

ILC(o)pis

GLASILO OSEB S STOMO

am
via
na

ILCOPIS
glasilo Invalidskega
društva ILCO Ljubljana
www.ilco-si.org
32. številka
12/2024

DRAGE STOMISTKE IN STOMISTI, BRALKE IN BRALCI



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

O dejavnostih našega društva v zadnjih osmih mesecih boste v tej številki lahko prebrali, kako smo čistili obrežje Ljubljanice, preživeli nekaj dni v Prekmurju in na morju, pripravili in se udeležili različnih strokovnih predavanj. 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 ILCO Ljubljana, kjer smo za vas zbrali vse, kar bi vas utegnilo zanimati.

Seznanjanje s stomo in skrb za kakovostno življenje z njo je osrednje poslanstvo našega društva. Tu smo zato, da vam povemo in pokažemo, da se življenje s stomo ne konča.

Po izkušnjah zdravnikov in enterostomalnih sester novo operirane osebe s stomo hitreje okrevaljo in so v boljši psihofizični kondiciji, če so včlanjene v enega izmed ILCO društev.

Organizirano imamo mrežo prostovoljcev, ki so se na izobraževanjih s kirurgi, psihologi in enterostomalnimi sestrami usposobili za nudenje podpore novim osebam s stomo in njihovim svojcem.

Prostovoljci smo vam na voljo pred in po operaciji. Na vašo željo pridemo tudi k vam domov. Seveda nas morate poklicati ali pa to, da bi si

želeli srečanja z nami, poveste zdravniku ali medicinskim sestram.

Prostovoljci naših društev nudijo novo operiranim pomembno psihično oporo, za katero zdravstvenemu osebu pogosto zmanjka časa, s svojimi osebnimi izkušnjami pa so pomemben vir informacij in napotkov, še posebej v situacijah, s katerimi tisti, ki stome nimajo, nimajo izkušenj.

Mogoče vas ravno zgornje vrstice spodbudijo k včlanitvi v naše društvo. Prelistajte ILCOpis, v njem boste našli tudi prijavnico zase in za svoje bližnje.

Dragi moji, leto 2024 je minilo kot blisk! Zdi se, da čas teče vsako leto hitreje. Če je november najbolj turoben mesec, pa je zadnji mesec v letu svetel zaradi vseh lučk. Pa tudi zato, ker se dan po božičnih praznikih že začne daljšati. December pa je tudi mesec toplih medsebojnih odnosov, ko si za soljudi vzamemo malce več časa in veselja. Hkrati pa je to lahko tudi mesec, ko so tisti, ki nimajo nikogar, še bolj osamljeni. Zato vam v prihajajočem letu 2025 želim seveda predvsem zdravja, sreče, zadovoljstva ter pristnih medčloveških odnosov, ki vam bodo ogrela srce.

Želim vam prijetno branje

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

aluviana



S tokratno številko ILCO-pisa začinjamo serijo novih ljubljanskih zanimivosti. V prejšnjih številkah ste lahko brali o znamenitih mostovih, ki jih lahko občudujete na pohajkovanjih po mestu, tokrat pa se lotevamo malce bolj abstraktne teme, saj bomo ugotavljali izvor imena mesta Ljubljana.

Od kod izvira ime glavnega mesta naše države ni pojasnjeno in o tem obstaja več teorij. Po eni naj bi mesto poimenovali po staroslovanskem vodnem božanstvu imenovanem Laburus, a etnolog Robert Vrčon trdi, da je treba izvor iskati v latinščini, ki so jo govorili antični prebivalci mesta Emona. Rimljani, ustanovitelji Emone, so mesto namreč postavili na rečnih naplavinah ob reki, ki je pogosto poplavljala. V latinščini je izraz za reko, ki poplavlja »aluvius«. Za reko Ljubljanico pa vemo, da jo je »ukrotil« in mesto zavaroval pred poplavami šele jezuit Gabrijel Gruber, ki je načrtoval, da bi odvečno vodo speljali po posebnem prekopu. Tako so med letoma 1772 in 1780 zgradili Gruberjev prekop.

V prid terminu »alluvius« govori tudi dejstvo, da geologi za rečne naplavine uporabljajo izraz »aluvij«, tla, ki tako nastanejo pa »aluvialna tla«. In ker vemo, da se besede in jezik skozi stoletja spreminjajo in preoblikujejo, bi Aluviana prav lahko postala Ljubljana.

Tudi nemški izraz »Laubach«, ki spominja na bolj znano poimenovanje Laibach pomeni »počasen, razlivajoč se« vodni tok in močvirnat svet, kar je seveda spet opis geografskih značilnosti sveta, v katerem leži naše mesto. Pa še ena zanimivost: glasbene skupine Laibach ni treba posebej predstavljati, Aluviane pa najbrž ne poznate. Skrivnostna, posebna glasba, a zanimiva glasba, ki jo z malo truda najdete na spletu.

ČISTILNA POMLAD

• 13. april 2024 •

Tokrat se je čistilne akcije udeležilo kar 40 članov invalidskega društva ILCO Ljubljana. S Turističnim društvom in medgeneracijskim mreženjem Ljubljana Trnovo, Zvezo prevoznikov po notranjih vodah Slovenije in Četrtno skupnostjo Trnovo čistilno akcijo organiziramo dvakrat letno, spomladi in jeseni. Tokratne spomladanske akcije se je udeležilo skorajda 80 ljubiteljev urejenega okolja.

Ob 9.30 smo se zbrali pri Kajak kanu klubu Ljubljana. Tu nas je pričakala kavica in nekaj kratkega za pogret. Bili smo dobre volje, saj nam je druženje vedno v izredno veselje.

Vojko je pripravil kratko predavanje »O ločevanju odpadkov«.

