

Prva



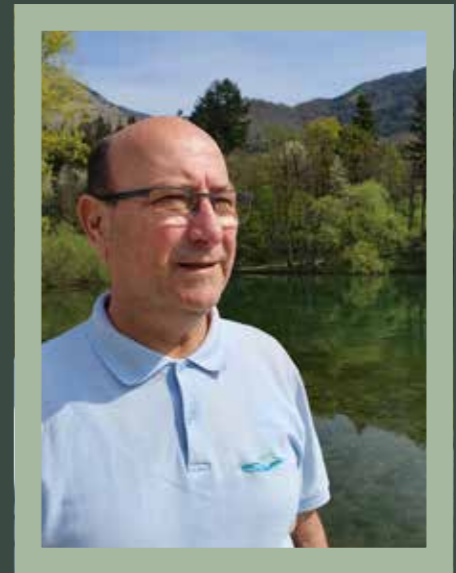
DRAGE STOMISTKE IN STOMISTI, BRALKE IN BRALCI

pred vami je štiriintrideseta številka našega ILCOpis-a, glasila Invalidskega društva ILCO Ljubljana. V društvu se srečujemo osebe s stomo, naši partnerji, svojci in prijatelji. ILCO-pis je namenjen tudi nečlanom in vsem, ki jih zanima, kakšno je življenje tistih, ki so zaradi različnih zdravstvenih razlogov dobili eno izmed izločalnih stom.

Predstavili vam bomo dejavnosti našega društva v zadnjih petih mesecih. Tako boste v tej številki lahko prebrali, o rehabilitacijskem letovanju na morju, večdnevnem potepanju po Prekmurju, imeli smo tudi različne športne in kulturne dejavnosti, pa še kaj zanimivega boste našli. Več pa si lahko pogledate na naši spletni strani <http://www.ilco-si.org> ali na FB profilu ILCO Ljubljana, kjer smo za vas zbrali vse, kar bi vas utegnilo zanimati.

Naj nekaj besed namenim še predstavitvi naše spletne strani, na kateri lahko spremljate novice in naše dejavnosti. Namenjena je vsem, ki stopajo na pot življenja s stomo, zato smo se potrudili in pripravili veliko koristnih nasvetov o pripravi na operacijo, o spremenjeni samopodobi, negi stome, pripomočkih in podobno. Seveda pa smo vam na voljo tudi za individualna vprašanja in srečanja, ki jih opravljajo naši člani prostovoljci. Kontaktne podatke najdete tudi v tem ILCOpisu.

Naj ob tej priliki še enkrat poudarim, da se življenje s stomo ne konča, velikokrat je ravno obratno. Ko si nabere moči in se sprijaznimo s spremembami na našem telesu, mnogi zaživimo polnejše življenje. Dokaz za to smo zadovoljni člani našega invalidskega društva ILCO Ljubljana.



Razlog več, da se nam pridružite pa je tudi dejstvo, da nam je veliko kirurgov, psihologov in enterostomalnih sester povedalo, da ljudje, ki so vključeni v društva, hitreje fizično in psihično okrevajo in se spet vključijo v normalno življenje.

Dragi moji, leto 2025 je minilo kot blisk in že je tukaj veseli december. Prav kmalu bomo zakorakali v leto 2026, ki bo za naše društvo še posebej slovesno in pomembno, saj bomo obeleževali kar dve obletnici: 35 let organiziranega druženja oseb s stomo in 30 let invalidskega društva ILCO Ljubljana, zato vas že sedaj vabim, da se nam pridružite na slovesnosti.

V prihajajočem letu 2026 vam želim veliko zdravja, sreče, zadovoljstva, razumevanja, poslovnih uspehov in še enkrat zdravja. Želim vam prijetno branje!

Zoran Terglav,
predsednik Invalidskega društva
ILCO Ljubljana

PRAVICE OSEB S STOMO

PRED OPERACIJO

- Vsaka operacija in priprava nanjo je za človeka velika in stresna preizkušnja. Priporočamo vam, da si zapišete vse, kar vas zanima in o tem povprašate kirurga in enterostomalnega terapevta. Naj vam bojo spodaj naštetá vprašanja v pomoč:
- Kje bom imel nameščeno stomo?
- Kako bo z okrevanjem po operaciji in rehabilitacijo?
- Kakšna bo?
- Kako izgleda stomalna vrečka?
- Kje dobim vse medicinsko tehnične pripomočke za oskrbo stome?
- Bo to zame dodaten strošek?
- Bom za oskrbo stome potreboval posebno nego na domu?
- Ali se bom moral vse življenje držati posebne diete?
- Kako bo z aktivnostmi, ki sem jih opravljal do zdaj: prehranjevanje v restavracijah, rekreacija, plavanje, služba, potovanja, druženje s prijatelji, spolnost?
- Več vprašanj in odgovorov najdete na naši spletni strani v poglavju Živeti s stomo: www.ilco-si.org

PO OPERACIJI

- Imejte v mislih, da se vaše življenje zaradi stome ni končalo, ravno nasprotno, prav zaradi stome lahko zaživite novo življenje. Kot oseba s stomo imate določene pravice in olajšave, vašemu delodajalcu pa pripada stimulacija za zaposlitev osebe s stomo.
- **Kot oseba s stomo imate pravico do:**
- ocene telesne okvare - TO (postopek prične osebni zdravnik)
- invalidnine za telesno okvaro - denarno nadomestilo za telesno okvaro
- oprostitve plačila cestnine ob registraciji osebnega vozila. Pripada invalidom z 80% telesno okvaro ali več ob registraciji osebnega avtomobila do 150kW.
- pooperativnega zdravljenja v Zdravilišču Rogaška Slatina
- uporabe ustreznih ortopedskih pripomočkov brez doplačila
- oprostitve plačila RTV naročnine v primeru, ko je priznana telesna okvara 100%
- olajšave pri dohodnini, ko je TO 100%
- Vse pravice, olajšave in stimulacija za delodajalce so podrobno opisane na naši spletni strani v poglavju Pravna pomoč: www.ilco-si.org

KODEKS PRAVIC

- Vsi bolniki na izločilih imajo pravico do:
- predoperativnega svetovanja
- pravilno izbranega mesta stome
- dobro oblikovane stome
- čustvene podpore pred operacijo
- pooperativne zdravstvene nege
- individualnega poduka
- informacij o možnostih pridobitve medicinsko tehničnih pripomočkov za nego stome
- pooperativnega nadzora in doživljenjsko zagotovljene nege
- vseh storitev, ki jih lahko nudijo zdravstveni strokovnjaki
- informacij in nasvetov združenja invalidov z izpeljanim črevesom
- Iz knjižice doc. Dr. Pavla Košoroka, Živeti sproščeno

OCENA TELESNE OKVARE

- Osebam s kolostomo **80 % TO**
- Osebam z ileostomo **90 % TO**
- Osebam z urostomo* **70-90 % TO**
- Ocena za telesno okvaro se lahko uveljavlja šest mesecev po operaciji oziroma ko je zdravljenje končano. Postopek prične izbrani osebni zdravnik.
- * ZPIZ Slovenije je 5. 5. 2005 spreminil oceno telesne okvare. Vsi, ki imajo urostomo in odstranjen sečni mehur imajo priznano oceno TO 90 %. V primeru, da je ocenjena TO nižja lahko zahtevate ponovno ocenitev TO na ZPIZ Slovenije.

VSA IMENA LJUBLJANE • LUBIJA •

V preteklosti so ljudje svoje naselbine poimenovali po rekah, ob katerih so se naselili. A kot ugotavlja dr. Silvo Torkar, slovenski jezikoslovec, leksikograf, imenoslovec, jezikovni zgodovinar, prevajalec, ki se ukvarja tudi z razvozlavljanjem nastanka krajevnih imen, krajevna imena niso nastajala le iz občin, temveč tudi iz osebnih imen.

Primer z to so imena mest Šempeter po Sv. Petru, Šentvid po Sv. Vidu, Šentjur po Sv. Juriju in podobno. Vendar pa krajevna imena niso nastajala samo po svetnikih in v času, ko so ljudje sprejeli krščanstvo. Tako so nastajala tudi domača imena v času, ko so naši slovanski predniki verjeli še v svoje bogove.

Najbrž ne veste, da je Radgona izpeljanka iz slovanskega imena Radegoj, Sodražica iz Stojdrag, Prvačina in Prebačevo sta nastali iz imena Prbislav, Dražgoše iz Dražigost.

Ljubovid pa je ime, iz katerega je izpeljano poimenovanje našega glavnega mesta in reke, ki teče skozenj. Neki Ljubovid naj bi namreč ustanovil naselbino, iz katere se je razvila Ljubljana in takrat ni bilo nič neobičajnega, da so kraj in reko poimenovali po človeku, ki je vodil svoje pleme med preseljevanjem in ga varno pripeljal do novega kraja, kjer so poslej živeli.

Ime Ljubovid se je s časom skrajšalo v Ljubid, pozneje pa v Ljub, reka pa je postala Lubidija. Ko je preteklo še nekaj časa in mnogo vode, so reko začeli klicati Ljubija. Danes je Ljubija ena izmed kraških rek, ki izvira pri Verdu in se zliva v Ljubljanico.

