdravju koristne,
- znižuje prekomerno telesno težo in debelost,
- preprečuje nastanek osteoporoze (krhkih kosti) in zmanjšuje možnost zlomov,
- povečuje telesno pripravljenost za premagovanje večjih telesnih naporov,
- vzdržuje mišično moč in gibljivost sklepov,
- zmanjšuje možnost poškodb in invalidnosti,
- sprošča, izboljša razpoloženje, samospoštovanje in kvaliteto življenja,
- zmanjšuje število starejših odvisnih od tuje pomoči.

**PRIPOROČILA** Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije

### VKLJUČITE ČIM VEČ GIBANJA V SVOJ VSAKDAN!

- pešajte, kolesarite, plavajte, plešite, udeležite se iger z žogo,
- uporabljajte stopnice namesto dvigala,
- s prijatelji, družinskimi člani ali psom pojdite na sprehod,
- bolj energično opravljajte hišna opravila, čimveč delajte na vrtu,
- pozimi tecite na smučeh.



## PREVERIMO KAJ ZNAMO IN ČESA SMO SE NAUČILI

Pred vami je slikovni kviz. Zapolni svoj krožnik z zdravo in uravnoteženo prehrano.



S črtami ustreznih barv poveži slike s praznim krožnikom in kozarcem. Z **rdečo barvico** vstavi sadje, z **rumeno žita**, z **zeleno zelenjavo**, z **vijolično** beljakovine in z **modro** mlečni izdelek.



JOVINARSKA DEJAVNOST POROČILO  
PROGRAM

VDC KRANJ ŽIVLENJE JE KOŠARKA

KOŠRKA VDC KRANJ ŠPORTU KOŠRKA KLUB

TEKMA V KOPRU BOŠTJAN BOKI NAHBAR

I KRANJU DIJAKI ŠOLE ALENKA MIKLAUŠIČ

GRAMO VSE SKUPAJ DIREKTORICA VDC KRANJ

ADSTVENO DELOVEM CETRU KRANJ KOŠARKARSKI

IPORABNIKOM VAROVANCI VDC KRANJ

SMO SE IMELI LEPO NAS JE SLIKAL GLAVNI  
FOTOKRAF JURE NASTRAN

SMO ŠLI NA ŠOLO DIJAKI VDC KRANJ

Stejž

Žimorvanje na Pokljubi

Ed ponedeljek do petka smo bili na žimorvanju.  
V sobi sem bil s Uršom in Tlešem. Krana je bila  
dobra. Vab dan smo se boljše in deljali na  
smučanje. V četrtek smo imeli tekmo in je v tekmo  
na smučeh. Bil sem tretji. Vab večer smo imeli  
ples. Hvalimo tudi kritičarke. Meni je bila  
na žimorvanju zelo všeč in bom se šel na Pokljubo.  
Vab dan smo šli na prehode. Ključali smo na  
tudi direktorica in računovodkinja in nam pripelje torta  
bila je dobra. Luba Perma

Pohod na bližnji gori. V sledo  
 730 hodili smo. Po gornjini  
 in bližnici. V zeli smo  
 malico. Ustavili smo se  
 pri loštjanu na karici.  
 Prišel domov ob dveh.  
 Imel sem kosilo.  
 Gledam televizijo.