Nato so nam razdelili rokavice in vrečke za smeti. Po skupinskem fotografiranju, smo se

odpravili na teren. Med pobiranjem odpadkov nas je spremljalo sonce, zato nam je delo šlo lažje od rok, kot kadar nas na čistilni akciji preganja dež.

Tokrat smo pobrali manj nemarno odvrženih odpadkov kakor prejšnja leta.

Napolnili smo nekaj vreč za odpadke in ponovno ugotovili, da so čistilne akcije še kako potrebne, če želimo imeti čisto okolje.

Zbrane odpadke smo odvrgli v pripravljene zabojnike. Ob povratku na izhodiščno točko čistilne akcije, smo si vzeli čas še za skupinsko fotografiranje, nato pa smo zavili v lokalni bar, kjer smo se odžejali in si malo odpočili.

Ob povratku so nam organizatorji postregli z malico, po kateri smo se prijetno siti še malo družili, nato pa smo se, zadovoljni z aktivno preživetim dnevom, razšli. Seveda ne brez obljube, da se kmalu spet srečamo in ponovno naredimo nekaj dobrega zase in naše okolje.



ŠPORTNE IGRE ZVEZE ILCO SLOVENIJE

• 22. april 2024 •

Letos so bile Športne igre zveze ILCO Slovenije oziroma Državno prvenstvo ILCO društev v ponedeljek, 22. aprila. Vsi udeleženci smo se zbrali ob 9.30 zjutraj na Malenškovi 1 v Ljubljani. Tudi tokrat smo tekmovali v dveh disciplinah: kegljanju in streljanju z zračno puško. Sodelovalo je 5 ekip iz petih ILCO društev. A preden smo pričeli s tekmovanji, smo morali izpolniti še nekaj formalnosti, ki so na takem tekmovanju neizogibne (sodniki, komisije 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.

Zagrizeni tekmovalci so spremljali navijači, za katere pa je treba reči, da so se lepo in športno obnašali. Po koncu tekmovanj smo se veseli in razigrani odpravili na kosilo, ki smo se ga že zelo veselili. Še bolj pa smo se veselili podelitve težko prisluženih medalj in pokalov.

Letos smo testno izvedli tudi tekmovanje v petanki v parih, a ti rezultati niso šteli v skupno razvrstitev na športnih igrah. Tekmovanje v petanki so nam strokovno, organizacijsko in sodniško izvedli člani Invalidskega športnega društva DiTra.

Po tekmovanju smo se odpeljali v gostilno Jurman, kjer smo se okrepčali in družili. Vodja programa, gospod Zoran Terglav, je ob pomoči sodelavcev podelil medalje posameznikom, ki so dosegli najboljše rezultate pri ženskah in moških, pokale posameznim ekipam in skupni pokal Iger 2024.

Tudi s tem druženjem smo člani poskrbeli za obilico lepih spominov na naše športne igre, ki jih bomo lahko obujali, ko se nam bo zazdelo, da ne doživimo nič lepega. Vsi smo bili enotnega mnenja, da nas take igre združujejo in prinašajo obilico dobre volje in sprostitve, zato smo na poti domov že razmišljali o naših novih srečanjih.





SIMPOZIJ ZDRAVSTVENE IN BABIŠKE NEGE SLOVENIJE

• 10. maj 2024 •

Tokratnega 19. Simpozija zdravstvene in babiške nege na Brdu pri Kranju se je udeležil tudi predsednik Invalidskega društva ILCO Ljubljana Zoran Terglav, saj društvo že vrsto let vzorno sodeluje z zdravstvenim osebjem. Eno izmed poslanstev društva je tudi nudenje podpore in pomoči osebam, ki stopajo na pot življenja s stomo. Njim in njihovim svojcem pomagajo s spodbudno besedo in konkretnimi nasveti za čim lažje privajanje na oskrbo stome in na novi invalidski pripomoček. Letošnja tema simpozija je bila »Medicinske sestre in babice – gonilna moč zdravstvenega varstva« in najpogosteje so prav medicinske sestre in tehniki tisti, ki bolnike povežejo z ILCO društvu.

V prispevku "Vidik uporabnika storitev iz obveznega zdravstvenega zavarovanja" je Zoran Terglav prisotnim predstavil svoje in izkušnje drugih ILCO članov o dostopnosti pripomočkov za oskrbo stome. Pri tem je pojasnil, zakaj se osebe s stomo večinoma ne odločajo za letno naročilnico za pripomočke. Težave nastanejo predvsem, ko pride do situacije, da porabijo in bi potrebovali več pripomočkov, saj je ob letni naročilnici zelo zapleteno pridobiti naročilnico za dodatne pripomočke. Priporočila zdravnikom glede količine pripomočkov, ki naj bi jih porabil uporabnik enterostomalnih vrečk, izdaja ZZS, oblikujejo pa jih na podlagi priporočil enterostomalnih sester. Zaradi tega si zdravniki ne upajo napisati dodatne naročilnice za več pripomočkov, čeprav je ta bojazen odveč, saj v pravilnikih piše, da je osebni zdravnik tisti, ki odloča o količini pripomočkov in jih predpiše glede na stanje, potrebe ter okoliščine posameznika.

Spregovoril je tudi o sodelovanju s patronažnimi sestrami in želji, da bi na prvem ali drugem obisku novo operirano osebo s stomo na domu seznanile z obstojem ILCO društev in možnostjo, da se po pomoč in nasvete obrne na društva, ki jih vodijo ljudje s podobnimi izkušnjami. Prostovoljci ILCO društev, ki nudijo pomoč novo operiranim in njihovim svojcem, so posebej izšolani za take pogovore, njihova dodana vrednost pa so neposredne izkušnje z operacijo, postoperativnim stanjem, privajanjem na stomo, nego stome, iskanjem ustreznega pripomočka, nege peristomalne kože in



reševanja morebitnih težav z njo. Obenem so dokaz, da se lahko življenje človeka, ki je dobil stomo, ne spremeni tako bistveno, da ne bi mogel več živeti skoraj tako kot pred operacijo. Predsednik Invalidskega društva ILCO Ljubljana Zoran Terglav se je vsem sestram (srednjim, višjim in diplomiranim) iz bolnišnic in patronaže zahvalil za njihov trud, prijaznost in spodbudne besede vsem osebam pred in po operaciji, ko dobijo stomo.