Stari Slovani so, ko so hoteli povedati, da gre za naselbino in ne človeka, krajevnemu imenu dodali pripono -jane in tako pridemo od Ljubije do Ljubijane.

Torej Ljubljani najbrž imena ni dala skrivnostna in krhka vodna boginja, ampak pogumen in sposoben poglavar Ljubovid.

Ljubija

VERŽEJ 2025

• 25. - 30. maj 2025 •

Letos smo že tretje leto zapored pripravili 6-dnevno raziskovanje Pomurja. Ob 9. uri smo se s Parmove v Ljubljani z avtobusom odpeljali proti Veržeju, spotoma smo pobrali še naše člane v Domžalah in na Trojanah ter se ustavili v Banovcih na plavanju. Ob 15.30 smo srečno prispeli v Veržej, se nastanili, potem pa odhiti na meritve krvnega tlaka in predstavitev načrtovanih dejavnosti za vseh šest dni. Seveda smo si vzeli čas tudi za druženje, na katerem je bilo prijetno vzdušje, zato se nam je že prvi dan naše dogodivščine zdel odličen.

Drugi dan v Veržeju je bil namenjen mednarodnim športnim igram in druženju. Skupaj nas je bilo udeleženih več kot šestdeset. Organiziranih smo imeli veliko tekmovalnih disciplin: petanka, štrbunk, prstomet za moške in ženske, suvanje krogle za moške in ženske. Dodali pa smo jim še športni disciplini, v katerih sicer nismo tekmovali, saj sta bili namenjeni predvsem rekreaciji: lokostrelstvo ter badminton. Tudi letos so v glavnem organizacijo iger, sojenja in vodenje izpeljali člani Invalidskega športnega društva DiTra. Vsi tekmovalci so bili zelo tekmovalni, navijači pa so neverjetno navijali. Prišli so tudi povabljeni člani ILCO Varaždin, ILCO Maribor, sekcije ILCO Pomurje in nekaj uvoznikov oziroma predstavnikov pripomočkov za nego stome. Izvedli smo tudi test vzdržljivosti NIJZ (hitra hoja) in meritve krvnega tlaka za vse udeležence.





Po tekmah smo podelili medalje, imeli piknik in se prijetno družili do poznih večernih ur. Bil je čudovit vroč, sončen dan.

Tretji dan smo ob 10. uri krenili iz Veržeja, se zapeljali do domačije v vasici Lipa, kjer nas je pričakal »pozvačin« v svoji zanimivi opravi in nas pozdravil s svojim »pozvačinskim gučom«. Nato smo se pod vodstvom mentorice udeležili delavnice pletenja iz slame. Po delavnici smo zamesili testo iz krompirja, po vzhajanju testa naredili male hlebčke, jih raztegnili in ocvrli v olju. Tako smo pripravili jed imenovano langaš. Mmmm, kako so bili dobri.

Ko smo si v prijetni družbi napolnili želodčke, smo si ogledali kratek film o tradicionalnih hišah Pomurja. Poslovili smo se od domačinov in se odpeljali v Tunič na ogled Čevljarskega muzeja. Za zaključek dnevnih dogodkov smo se odpravili še v Hišo gibanice, kjer smo spoznali gastronomske posebnosti Pomurja: prleško in prekmursko gibanico in zgodbo o domači moki, dišečem maku, orehah, sveži skutini in jabolkah. Seveda smo te dobrote tudi okusili z našimi brbončicami. Vrnili smo se v Veržej, po večerji smo se še malo družili in čudovito zaključili dan.

Četrty dan v bivanju v Veržeju smo se ob 10. uri z avtobusom zapeljali do naselja Krapje, kjer smo si ogledali čebelarški muzej in spoznali, zakaj so čebele tako pomembne za človeka. Medene dobrote smo tudi degustirali. Pot smo nadaljevali v Ljutomer, ki je znan tudi po kasaških športih in konjskih dirkah, kar smo spoznali v muzeju Ljutomerski kasač. Ogledali smo si kratek film, saj je bila tu od nekdaj zelo razvita konjereja, predvsem vzreja konjev za kasaštvo. Na hipodromu smo videli tudi dva kasača na treningu. Navdušeni smo se odpravili na avtobus in se odpeljali v Pristavo, kjer smo si pri družini Pavličič ogledali muzej vinogradništva, ki prikazuje več kot tristo let kmečkega in vinogradniškega življenja družine. Za konec potepanja smo se sprehodili do Ivanovega izvira v Razkrižju in obiskali nekaj energijskih točk, nato pa smo se vrnili v naš Veržej.

Peti dan v Veržeju smo imeli ob 9-ih predavanje in diskusijo na temo: »Kaj je dobro vedeti o čustvih«. Predaval nam je Boris Sunko, univ. dipl. psiholog. Zelo dobro predavanje, saj smo veliko izvedeli o čustvih, prepoznavanju različnih čustvenih stanj in reakcijah nanje.

Ob 11. uri smo se zapeljali do zdraviliškega mesta Radenci, ki leži na enem najbogatejših in najkakovostnejših slatinskih območij v Sloveniji, parkirali smo avtobusa in odšli do Petanjskega vrelca.

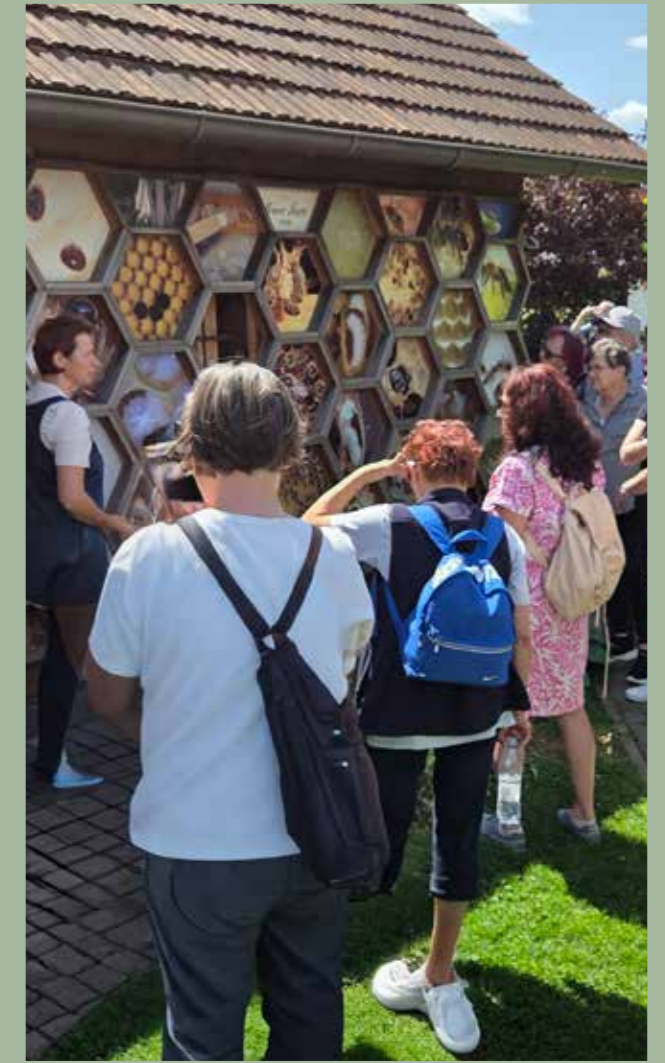
Naslednja postaja je bila v oljarna Šeruga in muzej kmečkega orodja. Spoznali smo, kako se pridelava kulinarična posebnost Pomurja – bučno olje. Ogledali pa smo si tudi različna kmečka orodja, ki so se skozi stoletja uporabljala na kmetijah. Sledil je voden ogled gradu Negova. Obzidje, dvorane, klet in še kaj. Škoda, da je bil osrednji del gradu zaradi obnove zaprt. Za zaključek smo se odpeljali še v osrčje Slovenskih goric, v vasico Kunova na posebno posest, kjer sta si Luz, ki prihaja iz Peruja in njen mož, ki je Slovenec, uredila center harmoničnega bivanja, neskončne ustvarjalnosti in popolnega miru, ki sta ga poimenovala Pachamama center. Na posestvu imata velik nasad petih različnih vrst bambusa, zeliščni in zelenjavni vrt, rastlinjak in ogromno sprostitevnihih koticov. Njuna domačija pa je zaradi barv, oblike in naravnih materialov iz katerih je zgrajena, prava paša za oči. Bil je zanimiv, raznolik in poučen dan.

V petek, 30. 5. 2025, šesti dan v Veržeju, smo po zajtrku naložili prtljago v avtobus, posneli skupinsko fotografijo in se poslovili od prijaznega osebja, kjer smo bivali že tretje leto. Čas je hitro minil. Odpeljali smo še v Ljutomer v Pomurske mlekarne, si v njihovi trgovini nabavili mlečne izdelke in se odpravili proti Ljubljani. Spotoma smo se ustavili v Žalcu, na Trojanah in Domžalah, se poslovili od nekaterih naših članov in nato srečno prispeli v Ljubljano na Parmovo.