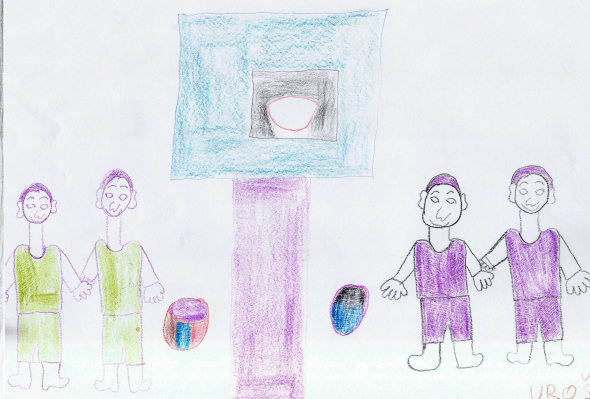
ŽIVLJENJE JE KOŠARKA

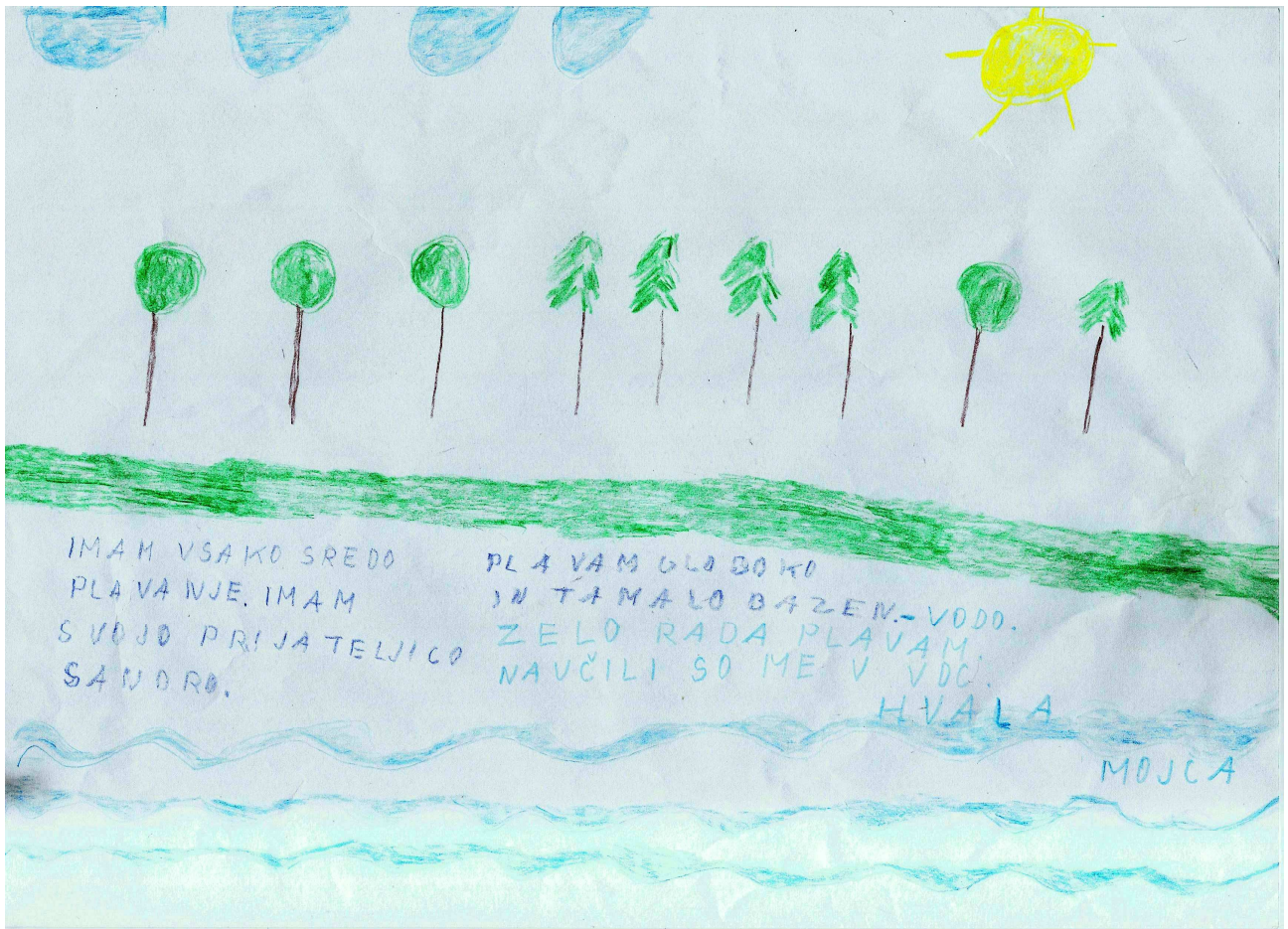
VKLJUČIL SEM SE NA KOŠARKO VČASIH SE GIBLJEM  
 V ISKRISAŠKEM ŠOLI VČASIH DAJEM TROJKO IN OVOJKO  
 IN PROSTITI METIH.



SANDRA

TADEJ HORVAT







# KUHARSKI KOTIČEK

Tanja je za vas pripravila recept.

## Kokosove kocke.

Kokosove kocke,  
jogurtovo pecivo s  
sadjem.