Celodnevni simpozij je bil tematsko zelo zanimiv in pester ter zelo aktiven, saj so govorniki predstavili tudi veliko perečih tem, kar lahko razberete iz programa simpozija:

- O nekaterih ključnih problemih izobraževanja za zdravstvene poklice v Sloveniji, *prof. dr. Vesna Vuk Godina,*
- Moj um – moja moč, Sara Isaković,
- Vivat academia, vivat professores – v znanju je moč ali zakaj sem s ponosom teoretičarka, *izr. prof. dr. Ana Polona Mivšek,*
- Razširjena resničnost – metoda poučevanja Z in alfa generacij, *asist. Nino Fijačko,*
- Vloga in moč menedžmenta v zdravstveni negi, *doc. dr. Milena Kramar Zupan,*
- Karierni razvoj (v NHS) in primeri dobre prakse iz tujine, *Dejan Branc, dipl. zn., spec. int. nege in ter.*
- Medicinski pripomočki v sistemu obveznega zdravstvenega zavarovanja – (po)MOČ zdravstvene nege, *mag. Ana Vodičar,*
- Vidik uporabnika storitev iz obveznega zdravstvenega zavarovanja.



KONCERT »GLASBENE ŠMARNICE«

• 19. maj 2024 •

Kulturno društvo Ivančna Gorica oziroma pevci in godci ljudskih pesmi Studenček so nas, 19. 5. 2024, povabili na koncert »Glasbene šmarnice«, ki so ga 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 petindvajset naših članov.

Bilo je veliko različnih nastopajočih: moški pevski zbori, mlajši in starejši harmonikarji, plesalci in celo igralci, saj smo videli tudi krajšo igro.

Čudovit program!

Po koncertu so nas pogostili s klobaso in krompirjem in seveda s sladicami, ki so jih spekle članice društev, tudi našega.

Hvala Studenčku za povabilo, saj smo preživeli zelo prijetno nedeljsko popoldne. Renati se pa še posebej zahvaljujemo za odlično organizacijo tega prelepega dogodka in za povabilo nanj.



MOJA ZGODBA

Moja zgodba sega v leto 1999, ko mi je bila postavljena diagnoza ulcerozni kolitis. Začelo se je z obilico krvi med odvajanjem. Po vseh začetnih pregledih so diagnozo dokončno potrdili in začelo se je dolgotrajno zdravljenje. Prva leta so mi zadostovale Salofalk tablete, nato so mi dodali klizme, ker tudi to ni več zadostovalo, sem uporabljala še rektalno peno, ki sem jo morala kupovati v Avstriji ali Italiji, nato pa mi je ZZSZ vrnil denar.

Kljub vsej tej terapiji, sem bila vsako leto vsaj 14 dni v bolnici. Takrat sem doma puščala dva mladoletna otroka in vsaka taka ločitev je bila travmatična in je puščala sledi na njuni psihi. Zaradi vseh močnih krvavitev sem bila tudi konstantno slabokrvna in posledično brez energije in moči. Obdobja remisije so bila zelo kratka, zato tudi nekih dolgih izletov in potovanj nisem bila sposobna.

V spominu mi je najbolj ostal dogodek, ko sem v bolnici prejela transfuzijo krvi in bi skoraj umrla, ker sem dobila alergijsko reakcijo. Tresla me je mrzlica, da me je premetavalo po postelji, grozna izkušnja. Vsi zdravniki so drveli k moji postelji in k sreči se je nato vse dobro končalo. Naslednji dan so mi ponovno pripravili dve vrečki krvi. Mojo posteljo so obstopili zdravniki in čakali, kdaj bo sestra zavrtela gumb na cevki in bo prva kapljica krvi stekla v mojo žilo. S strahom smo pričakovali, kaj se bo zgodilo. Vsi smo si oddahnili, ker ni bilo nobene reakcije. Toda tovrstna terapija je bila samo gašenje požara v mojem telesu in je vedno trajala samo kratek čas. Šele kombinacija zdravil Medrol in Imuran mi je stanje umirila za vsaj 2 leti. Po vsej tej terapiji sem bila nato samo vsake 2 leti hospitalizirana, da smo dosegli remisijo.

Moje zdravljenje je trajalo 15 let in zadnja 4 leta, vsej terapiji navkljub, so bila najhujša. Nenehni krči, krvavitve, driske in posledično neprestano iskanje WC-jev, me je popolnoma izčrpalo. Kvaliteta mojega življenja in celotne družine je bila na nuli. Po vsej tej odisejdi so mi odobrili biološka zdravila, ki pa mi tudi niso ustrezala in pomagala.

Takoj po novem letu, 4. januarja 2013, sem bila v tako slabem stanju, da sem bila ponovno hospitalizirana. Bolnica na Japljevi je bila zadnjih 15 let moj drugi dom. Po tritedenskem okrevanju



so me premestili na UKC in se odločili za operacijo črevesja.