Naši dogodki na »Veržej 2025« so bili zelo raznoliki, saj smo imeli vsega po malo, zdravstvo, šport in rekreacijo, kulturo, znamenitosti, zgodovino, zabavo, spoznavali smo pokrajino, se družili – v glavnem super, super teden smo imeli. Prihodnje leto pa nas čaka raziskovanje druge pokrajine.

Vsi so se zahvalili Zoranu za idejo za to destinacijo, organizacijo in pestrost dogodkov. Zahvalili so se tudi vsem aktivnim članom, ki so vsak dan neutrudno pomagali pri organizaciji in izvedbi programa na dnevnih dogodkih.







LJUBLJANSKI GRAD IN LJUBLJANICA

• 17. junija 2025 •

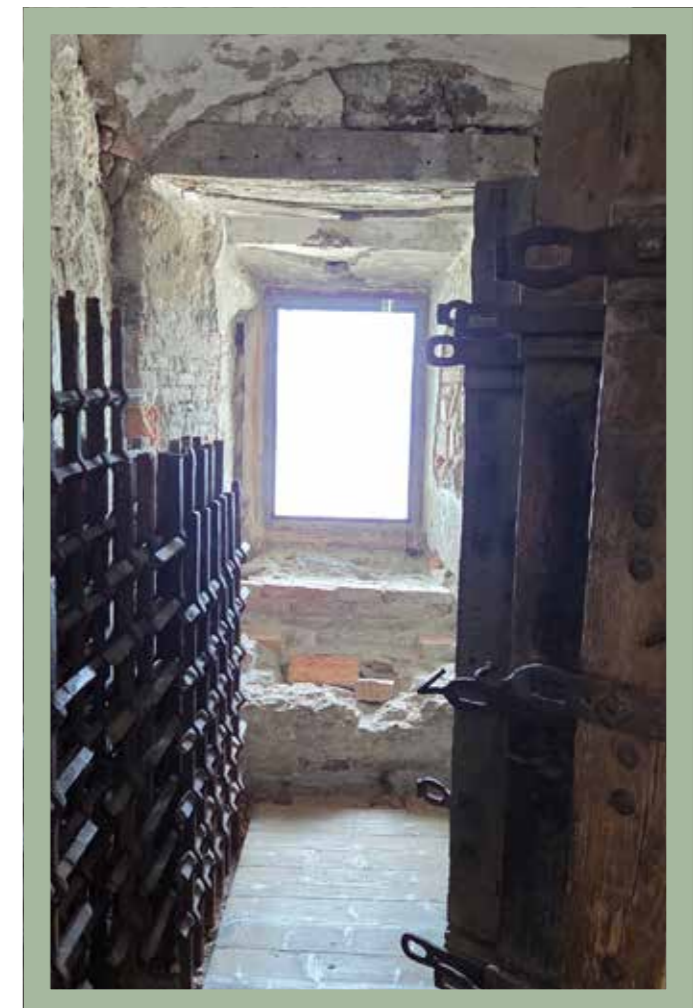
Na 17. dan letošnjega junija smo za člane Invalidskega društva ILCO Ljubljana organizirali voden ogled Ljubljanskega gradu in stare Ljubljane. Zbrali smo se na Prešernovem trgu, kjer smo počakali na turistično vodnico Simono. Vodila nas je po Petkovškovem nabrežju, čez Mesarski most, mimo Plečnikove tržnice in po Vodnikovem trgu do vzpenjače na grad. Turistična vodnica nam je spotoma opisovala značilnosti, posebnosti zgradb, mostov in zgo-

dovino tega dela mesta. Z vzpenjačo smo se povzpeli na Grad, kjer smo si vodeno ogledali ostanke starega gradu, obzidje, ječo na prostem, kaznilniške samice, vodnjak, obiskali smo tudi Virtualni grad, kdor je želel in zmožel, pa se je lahko povzpel na Razgledni stolp. Z Gradu smo se z vzpenjačo spustili in naš voden ogled nadaljevali mimo Vodnikovega, Ciril-Methodovega trga, stolnice, Mestnega trga, Mestne hiše, Robbovega vodnjaka, nadaljevali čez Šušarski most na Hribarjevo nabrežje do Dvora, kjer smo z vodenim ogledom starega mestnega jedra zaključili.

Tu smo počakali našega kapitana ladjice Ekvorna, Vojka Bašiča, ki nas je popeljal po Ljubljani. Tako smo si staro Ljubljano ogledali tudi z gladine Ljubljane, potem pa smo na Špici zavili proti Barju, kjer smo občudovali čudovito, ponekod še neokrnjeno naravo. Na ladjici smo imeli tudi odlično samopostrežno kosilo in pijačo.

Škoda, da se zaradi omejene kapacitete ladjice, izleta ni moglo udeležiti več kot prvih petdeset prijavljenih članov.

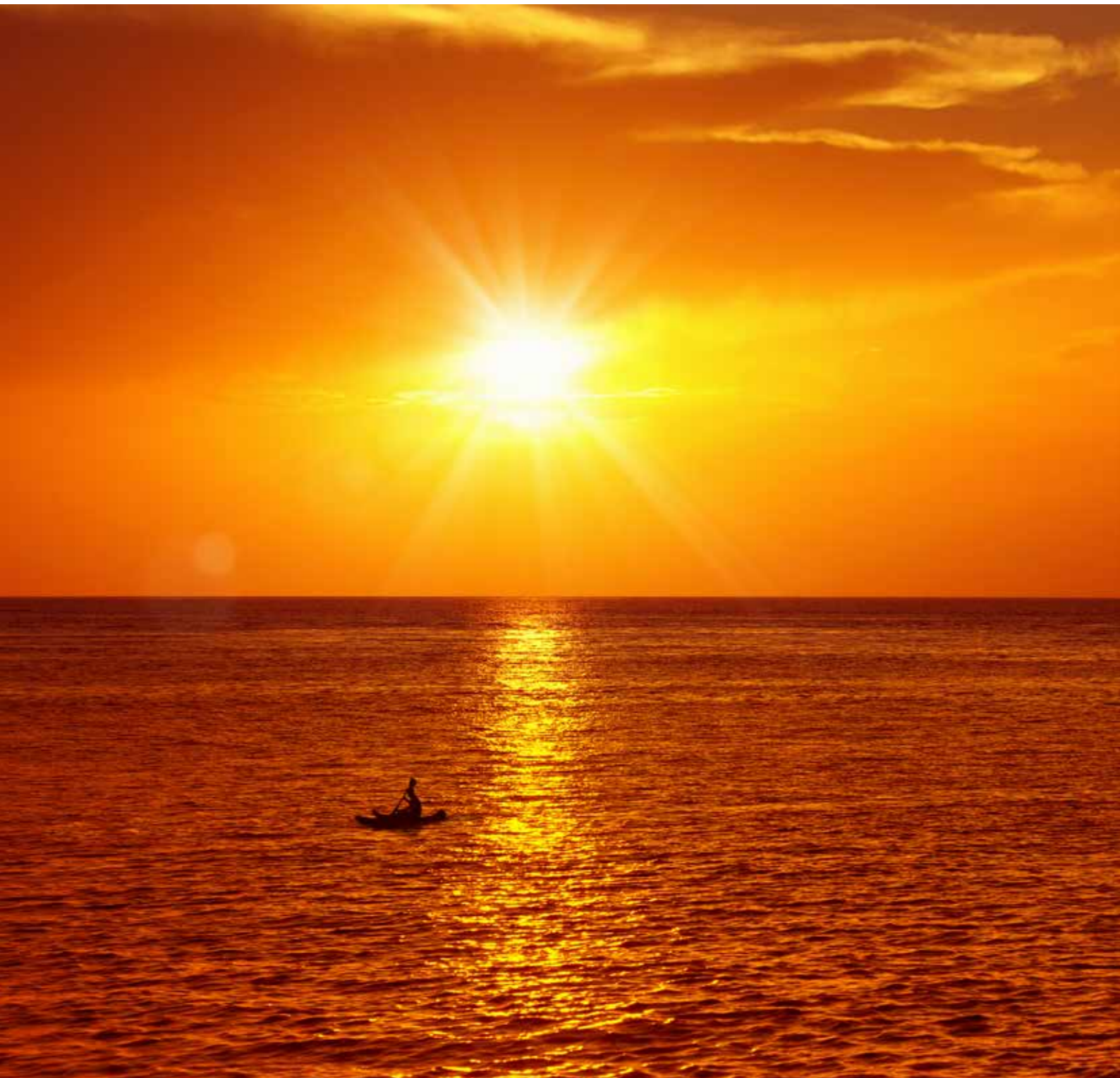
Vseeno je bil prečudovit, skorajda čaroben dan.





REHABILITACIJSKO LETOVANJE 2025 MOJ MIR, BAŠANIJA

• 12.-26. julij 2025 •



Včasih se nam zdi, da leto mine hitro, ko pa čakamo na naše letovanje v bungalovih Moj mir, se nam zdi, da je čas obstal. A na srečo ni.

Letos je prva izmena letoviščarjev počitnice pričela 12. julija, ko smo se ob 10.45 uri zbrali na Parmovi ulici, naložili prtljago na avtobus in se petnajst minut pozneje polni pričakovanj odpravili na letošnje letovanje.

