

SLOVENSKO ZDRUŽENJE
BOLNIKOV Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO

Slovensko združenje bolnikov z
limfomom in levkemijo, L&L

Vrazov trg 1

SI-1000 Ljubljana, Slovenija

DŠ: 29028302

limfom.levkemija@gmail.com

www.limfom-levkemija.org

Pridruži se nam in izdelaj zapestnico upanja in dobrih želja za bolnike z rakom!

Zapestnice dobrih želja in upanja so majhna, a zelo pomenljiva gesta podpore. Skupaj z bolniki in podporniki jih celo leto izdelujemo ter podarjamo bolnikom, ki dolge dneve, včasih tudi mesece, preživljajo v bolnišnicah. Z izdelavo zapestnic lahko tudi vi bolnikom s krvnimi raki pošljete sporočilo poguma, upanja, podpore in povezanosti, ki so v težkih življenjskih preizkušnjah neprecenljivega pomena.

IZDELOVANJE ZAPESTNIC V ŠTIRIH ENOSTAVNIH KORAKIH

1. Priprava pripomočkov

Pred začetkom si pripravite vse potrebne materiale:

- elastični laks (nit) za zapestnice (prozorne barve)
- kovinska binder sponka za papir ali kos lepilnega traku
- kroglice (različne barve, črke ipd.)
- škarje



2. Priprava ustrezne dolžine zapestnice

- Odrežite kos elastičnega laksa dolžine cca. 25–30 cm. Ta dolžina je primerna za odraslo zapestnico in omogoča prostor za zavezovanje.
- Na en konec laksa pritrdite binder sponko ali lepilni trak, da kroglice med nizanjem ne zdrsijo.

3. Nizanje kroglic

- Na laks nanizajte kroglice. Pri tem bodite kreativni – kombinirajte barve, vzorce in po želji dodajte črke ali druge dodatke.
- Zapestnice so namenjene bolnikom z rakom, zato vas spodbujamo, da – če je mogoče – dodate tudi spodbuden napis: ZMOREM, POGUM, ZMAGA, VESELJE, USPELO MI BO, LEP DAN, VERJAMEM ipd. Seveda lahko dodate tudi kakšno drugo pozitivno in spodbudno sporočilo.

4. Zaključek zapestnice

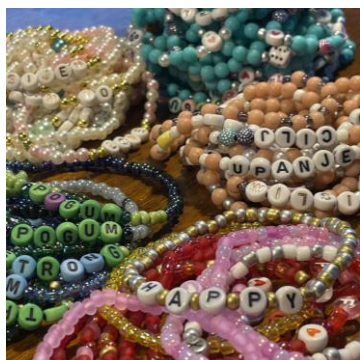
- Ko nanizate dovolj kroglic (obseg zapestnice naj bo približno 17–20 cm), dolžino pred zavezovanjem previdno pomerite na odrasli roki. Med kroglicami naj ne bo presledkov (kroglice se morajo, ko je zapestnica zavezana, tesno držati druga druge).
- Odstranite kovinsko sponko, oba konca laksa močno zavežite in naredite 4–5 vozlov, da bo zapestnica res trdna in se ne bo razvezala.

Dodatna priporočila:

- Zapestnice naj bodo izdelane v različnih barvnih kombinacijah, tako v t. i. ženskih kot moških barvnih različicah.
- Če je mogoče, naj zapestnice vsebujejo spodbuden napis, ki ni vezan na spol. Zaželeno je, da je napis v slovenskem jeziku.
- Naj bodo zapestnice res dobro zavezane, elastične in dovolj velike za odraslo roko – naj bodo raje malo večje kot premajhne.



Izdelane zapestnice pošljite po pošti na naslov:
Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L
Vidovdanska cesta 9, 1000 Ljubljana



Hvala za vaš čas in sodelovanje! Zapestnice bomo z veseljem podarili bolnikom s krvnimi raki kot simbol podpore in upanja. ❤️ *Ekipe Združenja L&L*