Kokosove kocke

Testo:

DARS

250 g sladkorja

4 jajca

50 g masla (za pekač)

1 pecilni prašek

2 žlici ruma

skupraj. Mešamo toliko časa da žmes postane gladko testo. Nato žmes vlijemo v namaščen pekač in postavimo v pečico ogreto na 180°C za približno pol ure.

DARS

Ko je pecivo pečeno ga narežemo na kocke (5 x 5 cm). Nato nad soparo stopimo čokolado, ji dodamo maslo, sladkor, mleko in rum.

(3)

3050 moka

2 dl mleka

krema za namašanje  
peciva:

200 g čokolade

200 g masla

200 g sladkorja

2 dl mleka

2 žlici ruma

300 g moka

vse sestavine damo v plastični lonec in z mešalnikom zmešamo

(2)

Vse to dobro premešamo, kocke peciva namočimo v čokolado, ter takoj provaljamo v kokosu.

(4)



## ŠE NEKAJ UTRINKOV IZ KUHARSKE DEJAVNOSTI...

Pekli smo: kokosove kocke, pito, pizzo, rolado, jabolčni zavitek in še mnogo drugih dobrot.



## DRUŽENJE OB PETJU

Vsak četrtek se zberemo v skupnem prostoru, kjer prepevamo ljudske in partizanske pesmi. Da vse še lepše zveni, petje spremljamo z različnimi tolkali in ostalimi inštrumenti.

Za zaključek letošnjega leta smo za zadnji dan pripravili krajši nastop, ki ga bomo popestrili s plesom.

### PEVSKI ZBOR

Pevski zbor deluje tretje leto.

Vodita nas Jernaj Ržen in Alenka Miklavčič-K.  
Vaje imamo enkrat tedensko.

Lansko leto ob zaključku navedega leta smo imeli prvi nastop.

Letos meseca aprila so imeli učenci osnovne šole Helena Pullar pakso.

Takrat smo probali pevske vaje ob harmoniki ki je igrala učiteljica.

Konec aprila smo povabili vse tiste učence ter učiteljico ter smo imeli rajstne dreve ob harmoniki.

Meni so pevske zelo všeč saj imam posluh.

Upam da bomo imeli še kdaj kakšni nastop.

Joško Oblak.

## **OJ BOŽIME**

*Oj Božime, tele dolince.  
Kuo vas težko jest zapustim.*

*Oj Božime, tata an mama.  
Kuo vas težko jest zapustim.*

*Oj Božime, sestre an brati.  
Kuo vas težko jest zapustim.*

## **ŠIVALA JE DEKLICA ZVEZDO**

*Šivala je deklica zvezdo,  
oj, zvezdo rdečo kot kri,  
in zraven si pela je pesmi,  
oj, pesmi svobodnih je dni.*

*Si pela je deklica pesem,  
jo slišal je mlad partizan,  
ki boril se za zlato svobodo,  
za delavski, kmečki je stan.*

*Le šivaj si deklica zvezdo,  
in zraven veselo zapoj,  
saj črnim fašistom, gestapu,  
prisegli krvavi smo boj.*



## NAŠ UMETNIK FRANC HUDOMAJL – ACO

Aco je naš umetnik, ki zelo rad ustvarja z glino in slika. Pod njegovimi rokami nastajajo dnevno čudovite umetnine. Najbolj ga navdušuje Bled, ki ga velikokrat upodablja na svojih slikah.