Ko smo prispeli v Moj mir, je bil Zoran, predsednik društva ILCO Ljubljana, že tam, saj je tja prišel že zjutraj in to iz Murterja, kjer je bil na dopustu. Do našega prihoda je uredil vso potrebno dokumentacijo ter prevzel ključne bungalovov.

Kar med čakanjem na pripravo bungalovov, smo opravili že prvo dejavnost: meritve krvnega tlaka. Potem pa smo se odpravili na zdaj že tradicionalno preverjanje slanosti in temperature morja. Ugotovili smo, da je morje še vedno slano, bilo pa je neverjetno toplo – med 26 in 27 stopinj Celzija. Tudi temperature zraka so bile visoke, preko 32 stopinj Celzija. A vročina nam ni preprečila, da bi uživali na počitnicah.

Kot vsako leto, smo tudi letos praznovali rojstne dneve naših članic Renate in Anice.

Našega rehabilitacijskega letovanja pa se je udeležilo kar sedem novih članov, ki niso mogli skriti svojega zadovoljstva nad bungalovi, okolico, borovci, hrano in peštrim dogajanjem.

Kot je za naše letovanje značilno, smo imeli zelo dejaven teden: izvajali smo meritve krvnega tlaka, organizirali dnevne vodene telovadbe,

organizirali smo rekreacijske in športne igre, skupna plavanja, ribolov, druženja in pogovore o izkušnjah s stomo, skupni piknik z glasbo in druženjem in še veliko drugih dejavnosti. Bil je čudovit teden poln pozitivne energije in čeprav se je zdelo, da so minili šele trije dnevi, je minil že cel teden. V soboto 19. 7. se je z avtobusom pripeljala druga izmena, prva pa se je odpeljala proti domu.

Prihod nove skupine smo pričakali z dobrodošlico in skupinskim fotografiranjem. Ni manjkalo objemov ter poizvedovanj, kako je doma v naših krajih in obratno, kako smo se imeli mi.

Tudi druga izmena rehabilitacijskega letovanja Invalidskega društva ILCO Ljubljana, od 19. do 26. 7. 2025, je imela zelo dejaven teden: izvajali smo meritve krvnega tlaka, se udeležili telovadbe v bazenu, imeli smo rekreacijske, družabne in športne igre, skupna plavanja, skupni piknik z glasbo in pogovore ter druženje.

Seveda je tudi drugi teden našega rehabilitacijskega letovanja prehitro minil. Tako smo 26. julija spakirali stvari v avtobus in popolnoma prerojeni odšli domov.

Potrditev, da je naše letovanje res prijetno, je tudi dejstvo, da se je veliko letošnjih dopustnikov že prijavilo za rehabilitacijsko letovanje 2026. To nas več kot veseli, veseli pa bomo tudi koga novega!

Vsi prisotni se zahvaljujemo našemu Zoranu za organizacijo idilичnega letovanja. Zoran, hvala, in naslednje leto ponovi naš skupni dopust!





VZPON NA TRIGLAV

• 5. avgust 2025 •



Štiri desetletja po mojem zadnjem osvajanju vrha Triglava sem se ponovno podala na pot. Tokrat z inPlaninci ob sebi, kot spremljevalka osebi z multiplo sklerozo. Z roko, ki je razumela moje korake, moj ritem in mojo zgodbo. To je bila pot, ki je nosila več kot samo korake – nosila je štirideset let mojih sanj, spominov in tihe odločnosti. Vsak meter poti je bil prepleten s spoštovanjem do gore, do samega sebe in do vsega kar sem morala prehoditi v življenju, da sem zopet stala pod strehami Julijcev.

V tisti zgodnji jutranji svežini sem vedela, da ta vzpon ni samo osvajanje in vrnitev na goro, temveč vrnitev k sebi. To ni bil le vzpon na najvišjo goro, temveč vzpon srca in vsak korak je nosil dvojno težo. Mojo lastno in tisto, ki sem jo v srcu pomagala nositi osebi, ki sem jo s ponosom spremljala. Hvaležna sem za njeno zaupanje, saj ji je bila moja prisotnost, moja roka in moje zaupanje v njeno moč v veliko podporo pri hoji na vrh Triglava.

Koraki so šumeli v ritmu spominov izpred 40 let, še posebej zato, ker sem takrat hodila skupaj z možem Janezom, danes pa sem jaz hodila za oba. Hodila sem lažje z več modrosti, več miru in z globoko spoštljivostjo do svojega telesa, ki je prestalo veliko, a ostalo močno. Moj vzpon ni bil le fizičen dosežek, bil je poklon vztrajnosti, hvaležnosti in notranji moči ter neuničljivi veri, da se na pot vrnemo takrat, ko smo zanj res pripravljeni.

V nahrbtniku sem nosila tudi ILCOpis, časopis društva ILCO Ljubljana. Ne kot navadno branje za na pot, temveč kot tih, srčen poklon vsem, ki so mi stali ob strani po operaciji. Simbol hvaležnosti za podporo, ki je bila takrat pomembnejša od besed. Zato je postal simbol nečesa prepričljivega in hkrati velikega, da nikoli ni prepozno. Ne za vrh. Ne za korak. Ne za nov začetek.

Ponosna in hvaležna sem, da sem lahko del zgodbe Društva ILCO Ljubljana in odbora inPlaninec. Hvala za vse možnosti in priložnosti, ki jih ustvarjate za vse nas.

Ksenija Oblak

ŠPORTNE IGRE POLHOV GRADEC

• 13. september 2025 •

Invalidsko športno društvo DiTra in Invalidsko društvo ILCO Ljubljana sta tudi tokrat organizirali zdaj že tradicionalne meddruštvene športne igre v Polhovem Gradcu, ki jih običajno izvedemo septembra.

Že dan pred igrami sta šla predsednika obeh društev Brane in Zoran v Polhov Gradec, kjer sta pripravila teren in postavila tekmovališča. Pred tekmovanji smo imeli še strokovno ogrevanje za vse udeležence, potem pa je šlo zares. Tekmovali smo v različnih disciplinah: tek na 50 m, suvanje kroglice, met vortexa, lokostrelstvo, prstomet in pikado. V petanki pa smo organizirali tudi tekmovanje dvojic.

Vsaka disciplina je imela svojega organizatorja, sodnika in merilca. Vse je bilo res profesionalno

izpeljano. Tudi navijače moram omeniti, saj so zelo glasno spodbujali tekmovalce svojih društev.

Poleg tekmovanj smo imeli tudi meritve krvnega tlaka in NIJZ test 6-minutne hoje. Test poteka tako, da je treba šest minut čim hitreje hoditi po poligonu. Prehono razdaljo, pa potem preverimo v posebni tabeli, v kateri so razdalje razdeljene po letih in spolu ter treh kategorijah telesne pripravljenosti.

Za zaključek tekmovanj smo imeli še posebej zanimivo tekmo in sicer igro med dvema ognjema (se je še spomnite?).

Tekmovanja so se odvijala zelo profesionalno, vseeno pa so se malce zavlekla, tako da so se igre nadaljevale tudi po kosilu.







Ko smo zaključili z vsemi tekmovanji, smo imeli podelitev medalj.

Popoldne oziroma do večera smo nadaljevali z družabno-zabavnim programom, med katerim smo se pogovarjali tudi o razlikah med posameznimi vrstami invalidnosti in primerjali izzive, ki jih imamo zaradi njih.

Organizirali smo veliko družabnih igrvic, za živo glasbo pa je poskrbel ansambel DUO Vlasta & Janez tako, da smo tudi zaplesali.

Bil je res čudovit športno-tekmovalen dan z obilo druženja.

Čestitamo vsem tekmovalcem, sodnikom, pomočnikom, organizatorjem pa se zahvaljujemo za odlično izpeljan športni dogodek.

Vsi se že veselimo tekmovanj v prihodnjem letu, do takrat pa bomo pridno trenirali.



OD STUDENČKA DO SRCA

• 21. september 2025 •

Pevci in godci ljudskih pesmi Studenček iz Ivančne Gorice so nas povabili na koncert »Od Studenčka do srca«, s katerim so proslavili kar dvajset let delovanja. Koncert so pripravili v avli Srednje šole Josipa Jurčiča Ivančna Gorica.

Ker Studenček vodi naša dolgoletna članica in podpredsednica Invalidskega društva ILCO Ljubljana, Renata Laznik, smo se na vabilo seveda odzvali. Koncerta se je udeležilo kar štirideset članov Invalidskega društva ILCO Ljubljana.

Na odru se je zvrstilo veliko različnih nastopajočih: moški pevski zbori, mlajši in starejši harmonikarji, plesalci in celo igralci, saj smo videli tudi krajši skeč. Za konec nam je nekaj pesmi zapel tudi Andrej Šifrer. Spet moramo pohvaliti čudovit program.

Po koncertu so nas pogostili z malico in seveda s sladnicami, ki so jih spekle prizadevne članice društev, tudi našega.

Studenčku se iskreno zahvaljujemo za povabilo, saj smo tudi tokrat preživeli prijetno nedeljsko popoldne.