Dobila sem ileostomo! Kaj pa sedaj? Moja prva misel je bila: »Nikoli več ne bom čista«. Kar naprej sem imela to v glavi. Zame je bil to velik šok, saj sem šla na operacijo, pri kateri ni bila načrtovana stoma. Vendar se je na koncu izkazalo, da je to potrebno in ni druge rešitve. Tako se je 28. 1. 2013 zame začelo novo življenje, življenje s stomo! Začetki niso bili enostavni, saj nisem želela videti stome, niti slišati nič o njej. Skratka bilo mi je grozno, čeprav sem bila vedno pozitivna in optimistična oseba. To me je potrlo in sesulo, en sam jok me je bil prve dni na intenzivnem oddelku. Mož je vsak dan prihajal na obisk in mu je bilo hudo gledati me vso objokano.

Svoj 47. rojstni dan sem preležala na intenzivnem oddelku in TA dan sem dobila najlepše darilo v svojem življenju. Mož mi je prinesel plišastega tigra v znak, da se borim, kot sem se vedno. In pa besede: »ZAME SI TAKŠNA, KOT SI BILA.«! Neizmerno sem mu hvaležna, ker je on prej sprejel mojo spremembo, kot jaz sama. Šele ob teh njegovih besedah, sem se zamislila in počasi začela sprejemati to mojo spremembo, besede stoma pa še nisem mogla izgovoriti. Čez čas sem prišla do spoznanja, da sem dobila še eno priložnost za kvalitetno življenje. Samo od mene je odvisno, ali bom to sprejela, ker vsak ne dobi te priložnosti. Seveda sem se odločila, da to sprejemem in zajamem življenje z veliko žlico.

In to življenje je sedaj 300 % kvalitetnejše kot

prej. Nimam nikakršnih ovir, ker ovire so v glavi in vse te sem odpravila!

Sedaj je moje življenje zelo aktivno, pestro ter polno raznih doživetij in vragolij. Sem adrenalinski človek, vedno v akciji in pripravljena na akcijo. Seveda si sedaj znam vzeti tudi čas samo zase, kar se mi zdi najbolj pomembno. Z meditacijo sem ponovno prišla v stik sama s sabo in mi pomaga premagovati vsakodnevne izzive. Od vsega začetka sem včlanjena v društvo stomistov ILCO Ljubljana, saj mi je bilo z njihovo pomočjo veliko lažje premagovati vse začetniške težave. Bila sem toplo sprejeta med sebi enake, da sem lahko začela na novo odkrivati in živeti življenje s stomo. Dobila sem tudi vse potrebne informacije glede invalidnosti. V društvu delujem kot prostovoljka, saj želim na ta način pomagati nekomu na začetku ter mu olajšati življenje. Sem tudi podpredsednica društva, kjer se s celotno ekipo trudim kar največ narediti za dobro vseh naših članov.

Vsem stomistom zato priporočam, da se čimprej včlanijo v društvo, ker se potem težava, ki se pojavi, lažje reši. Moja rehabilitacija je bila s pomočjo društva hitrejša in lažja. Tudi mož je dobil podporo, saj je bilo zanj to tudi vse novo in neznano. Moje prepričanje je, da če smo združeni, smo močnejši in lažje zastopamo vse naše pravice.

Živim polno življenje in sem v prvi vrsti žena, babica dvema čudovitima vnukoma ter ponosna mama sinu in hčeri. Neizmerno sem hvaležna vsem, ker me podpirajo pri vseh mojih dejavnostih in aktivnostih, ki pa jih ni malo. Z vnuki kolesarim, drsam, plavam, supam, igramo namizne igre, skačem na trampolinu in jima posvečam kar največ časa. Rada sem v naravi, preberem kakšno dobro knjigo, pletem, kvačkam, šivam, rišem fraktalne risbe, kuham domače dobrote ter spečem domač kruh iz krušne peči, da pocrklijam še moža. Večkrat se mu tudi pridružim pri ribolovu s knjigo v roki, saj je to za oba neke vrste meditacija. Enkrat na teden keg-ljam, streljam z zračno puško v okviru društva ILCO, hodim na telovadbo ter jogo.

Z željo po planinarjenju sem se pridružila odboru inPlaninec, ki deluje pod okriljem Planinske zveze Slovenije in združuje različne invalidnosti. Našla sem čudovito skupino srčnih ljudi,

kjer tudi delujem kot prostovoljka in sem spremljevalka slepim in slabovidnim na pohodih in v planinah. Skupaj z njimi sem osvojila že kar nekaj dvatisočakov, letos pa smo se povzpeli na ledenik Breithorn, visok 4164 m, ki se vzpenja na meji med Švico in Italijo. To so nepozabni spomini in občutki sreče, ponosa, radosti, ko sem dosegla vrh, ki me, ko se spomnim na ta dosežek, še vedno preplavijo. Bila je cela paleta emocij, solze so tudi tekle, bile so solze sreče in ponosa. Uspelo mi je! Zelo sem ponosna nase in na svoj uspeh, da sem brez večjih težav osvojila vrh. Hvaležna sem odboru inPlaninec, da sem dobila to priložnost in sebi, da sem jo izkoristila brez strahu.

To je bila posebna izkušnja zame, saj sem prvič 10 ur sedela na avtobusu z ljudmi, ki sem jih poznala samo z enodnevnih izletov. Nekaj sem jih celo srečala prvič in niso vedeli, kaj je stoma. Z njimi sem bivala šest dni. Tukaj se mi je samo potrdilo moje prepričanje, da ima moč misli veliko vlogo v mojem življenju in vseh naših življenjih. Ni me bilo strah in nisem razmišljala, da gre lahko kaj narobe. Da se lahko vrečka odlepi, kot se je že nešteto v preteklosti, da lahko posledično tudi »smrdim«. Ja, še se to zgodi, vendar me sedaj to več ne vrže iz tira. Grem z dvignjeno glavo naprej, ker življenje je lepo, če ga živiš.