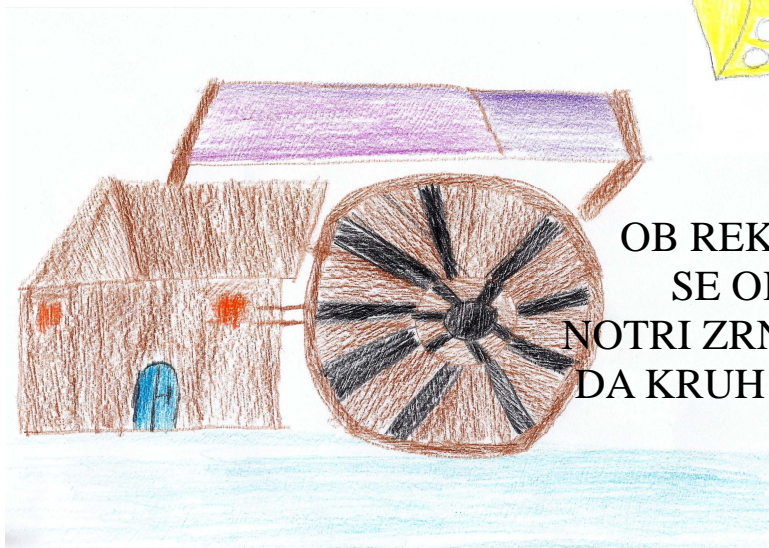
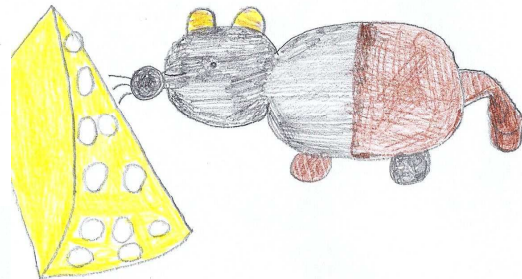


## RAZGIBAJMO MOŽGANE Z UGANKAMI



IZ ZEMLJE PECELJ,  
NA VRHU KLOBUK,  
ZRAVEN ZAPOJE ŠE EN ČUK,  
V LISTJU SE SKRIVA,  
SE Z DEŽJEM UMIVA,  
Z NJIM SE K SONCU ODKRIVA.

MALA, TIHA, SIVA,  
URNA, VSA ISKRIVA,  
KO SIR JI ZADIŠI,  
ŠE HITREJE POHITI.