Renati se še posebej zahvaljujemo za odlično organizacijo tega prelepega dogodka in ji želimo še veliko ustvarjalnega zagona ter koncertov, ki se jih bomo z veseljem udeležili.

Studenčku pa čestitamo ob 20. obletnici uspešnega delovanja.



ŠPORTNE IGRE ZVEZE ILCO SLOVENIJE

• 22. september 2025 •

Predzadnji ponedeljek v septembru je bil v znamenju Športnih iger Zveze ILCO društev Slovenije, saj smo organizirali Državno prvenstvo ILCO društev. Tudi tokrat smo se zbrali na Malenškovi 1 v Ljubljani, kjer imamo člani ILCO Ljubljana vsakotredensko rekreacijo, zato lahko rečemo, da smo imeli majceno prednost zaradi »poznavanja terena«. Tekmovali smo v kegljanju in streljanju z zračno puško. Sodelovalo je pet ekip iz petih ILCO društev. A preden smo pričeli s tekmovanji, smo morali izpolniti še nekaj formalnosti, ki so na takem tekmovanju neizogibne: izbor in prijava sodnikov, določanje članov komisij in podobno.

Vsak član si je želel doseči najboljši rezultat, tako zase kot za ekipo, zato so bile tekme napete in zanimive. Sodniki so imeli kar naporno in odgovorno delo.

Zagrizene tekmovalce so spremljali navijači, za katere pa je treba reči, da so se lepo in športno obnašali.

Po tekmovanju smo se odpeljali v gostilno Jurman, kjer smo se okrepčali in družili. Gospod Mirko Medved, vodja programa, je ob pomoči sodelavcev podelil medalje posameznikom, ki so dosegli najboljše rezultate pri ženskah in moških. Podelil pa je tudi pokale posameznim ekipam in skupni pokal Iger 2025.

Tekmovalci ID ILCO Ljubljana so dosegli: ženske zlato v kegljanju, bronasto v streljanju z zračno puško in moški srebrno v kegljanju. Pokale ekipno: prvo mesto v kegljanju in drugo mesto skupno.

Vsi smo bili enotnega mnenja, da nas take igre povezujejo, prinašajo obilico dobre volje in sprostitve, zato smo na poti domov že razmišljali o naših novih srečanjih.



DAN V PRLEKIJI

• 8. februar 2025 •



V torek, 25. septembra 2025, smo se člani Invalidskega društva ILCO Ljubljana ob 8.00 uri zbrali na Parmovi ulici v Ljubljani, vstopili v avtobus, zasedli svoja mesta in se odpeljali proti Prlekiji. Spotoma smo pobirali tudi člane v Domžalah in na Trojanah, kjer se nam je pridružil tudi kombi, saj nas je bilo za avtobus preveč. Tu smo pojedli sendviče, ki jih je priskrbelo društvo in pot nadaljevali do počivališča Grabonoš, kjer nas je pričakala vodička Jasna iz Turističnega društva Sveti Jurij ob Ščavnici. Pot smo nadaljevali do Stare Gore v občini Sveti Jurij ob Ščavnici.

Na parkirišču nas je pričakal domačin in vodič Boris Kovačič, ki nas je vodil po znamenitostih Stare Gore.

Najprej nam je opisal zgodovino Prlekije in Stare Gore, nato smo se sprehodili do edinega mlina na veter pri nas. Postavljen je bil leta 1996 in je kopija Bečevega mlina iz Kokolajnsčaka z vsemi prvotnimi elementi. Mlin je še leta 1957 mlel zrnje. Ponovno postavljen mlin je spomenik preproste vaške kulturne dediščine na tem koncu Slovenije. Ta mlin danes spet melje moko, seveda le v turistične namene. Mlinsko napravo z mlinskima kamnoma poganja vetrnica, ki je pritrjena na gibljivi pogonski del mlina, saj se mora vedno usmerjati v smeri pihanja vetra. Pred mlinom smo naredili skupinsko sliko ter pod vodstvom Borisa odšli skozi vas in lipov gaj – drevored z šestdesetimi drevesi do nekdanje šole, ki so jo spremenili v etnološki muzej. V prostorih šole je razstavljena bogata zbirka kmečkega in obrtniškega orodja, ki so ga pri delu uporabljali naši predniki.

Nasproti etnološkega muzeja smo si ogledali mogočno baročno cerkev Svetega Duha iz leta 1697, ki se ponaša s pozlačenimi oltarji ter z drugimi najstarejšimi orglami v Sloveniji. Cerkev je bila sezidana po naročilu grofa Schachenturna mlajšega, gradili so jo tri leta, poslikal pa jo je italijanski slikar Jakob Brollo iz Gumina. Poslovili smo se od Borisa in se odpeljali do Blaguškega jezera. Vodnica Jasna nam je najprej povedala nekaj o nastanku jezera. Blaguško jezero se nahaja v naselju Blaguš v občini Sveti Jurij ob Ščavnici, veliko 12 hektarjev, največja globina pa meri 15 metrov. Zgrajeno je bilo v 60-ih letih prejšnjega stoletja z namenom zbi-

ranja vode, s katero so v poletnih sušnih mesecih namakali polja. Po predstavitvi zgodovine jezera in naselja smo se odpravili na pohod ob jezeru, ob katerem so speljane lesene poti, po katerih smo morali hoditi zelo previdno, saj so bile spolzke zaradi vlage in alg. Smo pa občudovali jezero, mirno vodo, ki je odsevala okoliško bujno zelenje in veličastne vrhove.

Po pohodu smo se spotoma ustavili na kavici in sladoledu ter po okrepcilu nadaljevali pot v Jeruzalemske gorice.

Jeruzalem je zagotovo najatraktivnejša turistična znamenitost Prlekije, saj velja za eno najlepših vinskih pokrajin na svetu, zaradi česar ga imenujejo tudi nebeški kraj, nekateri pa tudi slovenska Toskana.

Vodnica Jasna nam je tudi povedala, da se ta majhna slikovita vasica razprostira okrog Marijine cerkve na vrhu griča sredi prostranih Ljutomersko-Ormoških goric, ki ponujajo dihačjem panoramske razglede in kjer se v zraku čuti posebna energija. Legenda pravi, da so vasico poimenovali vitezi križarji, ki so se na svoji poti v Sveto deželo ustavili na vrhu hriba. Bili so tako navdušeni nad njegovo lepoto in gostoljubjem domačinov, da so kraj poimenovali kar Jeruzalem.

V Dvorcu Jeruzalem, ki se nahaja v srcu Prlekije in s svojo elegantno arhitekturo in bogato zgodovino kraljuje nad okoliškimi griči, so nam pripravili degustacijo vin.

Poleg dvorca je cerkev Žalostne matere Božje, ki smo si jo ogledali z vodstvom in tako izvedeli nekaj zanimivosti in anekdot.

Cerkev je bila zgrajena leta 1652. Poimenovali so jo po podobi Žalostne Matere božje (original bi naj prinesli križarji ali romarji iz Jeruzalema v 13. stoletju), ki je na glavnem oltarju. Na desnem stranskem oltarju je slika papeža Urbana II., začetnika križarskih pohodov.

Že kar precej utrujeni in lačni smo se odpeljali do gostišča Stari hrast v Radomerju pri Ljutomeru, kjer so nam postregli z okusnim domačim kosilom. Malo smo se še družili, izmenjali izkušnje o stomah in pripomočkih in se odpeljali proti domu.

Bil je čudovit dan, saj smo videli kar nekaj novih znamenitosti in izvedeli marsikaj o zgodovini Prlekije.



SLOVESNOSTI OB 30. OBLETNICI

• 11. oktober 2026 •

Na povabilo na svečanost Invalidskega društva ILCO za Koroško ob njihovi 30. obletnici delovanja oseb s stomo na Koroškem, se je odzvalo sedem članov Invalidskega društva ILCO Ljubljana: Ksenija, Darja, Urška, Brane, Jože, Janez, Uroš in Zoran.

Program se je pričel ob 11. uri. Povezovala in vodila ga je Špela Šavc, nekaj pesmi sta zapela pevca zabavne glasbe Majda Petan in Domen Kljun. Vmes so bile izjave posameznih oseb s stomo, ki so nam pripovedovali o svoji stomi in izkušnjah z društvom. Zelo lep govor je imela tudi predsednica ILCO za Koroško Tanja Vidmar Hari. Svečanosti so se udeležili tudi nekateri župani občin z območja delovanja ID ILCO ZA Koroško, predstavnikov bolnišnice, zdravstvenih ustanov in uvoznikov pripomočkov za nego stome.

Po uradnem programu smo imeli kosilo, nadaljevali pa smo s prijetnim druženjem ob glasbi in pogovori, med katerimi smo si izmenjali informacije o različnih izkušnjah s področja pripomočkov, pravic invalidov in drugih področij, ki so za osebe s stomo pomembne.

Bil je čudovit dan.

Še enkrat hvala invalidskemu društvu ILCO za Koroško za povabilo, čestitke ob 30-letnici delovanja oseb s stomo na Koroškem in odlični organizaciji svečanosti.