Ničesar iz preteklosti ne obžalujem in se ne sprašujem, zakaj se je to zgodilo. To je moja zgodba skozi katero sem morala iti in mi je bila namenjena, hvaležna sem zanj. Posledica vsega tega je moje sedanje kvalitetno in polno življenje med srčnimi in prijaznimi ljudmi.

Ksenija Oblak

VERŽEJ 2024

pohodi, strokovna predavanja,
šport, zgodovina, ekskurzije,
muzeji, zdravstvo meritve
krvnega tlaka, ...

• 26. do 31. maj 2024 •

Tudi letos smo pripravili 6-dnevni zdravstveno-športni in doživljajski program, ki smo ga izpeljali v Veržeju.

Prvi dan smo se ob 9. uri z avtobusom s Parmove v Ljubljani odpeljali proti Veržeju, spotoma smo pobrali še naše člane v Domžalah in Trojanah, se ustavili v Banovcih na plavanju. Ob 15.30 smo srečno prispeli v Veržej, se nastanili po sobah in pred večerjo opravili še meritve krvnega tlaka. Po večerji predstavili načrt za vseh šest dni in imeli vodene pogovore z udeleženci programa. Že takoj je nastalo prijetno vzdušje, ki je napovedalo čudovite dneve.

Drugi dan v Veržeju je bil namenjen mednarodnim športnim igram in druženju. Organiziranih smo imeli kar precej disciplin in sicer tekmovalne: petanka, prstomet, suvanje krogle moški, ženske ter štrbunk in rekreativne: lokostrelstvo, met vorteksa, badminton. 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. Vsak udeleženec je tekmoval v vsaj eni disciplini. Tekmovanje in rekreativnih dejavnosti so se udeležili tudi vsi povabljeni iz sekcije ILCO Pomurje in ILCO Varaždina. Izvedli smo tudi test vzdržljivosti (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 zelo aktiven dan je bil nekaj posebnega. Ob 9.30 uri je prišla vodnica Metka skupaj smo se povzpeli na avtobus in se iz Veržeja odpeljali v Ponovo do Lovenjakovega Dvora, kjer so nas sprejeli domačini, ki so nam razkazali gostilno in okolico. Popeljali so nas do prostora, kjer smo imeli že pripravljene kotle, drva, sestavine in začimbe za kuhanje bograča. Vodička Meta nas je razdelila v 4 ekipe in pričeli smo s tekmovalnim v kuhanju bograča. Najprej smo zakurili ogenj pod kotli, lupili in rezali čebulo, pražili, dodajali surovine (tri vrste mesa, papriko, krompir...) in začimbe vsak po svojem okusu. Po štirih urah je bil bograč kuhan in komisija sestavljene

na iz kuharjev iz gostilne je ocenila kvaliteto bogračev. Nato so jih odnesli v gostilno, kjer je vsaka ekipa pojedla svojega, pa tudi druge smo poizkusili. Vodička je razglasila zmagovalno ekipo po oceni komisije in ji podelila nagrado. Po obilnem kosilu, smo se odpeljali še na ogled interaktivnega doživljajskega parka Expanso, kjer smo spoznavali Pomurje, tako geografsko, kot zgodovinsko in se virtualno vrnili 30 milijonov let v preteklost, poleteli z balonom in še marsikaj drugega. Malo smo se še sprehodili in ogledali Soboško jezero ter se odpeljali nazaj v Veržej, kjer smo pojedli večerjo in imeli prost večer, ki ga je vsak preživel po svojih željah. Čudovito čudovit dan.

Četrti dan je moral Zoran zaradi zapletov s črevesjem na urgenco, tako da sta vodenje programa prevzeli Ksenija in vodička Metka. Ob 10.00 uri smo se iz Veržeja z avtobusom odpeljali do Otoke ljubezni, kjer smo si ogledali stalne razstave zbirk Bujraštvo na reki Muri in Tkalsko delavnico. Z brodom zaradi velikega vodostaja Mure nismo mogli peljati, smo pa na odprtem ognju pekli "pajani krüj" (na ognju popečen kruh podrgnjen s česnom in zaseko). Po malici smo se zapeljali do Male Polane na Sabolovo domačijo, kjer smo imeli predstavitev podjetja Pomelaj in delavnico pletenja izdelkov iz ličja kjer smo ustvarili čudovite rože iz ličja in druge izdelke. Po delavnicah smo se odpeljali in ogledali še rojstno hišo Miška Kranjca. Vrnili smo se v Veržej, ravno prav za večerjo, po večerji pa smo imeli meritve krvnega tlaka in pogovore. Zoran se je vrnil z urgence in povedal, da ima naslednji dan ob 10.30 preglede v kirurški abdominalni ambulanti.



Peti dan bi po programu morali ob 9. uri imeti predavanje in diskusije na temo: »Kaj je dobro vedeti o demenci«, ki naj bi jo vodil Boris Sunko, univ. dipl. psiholog. Vendar se je malo pred začetkom predavanja zgodil neljubi dogodek, saj je naš član Bojan doživel srčni zastoj (infarkt). Ksenija in nekaj članov so takoj pričeli z oživljanjem. Hitro so prinesli defibrilator, obenem pa so bili tudi na vezi s klicnim centrom in reševalnim vozilom. Ko so reševalci z zdravnikom prispeli, so nadaljevali z oživljanjem, vendar ni bilo rešitve in žal nas je naš član Bojan zapustil. Hvala Kseniji za odlično in strokovno reagiranje ob nastali situaciji. Ksenija je ostala z Bojanovo ženo Sašo, Zoran pa je odšel na pregled v Splošno bolnišnico Murska Sobota in je zaradi zapore črevesja ostal v bolnišnici.

Za vse ostale smo vseeno imeli ob 10. uri dobro predavanje. Veliko smo izvedeli, predvsem nam je bilo všeč, ker je psiholog o temi govoril na preprost, domač način.