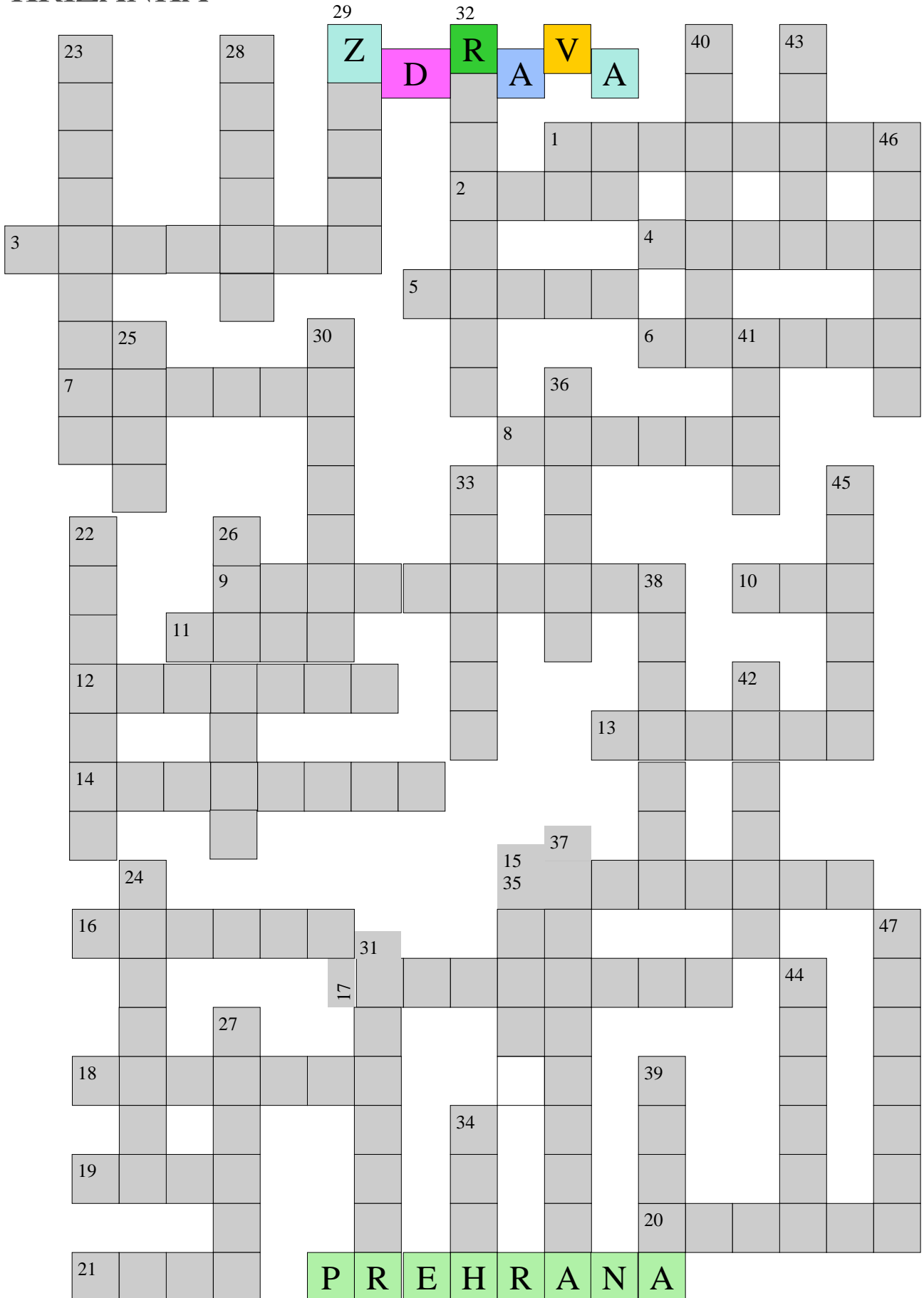


OB REKI HIŠA, OB NJEJ KOLO,  
SE OKROG VRTI Z VODO,  
NOTRI ZRNA SE MELJEJO, DROBIJO,  
DA KRUH VSAKDANJI VSI DOBIJO.

SE V BARVE OVIJE,  
TAKOJ NAS VEČ JE KOT TRIJE,  
S PRSTI JO FRCAMO, PODIMO,  
KO JE V LUKNJI, SE RAZVESELIMO.



# KRIŽANKA



1 MARELICA



11 KIVI



18 JABOLKO



25 REPA



2 KAKI



12 PŠENICA



19 AJDA



26 ŠPINAČA



3 GROZDJE



13 REGRAT



20 KUMARA



27 SOLATA



4 BANANA



14 JAJČEVEC



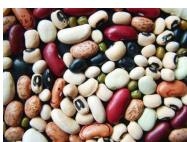
21 FIGA



28 ROBIDA



5 FIŽOL



29 ZELJE



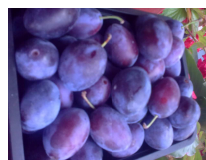
6 JAGODA



15 BRESKEV



22 ČEŠPLJA



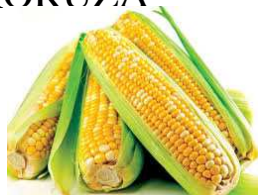
30 MALINA



7 ČEŠNJA



16 KORUZA



23 POMARANČA



31 KROMPIR



8 VIŠNJA



9 PARADIŽNIK 17 KOLERABA



24 KOSTANJ



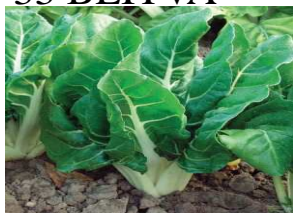
32 REDKVICA



10 POR



33 BLITVA



34 OREH



35 REPA



36 LIMONA



37 BOROVNICA



38 KORENJE



39 BUČKA



40 CVETAČA



41 GRAH



42 HRUŠKA



43 SLIVA



44 ČEBULA



45 OHROVT



46 ANANAS



47 PAPRIKA



POBARVANKA

SREČNO NOVO LETO 2015



VAM ŽELIJO NOVINARJI ENOTE VDC KRANJ.

# In tako pride tudi

K O N E C

Za vas smo raziskovali:

Eva Pirnat  
Mojca Jugovic  
Tanja Draksler  
Luka Perne  
Aleš Zupan

Dragi novinarji,

Ob izidu naših prvih Veselih črtic se vam zahvaljujem za sodelovanje, saj brez vašega truda ne bi bilo našega glasila.

Hkrati pa se zahvaljujem tudi Juretu Nastranu za pomoč in napotke pri urejanju glasila, Maticu Kavčiču za skeniranje vseh slik, Sašu Slavkovič za uganke in Bojanu Smoletu za križanko.

Mentorica: Alenka Miklavčič Kristić