GOVOR OB 30-LETNICI

• 11. oktober 2025 •

Prav prisrčen pozdrav tudi z moje strani. Iskrena hvala, da ste se odzvali našemu vabilu in nas počastili s svojo prisotnostjo. Vaša udeležba meni in nam vsem pomeni neizmerno veliko.

Čez štiri dni bom praznovala svoj drugi rojstni dan. 15. oktober je datum, ko praznujem 33 let življenja. Ko se po vseh teh letih ozrem nazaj, lahko rečem samo eno – ni bilo lahko.

Velikokrat se vprašam, kako sem sploh vse to zmogla. A ko si mlad, poln energije in volje do življenja, premagaš vse ovire. Bila sem ena prvih prostovoljk, ena prvih, ki sem se kot mlado dekle izpostavila javnosti. Bala sem se odziva partnerjevih sodelavcev, družbe in sveta okoli sebe.

Spomini ostajajo in teh mi nihče ne more vzeti. Ostajajo na tiste dneve, ko sem bila izmučena od dela in skrbi, pa sem kljub vsemu morala naprej – zase in za **»moje stomiste«**.

Na dneve, ko sem se s staro **Zastavo 128** vozila po Sloveniji, medtem ko so domači trepetali. Ko sem imela prazen rezervoar in ga je bilo treba napolniti iz skromne pokojnine.

Ko sem se prvič preko televizije predstavila javnosti in doživela različne odzive.

Ko sem kot prostovoljka pomagala ob vsaki uri dneva, in ko so se name obračali v svojih osebnih krizah. In spomini ostajajo tudi na vse tiste, ki jih danes ni več med nami.

Takrat, ko sem najbolj utrujena, ko mi zmanjkuje časa in moči, ko sem na tleh in ne želim, da domači to opazijo, takrat se vprašam – zakaj? Ali mi je to res potrebno?

Kako dolgo bom še zmogla to borbo za sredstva, ki so tako nujno potrebna za naše boljše življenje?

Upam, da bom zmogla.

Ne zase – **za vse nas.**

Mogoče me boste zdaj nekateri bolje razumeli, ko se za pravičnost, dialog, empatijo, spoštljivost in boljše medsebojne odnose borim kot **levinja**.

Da, imela sem trenutke, ko sem si želela odnehati. Zaradi vse večje brezbržnosti in pomanjkanja empatije, ki se je žal zasedrilo v našo družbo. In priznam – strah me je starosti, strah me je trenutka, ko mi bo zmanjkalo moči.

A mi, vsi mi, ki smo danes tukaj, smo življenju že davno rekli **DA!**

Stoma ni konec – je **nov začetek**, nov korak v življenje, v naslednja desetletja.

Hvala mojemu možu, hvala vsem vam, ker brez vas ne bi zmogla!

In ne pozabite – nihče izmed vas ne ve, kaj vam prinaša jutrišnji dan ...

Tanja Hari Vidmar,
predsednica Invalidskega društva ILCO za Koroško



MARTINOVO

• 14. november 2025 •

Trte so obrodile, mošt je od trgatve lepo vrel in prišel je čas, ko je Sv. Marin iz mošta naredil vino. V ta namen smo se odpeljali iz Ljubljane proti Stični. Seveda z obveznimi postanki v Šmarju SAP in Ivančni Gorici, kjer smo pobrali tam stanujoče člane.

Ko smo pred samostanom Stična parkirali, nas je že čakala vodička Lana, ki nas je najprej odpeljala na dvorišče samostana, kjer je star vodnjak in prvotni vhod v samostan. Po razlagi zgodovine muzej, smo vstopili v križni hodnik in nato v čudovito baziliko Žalostne Marije Božje. Cistercijanski samostan Stična, tudi Cistercijanska opatija Stična ali Stiška cisterca je najstarejši samostan na današnjem slovenskem ozemlju in edini cistercijanski, ki še deluje.

Začetki samostana segajo v leto 1132. Samostan je kmalu po ustanovitvi postal pomembno versko, kulturno in gospodarsko središče Kranjske.

Tu je leta 1428 nastal za slovensko slovstvo pomemben Stiški rokopis, eden prvih pisnih spomenikov v slovenščini. Skozi stoletja je



samostan spreminjal svojo arhitekturno podobo, tako da danes najdemo sledove različnih slogov: romanike, gotike in baroka. Vse do danes pa se je ohranilo najstarejše jedro samostana, ki ga tvorita znameniti križni hodnik in redovna cerkev. Po ogledu samostana nas je Lana popeljala še na ogled Muzeja krščanstva na Slovenskem, ki je v stari prelaturi. Nekaj desetletij je v njem imela sedež tudi Stiška gimnazija. Muzej krščanstva na Slovenskem je državni muzej in osrednja slovenska muzejska ustanova na področju zbiranja, preučevanja

in razstavljanja premične sakralne kulturne dediščine, ki sledi več kot 1700 let staremu verskemu izročilu na območju Slovenije. V muzeju je predstavljena bogata zgodovina Cistercijanske opatije Stična, najstarejšega še delujočega samostana na Slovenskem. V skoraj 900-letni zgodovini je s svojim vplivom versko, gospodarsko in kulturno zaznamoval širši prostor današnje Slovenije. V prvem nadstropju muzeja smo si ogledali meniške delavnice, spominski sobi p. Simona Ašiča in p. Gabrijela Humka, umetnostnozgodovinsko zbirko 20. stoletja,



kulturnozgodovinsko zbirko Leopolda Kozlevčarja, zbirko nabožnih predmetov, sobo svetnikov, zbirko cerkvenega tekstila, rekonstrukcijo stiškega skriptorija, zbirko liturgičnega posodja, voščenih figur in relikviarijev.

V drugem nadstropju je zanimiva in poučna stalna razstava zgodovine krščanstva na Slovenskem, ki je prva taka razstava pri nas. Postavljena je kronološko, v dvanajstih razstavnih prostorih. Veliko smo zvedeli o začetkih krščanstva na naših tleh od 3. stoletja naprej in zgodovino dolgo približno 1700 let. Zahvalili smo se vodički Lani in se odpravili naprej.

Pot nas je vodila do Šentruperta, skozi vas v hrib do zidanice Jaklič v Hom »pod nebesi«. Tu so nas pričakali domačini, nam postregli s pijačo, mi pa smo se udobno namestili. Postregli so nam z odličnim kosilom (kmečki

krožnik – koline). Po kosilu smo tudi zaplesali ob glasbi ansambla Andreja Bajuka. Celo popoldne smo imeli kar pestro, saj se vedno kaj dogajalo: glasba, ples, skeči in humor. Ker smo bili ravno v dneh, ko slavimo Sv. Martina, smo imeli tudi krst vina, ki ga je izvedel »duhovnik – škof«, med obredom je iz mošta nastalo vino, vse pa je bilo izpeljano na precej hudomušen način.

Vmes so nam postregli z domačo kremšnito, pozno popoldne pa še z odlično obaro. Vseskozi smo imeli tudi veliko medsebojnih izmenjav izkušenj o stomah in različnih pogovorov.

Vsega lepega je enkrat konec. Polni energije in dobre volje smo se ob 20. uri odpravili v avtobus in proti domu.

Bil je čudovit dan, saj smo videli kar nekaj zanimivosti in znamenitosti, zraven pa smo imeli še čudovito s humorjem obarvano in zato sproščeno popoldne.



ČLANI PIŠEJO

• 11. oktober 2025 •

Izlet po Ljubljani

Letos mi zdravje ni prizanašalo, zato sem bil zadovoljen, da sem si po dolgem okrevanju toliko opomogel, da sem se lahko udeležil srečanja oseb s stomo, članov ILCO Ljubljana. Zbrali smo se ob 10. uri pred Prešernovim spomenikom. Tam nas je pričakala turistična vodnica, ki nam je razložila zgodovino Ljubljane. Skorajda smo že pozabili, da je nekdaj po Ljubljani vozil tramvaj.

Kmalu zatem smo se podali do vzpenjače, ki vozi na Ljubljanski grad. Gneči navkljub, smo se le zvrstili na ploščadi gradu. Nekateri so se podali na grajski stolp, ki je ponujal lep razgled v sončnem vremenu – Ljubljano smo lahko občudovali z vseh strani. Vendar opazovanje ni trajalo prav dolgo, saj nas je čas neusmiljeno preganjal. Naročeni smo bili na vožnjo z ladjico Ekvorna, ki sprejme petdeset ljudi. Sledilo je kosilo, ki je bilo obilno in okusno. Prijetno siti smo opazovali zaraščene rečne bregove, zdelo se je kot bi pluli skozi pragozd.

Vsa čast kapitanu Vojku, ki nas je previdno vozil po tej čarobni reki. Čas je hitro mineval in morali smo posloviti od tega čudovitega piknik izleta po Ljubljani. Spomini bodo ostali. Zahvaljujem se Zoranu, da je organiziral tak lep dan in hvala tudi vsem ostalim, ki so sodelovali.

Martin Žonta

Po Prlekiji

Začetek jeseni nas je popeljal na potep po Prlekiji, natančneje šli smo v Sveti Jurij ob Ščavnici. Tja smo prispeli po približno dveh urah in pol vožnje z vmesnim postankom, ko smo se okrepčali z bogato obloženimi sendviči. Na poti se nam je pridružila vodička Jasna, ki nam je s svojo dobro energijo in zgovornostjo dala vedeti, da bo naše potepanje zelo zanimivo.