Vodička Metka je prišla ob 11.00 uri in z avtobusom smo se zapeljali na Goričko. Tokrat sta zaradi izrednih razmer dogodke vodili Metka in članica Lidija. V Motvarjevcih smo se sprehodili po poti metuljev. Ob poti smo spoznavali življenje metuljev mravljiščarjev, si ogledali Časarjev mlin, ki je eden redkih ohranjenih potočnih mlinov in je zaščiten kulturno-tehnični spomenik Slovenije. V njem je ohranjena in obnovljena strojna oprema za mlinarsko dejavnost. Mlin se nahaja v dolini Ratkovega potoka v kraju Berkovci.

Gospa, ki vodi mlin, nam je povedala, da imajo v kraju 32 prebivalcev. Imajo dvojezično osnovno šolo. Od 76 šolarjev jih je 45 madžarske narodnosti. Pouk poteka pol šolske ure v slovenskem, pol pa v madžarskem jeziku.

Ob 12.30 je sledila predstavitev medicarske dejavnosti in degustacija različnih vrst medenjakov. Za konec tega dne smo si ogledali še razstavo Preživeti z netopirji, ki nam je ponudila vpogled v življenje teh zanimivih nočnih živali. Izvedeli smo tudi, da največji netopir živi v Južni Ameriki, razpon njegovih kril pa lahko doseže celo dolžino povprečno visokega človeka.

Ob 16. uri smo se vrnili v Veržej, kjer smo po večerji imeli še prijetno druženje.

Šesti dan, smo po zajtrku spakirali svoje stvari, naložili vse v avtobus, se odpeljali še v Ljutomer v Pomurske mlekarnice in si v njihovi trgovini nabavili mlečne izdelke ter se odpravili proti Ljubljani. Spotoma smo se ustavili na Trojanah in v Domžalah, se poslovili od nekateri naših članov, ki so tu izstopili, in nato srečno prispeli v Ljubljano na Parmovo.

Naši dogodki na »Veržej 2024« so bili zelo raznoliki, saj smo imeli vsega po malo, zdravstvo, šport in rekreacijo, kulturo, znamenitosti, zgodovino, zabavo, spoznavali smo pokrajino, se družili ...

Predsednik ILCO Ljubljana Zoran Terglav je povedal, da bomo prihodnje leto, če bodo finance in zdravje zadovoljive, spet organizirali dogodek po Pomurju, saj je še veliko zanimivih destinacij, ki bi jih bilo dobro obiskati.

Vsi so se zahvalili Zoranu za idejo za to destinacijo, organizacijo in pestrost dogodkov ter vsem aktivnim članom, ki so pomagali pri izvedbi programa, za neutrudno dnevno pomoč pri vseh dnevni dogodkih in organizaciji.





DOMAČIJA PISATELJA
MIŠKA KRANJCA
15. 9. 1908 - 8. 6. 1983





6-dnevni oddih v Prlekiji in Prekmurju

26. 5. 2024: Prihod v Banovce ob 12.30, kohanje do 15.30. Nato do nastanitve v Veržeju in merjenje krvnega tlaka. Ob 18.00 večerja, nato druženje. Jaz sem šla počivat ob 20.30, ker sem bila utrujena od vožnje.

27. 5. 2024: Vstanem ob 6.15, se uredim in grem teči – tako kot doma, polurni tek. Nato zajtrk, ob 9.30 meritve krvnega tlaka. Potem prijava za športne igre, ki jih je bilo veliko. Igrala sem petanko, prstomet in štrbunk. Žal nisem osvojila nobene medalje, a važno je sodelovanje. Nato smo imeli piknik večerjo z zabavo. Franci nam je igral na harmoniko, tudi plesa ni manjkalo. Ob 21.30 sem odšla počivat.

28. 5. 2024: Tek ob 6.30, nato zajtrk, potem smo se odpeljali v Mursko Soboto do hotela Štrk, kjer smo tekmovali v kuhanju bograča. Imeli smo 4 ekipe po 8 članov, naša je bila najboljša. Po oceni tamkajšnjih kuharic smo skuhali najboljši bograč in ga potem v gostilni tudi pojedli. Potem smo se odpeljali še v EXPANO – zelo dobro. Tu smo merili koncentracijo (zbranost) in dosegla sem 83 %, največ v tistem dnevu. Nato smo se odpeljali domov, večerja in počitek. Je bilo zelo lepo.

29. 5. 2024: Jutranji tek, zajtrk, meritve krvnega tlaka. Nato smo se z avtobusom odpeljali do Otoka ljubezni. Najprej smo si ogledali »burjaški« muzej, nato pa je sledila predstavitev pridelovanja lanu. Tam smo tudi jedli popečen kruh, ki smo si ga sami popekli na ognju in si ga namazali s česnom ter zaseko. Izdelovali smo tudi rožice iz ličkanja ter okušali marmelado iz rdeče pese. Obiskali smo rojstno hišo Miška Kranjca v Veliki Polani. Nato pa domov na večerjo in počitek.

30. 5. 2024: Moj tek, zajtrk, nato predavanje o demenci. Žal pa se je zgodil nepričakovani dogodek z našim Bojanom ... Kljub vsemu smo imeli še krajše predevanje. Nato smo se z avtobusom odpeljali na Goričko. Sledil je ogled netopirjev (Natura 2000), hiše medenega peciva (medenjakov), Česarjevega mlina. Nato pa domov, večerja, nakup bučnega olja in počitek. Bilo je zelo lepo, lepi vtisi, imeli smo tudi lepo vreme, ker se nas je dež bal »čeprav nismo tako grozni«!

31. 5. 2024: Ojoj, moramo že domov. Odtečem svoj jutranji tek, zajtrk, pakiranje, odjava in odhod proti domu ob 10h.