Sveti Jurij ob Ščavnici, občina ki leži v SV delu Slovenije na obrobju Slovenskih goric obdanih z vinogradi. Občina ima tri tisoč prebivalcev, ki živijo v sedemindvajsetih vaseh.

Zgodovina tega majhnega kraja ima korenine v 13. stoletju. Skozi vas je vodi lipov drevored z šestdesetimi drevesi ter lipov gaj.

V stari šoli je etnološki muzej, v katerem je razstavljeno kmečko in obrtniško orodje. Nasproti šole je mogočna baročna cerkev iz leta 1697, ki ima druge najstarejše ohranjene orgle. Del vaške kulturne dediščine je tudi še delujoč mlin na veter.

Imeli smo srečo, da je bil dan suh, kljub oblakom.

Do Blaguškega jezera smo se odpravili proti popoldnevu. Sprehodili smo se ob vodi in že smo odhiteli v oljarno Kocbek po bučna semena in temno čokolado z njimi. Sledil je Jeruzalem in njihova vina. Za sladoled nas je navdušila vodička, zato smo si ga privoščili.

Popotovanje smo nadaljevali proti gostišču, saj je bil že čas za prleške specialitete. Bil je res dobro, še posebej gobova juha.

Zahvala gospodu Slavku, ki je povedal nekaj anekdot, zelo je ponosen na svoj kraj.

Sledil je odhod. Bilo nam je lepo.

Milka Petrovič



donacija

SMS DONACIJA

Pošljite **SMS** sporočilo s ključno besedo **STOMAS** na številko **1919** in prispevali boste **5 EUR** za zbiranje sredstev za izvedbo socialnih in rehabilitacijskih programov oseb s stomo in njihove svojce v društvu. Prispevajo lahko uporabniki slovenskih mobilnih storitev. Pogoji in navodila za sodelovanje pri storitvi SMS-donacija so objavljeni na spletni strani **www.ilco-si.org**.

TRR DONACIJA

Vsi, ki bi hoteli donirati za delovanje društva in izvedbo socialnih in rehabilitacijskih programov, ki jih v društvu izvajamo, lahko svojo donacijo nakažete na naš račun **TRR: 0222 2001 9146 108**. Dobrodošel je vsak evro. **Pravne osebe**, ki bi želele postati naš donator, nam lahko pišete na **drustvo@ilco-lj.org** in poslali vam bomo donacijsko pogodbo.

Člani Invalidskega društva ILCO Ljubljana se vam iskreno zahvaljujemo za vašo donacijo.



INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

Parmova 53, 1000 Ljubljana / 01 436 21 90 / drustvo@ilco-lj.org / www.ilco-si.org
Uradne ure: vsak pon. 09.00 – 12.00
Telefonska dosegljivost: pon.– pet. 09.00 – 14.00

ČLANI pristopna izjava

Ime
Priimek
.....
Datum rojstva
Ulica | naselje
.....
Pošta, poštna številka
Telefon
Mobitel
E-mail
Zaposlen/a v
Poklic

Ustrezno obkrožite:

1. zaposlen/a
2. upokojen/a
3. nezaposlen/a
4. drugo/opiši

Živim (ustrezno obkrožite):

1. s partnerjem
2. pri otrocih
3. sam
4. drugo/opiši

Moj socialni položaj je:

1. zelo dober
2. dober
3. slab
4. komaj se preživljam

KLUB SVOJCEV pristopna izjava

Ime
Priimek
.....
Datum rojstva
Ulica | naselje
.....
Pošta, poštna številka
Telefon
Mobitel
E-mail

Poklic

Ustrezno obkrožite:

1. zaposlen/a
2. upokojen/a
3. nezaposlen/a
4. drugo/opiši

Bi se hoteli pridružiti skupini prostovoljcev za pomoč svojcem na novo operiranih?

(ustrezno obkrožite)

DA NE

S to pristopno izjavo se obvezujem, da bom spoštoval/a Pravila ILCO društva Ljubljana in se po njih tudi ravnal/a. Tajnost podatkov zagamčena.

Datum

Podpis

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

Leto operativnega posega:

Imate priznano telesno okvaro:

- NE
- ŠE V TEKU
- DA (ustrezno obkrožite):
70 % 80 % 90% 100%

Številka odločbe invalidske komisije o telesni okvari:

.....

ali potrdilo zdravnika o trajni stomi:

.....

Vrsta stome (obkrožite):

1. kolostoma
2. ileostoma
3. urostoma

Vzrok (obkrožite):

1. rak
2. Mb. Crohn
3. Ulcerozni kolitis
4. poškodba
5. drugo

S to pristopno izjavo se obvezujem, da bom spoštoval/a
Pravila ILCO društva Ljubljana in se po njih tudi ravnal/a.
Tajnost podatkov zjamčena.

Datum

Podpis

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA



izpolnjeno/i izjavo/i pošljite na naslov:

Invalidsko društvo ILCO Ljubljana
Parmova 53
1000 Ljubljana
Slovenija

Dodatne informacije:
tel/fax +386 (0)1 436 21 90
drustvo@ilco-lj.org
www.ilco-si.org

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

ILCO LJUBLJANA

Parmova 53, 1000 Ljubljana
01 436 21 90

ILCO GORENJSKA

Gorenja vas – Reteče 61/a, 4220 Škofja Loka
040 582 992

ILCO za KOROŠKO

Gospovetska cesta 3, 2380 Slovenj Gradac
041 583 588

ILCO MARIBOR

Trubarjeva 15, 2000 Maribor
08 205 64 62

ILCO NOVA GORICA

Draga 19a, 5294 Dornberk
041 504 501

ILCO NOVO MESTO

Rozmanova 10, 8000 Novo mesto
031 352 018



+40
years of
expertise
in Ostomy

Ustvarjeno za brezskrben dan

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

Celovita paleta, zasnovana v sodelovanju s stomisti

Na podlagi 40 letnega sodelovanja z osebami s stomo in zdravstvenim osebjem je proizvajalec B.Braun razvil paletu izdelkov za oskrbo stome, ki so na voljo tudi na slovenskem trgu. Izdelki **Flexima** (enodelni sistem), **Flexima Key** in **Flexima 3S** (dvodelna sistema) so inovativni, zanesljivi, enostavni in diskretni. Pri dvodelnem sistemu se vrečka na kožno podlogo namesti na dva načina in sicer pri Fleximi 3S z mehanskim spajanjem, nameščanje različnih velikosti vrečk je vodeno v treh stopnjah, pri Fleximi Key pa se vrečke na kožno podlogo namestijo z nalepljanjem.

Za popolno nego stome vam nudimo tudi:

- Pasto za izravnavo neravnih površin kože (Superfiller)

Za dodatne informacije in testiranje pripomočkov pokličite brezplačno telefonsko številko 080 87 86 ali obiščite www.stoma.si

www.medis.com



MEDIS Hospital Care

221123 Informacije za uporabnike



Specializirana prodajalna z medicinsko tehničnimi pripomočki

*medicinski
pripomočki*

*ortopedski
pripomočki*

*terapevtski
pripomočki*

ortopedska obutev

pomožna zdravila

*pripomočki za
diabetike*



Trgovina:
Hrvatski trg 1, 1000 Ljubljana
tel.: (01) 439 83 00
email: trgovina@proloco-medico.si

Delovni čas poslovalnice:
od ponedeljka do petka: 9.00 - 18.00
ob sobotah: 9.00 - 13.00

Uprava:
Trubarjeva 93, 1000 Ljubljana
tel.: (01) 439 83 03



*antiastmatični
program*

*antialergijski
program*

*medicinski
aparati*

*sanitarni
pripomočki*

otroški program

*kozmetika in
higiena*

Širok izbor medicinskih pripomočkov v skladu z zahtevami in priporočili



Dvodelni sistem

Odkrijte
PRILEGANJE brez skrbi.

Kako deluje

- Mehka, oblikovalna želatina se s svaljkanjem prilagodi željeni velikosti in obliki stome.
- Rezanje ni potrebno.**



- Oblikovalna želatina nežno objame stomo ter ustvari varno prileganje.



Občutite prednosti

- Izboljšana zaščita kože** – Prilagodljivo prileganje zmanjša nevarnost, da bi izločki prišli v stik s kožo v okolici stome.
- Enostavno za uporabo in učenje** – Oblikovalna želatina je enostavna za oblikovanje – merjenje, zarisovanje in rezanje ni potrebno.
- Praktičnost** – Ne potrebujete škarjic.
- Prilagodljivost** – Želatina se razteza in krči skupaj s stomo in tako med nošenjem ohranja prileganje brez praznin.
- Vsestranskost** – Prilega se različnim oblikam in velikostim stome.
- Manj odpadkov** – Oblikovana odprtina se lahko prilagodi, ko je kožna podloga nameščena na telo.

ESTEEMTM

Enodelni sistem

PREDNOSTI

- IZBOLJŠAN FILTER**
Izboljšan filter zmanjšuje možnost zamašitve, tako deluje dalj časa. Preprečuje napuhnjenost vrečke in neprijeten vonj. Priložene so tudi nalepke za prekrivanje filtra.
- UDOBNEJŠI MATERIAL**
Preoblikovana vrečka ima mehkejšo in prijetnejšo prevleko, ki je vodoodporna.
- POENOSTAVLJENA OBLIKA**
Inovativna poenostavljena, zaokrožena oblika dodaja vrečki udobje in diskretnost.
- ENOSTAVNO BRANJE KODE**
Šifra artikla je natisnjena na vrečki za hitro identifikacijo.

Za brezplačni vzorec pokličite
080 15 45

Zastopnik in distributer v Sloveniji:

Vsm
VALENCIA
Stoma-Medical d.o.o.

Valencia Stoma-Medical d.o.o.
Gregorčičeva 9, 1000 Ljubljana
Tel./fax: (01) 251 24 90
www.vsm.si

ConvaTec

Z vami že **30 let**

Popolna oskrba oseb s stomo
pri podjetju NEGA d.o.o.

Živeti polno življenje

V okviru podjetja NEGA d.o.o.
deluje služba medicinskih sester
za zdravstveno nego stome.



Sestavljajo jo medicinske sestre in zdravstveniki, ki so dodatno strokovno usposobljene za delo z osebami s stomo in imajo večletne izkušnje. **Na vašo željo vas obiščejo na domu.** Njihova naloga je, da so vam in vašim svojcem v fizično in psihično podporo, vas učijo samonegovanja, informirajo in pomagajo pri izbiri ustreznega pripomočka. **Tak pripomoček vam lahko tudi dostavimo na dom.** Obiske pri vas medicinska sestra za nego stome prilagodi glede na vaše potrebe in **so brezplačni.**

Služba deluje po vsej Sloveniji.

Obiščite nas tudi na:
www.nega.si

Brezplačni telefona
080 15 45

Alenka Petek
GSM 041 382 861

Barbara Turnšek
GSM 041 711 057

Dominik Kastelic
GSM 041 677 730

Biljana Djaković
GSM 051 399 830

Aldina Džananović
GSM 041 382 862

nega

svetovanje | oskrba | zdravstvena nega

Še nikoli
se nisem
počutila
bolje!



Tudi ti se lahko ...

MEDIHIŠA
trgovina in svetovanje

PE LJUBLJANA 1

Gregorčičeva ulica 9
1000 Ljubljana

t: 01 421 26 84

ljubljana@medihisa.si

PE LJUBLJANA 2

Kržičeva 7
1000 Ljubljana

t: 01 230 81 30

ljubljana2@medihisa.si

PE MARIBOR

Pobreška 8
2000 Maribor

t: 02 300 26 50

maribor@medihisa.si

PE BELTINCI

Panonska ulica 3a
9231 Beltinci

t: 02 542 24 66

beltinci@medihisa.si

ARTUM d.o.o.

V naših trgovinah imamo

široko ponudbo medicinskih pripomočkov,
ki se izdajajo na podlagi naročilnice:

pripomočki za:

- nego in oskrbo stome
- oskrbo sladkornih bolnikov
- oskrbo inkontinence

obvezilni material za oskrbo vseh vrst

- ran in opeklin

pripomočki za oskrbo

- žená po operaciji dojke
(prsne proteze, lasulje, nedrčki)

križne in kilne pasove, ortoze, bergle,
sanitarni program...

www.medihisa.si



salts
HEALTHCARE

**EDINSTVENA PODLOGA
FLEXIFIT® S PETIMI UŠESI**

Podloga Flexifit® za
popolno prileganje

Vrhunski in koži
prijazen hidrokolid

Dodatek aloe vere
v hidrokolidu

Vrečka z mehkim
prekrivnim slojem



Center Sana Celje
Gospodova ulica 22
SI-3000 Celje
051 200 410

Center Sana Maribor
Ljubljanska ulica 3-6
SI-2000 Maribor
051 200 580

Center Sana Domžale
Ljubljanska cesta 91
SI-1230 Domžale
051 200 590

Center Sana Krško
C. krških žrtev 141 (Qlandia)
SI-8270 Krško
051 200 620

Center Sana Trbovlje
Kešetovo 14a
SI-1420 Trbovlje
051 200 490

Center Sana Žalec
Šlandrov trg 33
SI-3310 Žalec
051 200 450

Center Sana Slovenj Gradec
Meškova ulica 17
SI-2380 Slovenj Gradec
051 200 520



Za pomoč ali vzorčke: **enterostomalna terapevtka Karmen Jazbinšek, 041 492 488**

CENTERSANA DISTRIBUTER Salts Healthcare: INN d.o.o., Lava 7, SI-3000 Celje,
080 72 79, info@centersana.si, www.centersana.si



Stoma je življenje - in življenje si zasluži celovito podporo.

Enterostomalni terapevt

Na domu in v stoma posvetovalnici je osebam s stomo na voljo brezplačna podpora dveh enterostomalnih terapevtk.

Stoma posvetovalnica

Prva brezplačna stoma posvetovalnica z enterostomalno terapevtko in psihologom v Žalcu.

Psiholog

Osebam s stomo je na voljo brezplačna psihološka podpora na različnih lokacijah po Sloveniji in preko spleta.

Spletna podpora

Strokovne video vsebine za podporo osebam s stomo in njihovim bližnjim ter moderirane podporne skupine.

Stoma material

V naših 7 poslovalnicah najdete vse svetovne proizvajalce stoma materiala na slovenskem tržišču.

Podpora na domu

Nudimo vam strokovno podporo enterostomalnih terapevtov na domu ter dostavo stoma materiala na dom.

Pridruži se naši skupnosti:

☎ 080 72 89

✉ info@centersana.si

🌐 info@centersana.si

📍 7 poslovalnic v Sloveniji

Nič vas ne stane, DA STE DOBRODELNI

Zakon o dohodnini (ZDoh-2) vam omogoča, da lahko del svoje dohodnine (do največ 1 %) namenite izbranim organizacijam, ki opravljajo družbeno koristne programe. Med temi je tudi **Invalidsko društvo ILCO Ljubljana**. Vabimo vas, da nam namenite svoj delež in s tem pomagate pri izvedbi naših programov (več na www.ilco-si.org).

Pomembno! Odločitev za donacijo **NE POMENI**, da zato plačate več dohodnine. **POMENI**, da se država odpove navedenemu odstotku dohodnine, ki vam jo bo odmerila in ta znesek preusmeri k organizaciji, ki jo izberete. Na ta način lahko vsaj malo vplivate na to, za kakšen namen se bo porabil z davki zbran denar. Če te možnosti ne izkoristite, država celoten znesek razporedi v skladu s svojimi prioriteta. Več o namenjanju dela dohodnine na www.dobrodelen.si.

KAKO DONIRATE DEL DOHODNINE?

V spodnji obrazec vnesite svoje podatke, ga izrežite in pošljite na pristojni Davčni urad, pod katerega spadate glede na svoje stalno prebivališče. Če ne veste pod kateri Davčni urad spadate, preverite na www.durs.gov.si (O davčni upravi/Davčni uradi in uradne ure).

Davčni urad upošteva vašo zadnjo veljavno zahtevo, ki jo od vas prejme do **31. decembra tekočega leta** oz. jo najkasneje do tega datuma oddate priporočeno po pošti.

Prosim, da ta zahtevek za namenitev dela dohodnine posredujete tudi svojim sorodnikom, prijateljem, znancem, sosedom ...

Člani Invalidskega društva ILCO Ljubljana se vam iskerno zahvaljujemo.

ILC(o)
Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO OSEB S STOMO



PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU:

Ime

Davčna št | | | | | | | | | |

Priimek

Pristojni davčni urad, izpostava

Ulica | naselje

Pošta, poštna številka

ZAHTEVA ZA NAMENITEV DELA DOHODNINE ZA DONACIJE

Ime oz. naziv upravičenca: INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA, Parmova 53, 1000 Ljubljana

Davčna številka upravičenca: 35366346

Odstotek (%): 1 %

V..... dne.....

Podpis

prosto VOLJ STIVO

RAZGOVOR

Če želite imeti razgovor s prostovoljcem – stomistom v bolnišnici ali na domu, pred ali po operaciji, se dogovorite z medicinsko sestro ali enterostomalno sestro na oddelku, ali pokličite vodje naših prostovoljcev:

041 800 210 (Renata),

031 848 481 (Zoran),

031 280 306 (Ksenija),

in se dogovorite za termin.

PO OPERACIJI

Pogovore za novo operirane osebe s stomo in njihove svojce opravljamo tudi **vsak drugi in četrți ponedeljek v mesecu od 10.00 do 12.00 in od 15.00 do 17.00 ure**, na sedežu Invalidskega društva ILCO Ljubljana, Parmova 53 Ljubljana (4. nadstropje).



donacija

NIČ VAS NE STANE,
ČE STE DOBRODELNI

Del dohodnine lahko namenite
Invalidskemu društvu ilco Ljubljana.
Več o tem preberite na prejšnji strani.

Člani Invalidskega društva

*ILCO Ljubljana se vam iskreno zahvaljujemo
za vašo donacijo.*

www.ilco-si.org