V Ljutomeru smo se ustavili v industrijski prodajalni Pomurskih mlekarn, kjer smo kupili sir in druge mlečne izdelke. Dan je bil ravno pravšnji za nakupovanje, saj nas je spremljal dež. V Ljubljano smo prispeli ob 14.30 v močnem nalivu.

Moji vtisi so zelo lepi, veliko smo videli, a je šest dni prehitro minilo. A upam na še kdaj. Hvala vsem za lepo in prijetno druženje, posebej pa Zoranu in Kseniji za organizacijo.

Danica Filipič

KAKO KREPIMO ZDRAVJE V HLADNEJŠIH MESECIH LETA

• 11. junij 2024 •

Za člane invalidskega društva ILCO Ljubljana smo v torek, 29. 10. 2024 na sedežu društva organizirali predavanje: »Kako krepimo zdravje v hladnejših mesecih leta«, ki ga je vodila Jana Ječnik, dipl. inž. lab. biomedicine, certificirana refleksoterapevtka in maserka, inštruktorica joge obraza, certificirana svetovalka za TKM prehrano.

V prvem delu smo imeli uvod v TKM (tradicionalna kitajska medicina) in sicer teorijo petih elementov: ogenj, zemlja, kovina, voda in les. Razložila nam je, da vsakemu letnemu času vlada drug element. Pomladi les, poletju ogenj, zgodnji jeseni zemlja, pozni kovina, zimi pa voda. Z elementi pa so povezani tudi naši notranji organi: les je glavni element jeter in žolčnika, ogenj srca in tankega črevesa, zemlja vranice in želodca, kovina pljuč in debelega črevesa, voda pa ledvic in mehurja. Iz tega izhaja, da tako bioritem narave vpliva tudi na naše telo. Vsak izmed nas ima v sebi vse štiri elemente, vendar je en prevladujoč. Glede na prevladujoči element pa je dobro, da prehrano prilagodimo tako, da je na naših krožnikih hrana, ki ustreza našemu elementu, vendar pa ne samo ta, saj je bistvo dobrega počutja zmernost in predvsem ravnovesje (ravno prav vsega).

Predavanje je bilo strokovno, zanimivo, poučno in tudi koristno, še posebej, če bomo podano znanje tudi uporabljali.



Teorija petih elementov



1. LES

Priporočena živila

Rdeča pesa, korenček, blitva, ohrovt, gorčica, peteršilj, regrat, špinača, repa, sladki krompir, paradižnik, beluši, koruza, ječmen, brstični ohrovt, brokoli, rabarbara, buča, zimska melona, bučke, buče in bučna semena, laneno seme in olje, sončnična semena, olive in oljčno olje, med, morske alge, gobe, bambusovi vršički, poprova meta, suličasta meta, leča, grahova artičoka, mungo fižol, soja, črni fižol, grozdje, kivi, nektarine, liči, slive, maline, borovnice, brusnice, jagode, bazilika, sezamovo seme in olje, rižev kis, žajbelj, piščanec, puran, ribe, jajčni beljaki.

Odsvetovana živila

Ocvrta in mastna hrana, alkohol, kofein, sladkor, preveč kislina, ledene pijače, mlečni izdelki, pšenica, ječmen, kvas, svinjina, rdeče meso, arašidi, banane, sadni sok, pomaranča, umetna sladila.



2. OGENJ

Priporočena živila

Rdeče zelje, rdeča blitva, repa, redkev, zelena, špinača, rdeči krompir, rdeča paprika, cvetača, korenček, gorčica, paradižnik, gobe, ajda, rdeča pesa, beluši, limona, sončnična semena, hruška, granatno jabolko, murva, rdeče jabolko, pšenični otrobi, maline, jagode, brusnice, rjavi riž, kvinoja, amarant, adzuki fižol, soja, tofu, datlji, kokos, rožiči, glog, pehtran, žafranika, endivija, čili, piščanec, kozice, ribe, kozji mlečni izdelki, jajca, oljčno olje, laneno olje, olje oljne repice.

Odsvetovana živila

Kravlji mlečni izdelki, ocvrta in mastna hrana, rdeče meso, rafiniran sladkor, sladkarije, alkohol, kofein, pšenica, kvas, preveč začinjena hrana, umetna sladila.



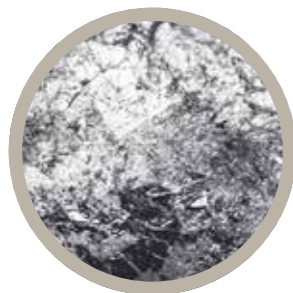
3. ZEMLJA

Priporočena živila

Alfalfa kalčki, korenček, cvetača, zelena, daikon redkev, gobe, krompir, morske alge, špinača, sladki krompir, glog, guava, kaki, jagode, papaja, borovnice, ječmen, tofu, bambusovi vršički, koriander, lotosova korenina, buča, soja, zlato jabolko, grenivka, limona, limeta, jajca, repa, suhe slive, figa, ječmen, riž, ajda, proso, oves, rumena paprika, zeleni fižol, ohrovt, peteršilj, rdeče grozdje, češnja, datlji, mango, ananas, slive, fižol adzuki, grah, govedina, ribe, jagnjetina, bazilika, komarček, koper, kumina, ingver, rjavi rižev kis, gorčično seme.

Odsvetovana živila

Ledene pijače, surova zelenjava in sadje, mlečni izdelki, alkohol, kofein, rafiniran sladkor, ocvrta in mastna hrana, predelana in rafinirana hrana, pšenica, kvas, svinjina, melona, umetna sladila.



4. KOVINA

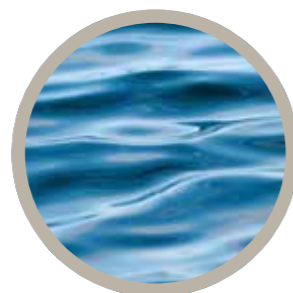
Priporočena živila

Korenina repinca, zelje, korenček, redkev daikon, morske alge, agar, špinača, vodna kreša, jabolko, banana, suhe slive, figa, murva, breskev, azijska hruška, kaki, jagode, soja, tofu, šparglji, pesa, cvetača, beljaki, jajčevci, beli krompir, buča, grah, ječmen, rjavi ali divji riž,

proso, gobe, repa, melona, marelica, pastinak, čebula, pinjole, orehi, ingver, hren, gorčica, melasa, rižev kis, česen, jagode, ananas, sezamovo seme, komarček, okra, papaja, dateljni, češnje, arašidi, grah, olive, mandlji, beli fižol, timijan, stročji fižol, ribe, piščanec, puran.

Odsvetovana živila

Vsi mlečni izdelki, alkohol, preveč začinjena hrana, ledene pijače, kofein, rafiniran sladkor, ocvrta in mastna hrana, pšenica, jedi z žara, rdeče meso, posušeni ali dehidrirani izdelki, umetna sladila.



5. VODA

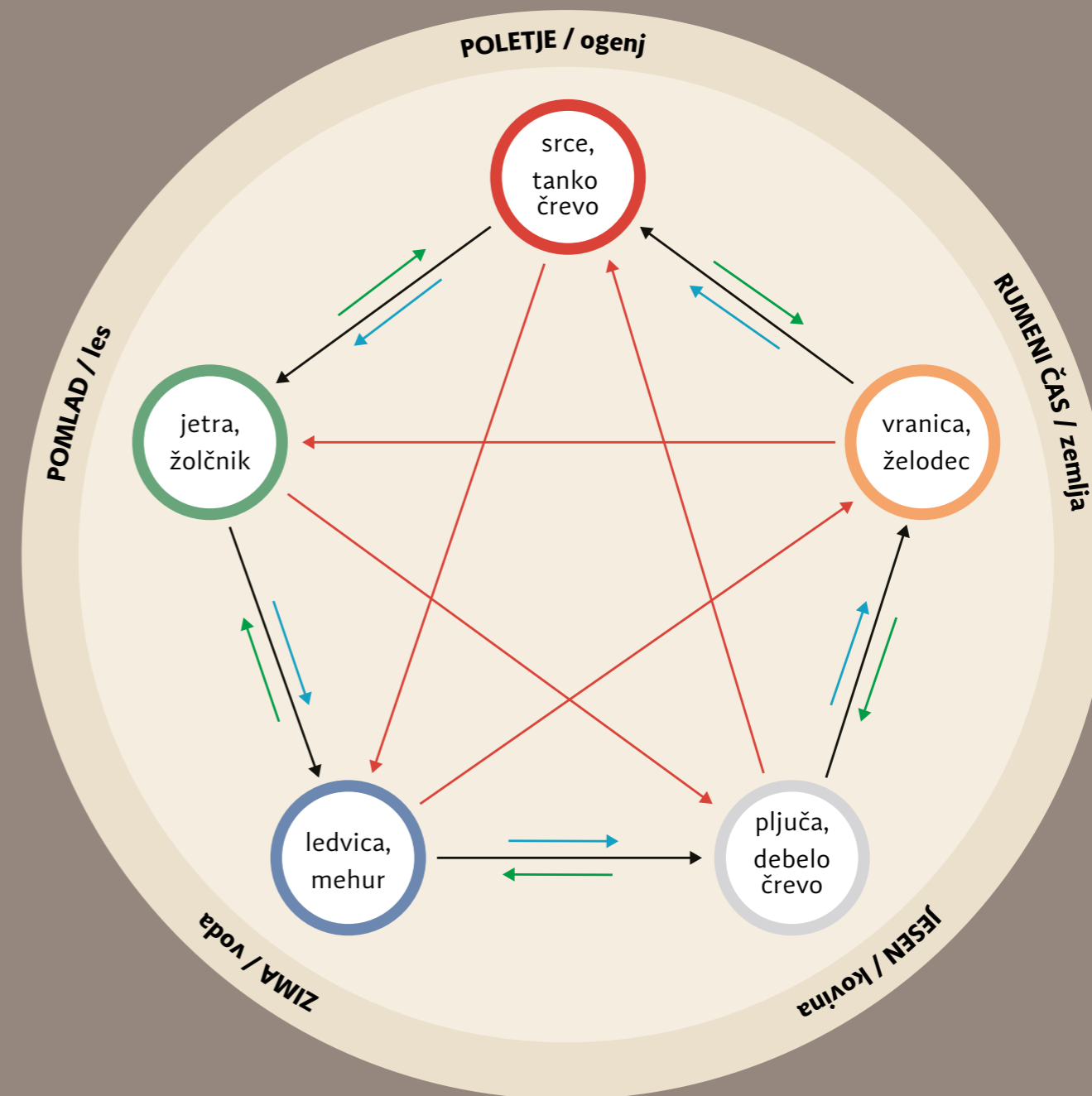
Priporočena živila

Brokoli, korenček, zelena, koruza, kumare, daikon redkev, jajčevci, korenina lotosa, morske alge, grah, soja, avokado, špinača, bučke, vodna kreša, lubenica, murve, hruške, proso, biserni ječmen, amarant, črni fižol, borovnice, robidnice, zelje, por, gobe šitake, krompir, buča, zimsko melona, dinja, drobnjak, šalotka, žižule, zeleni fižol, gorčica, pastinak, grozdje, malina, črni fižol, kostanj, oreh, sezamovo seme, divjačina, jetra, piščanec, govedina, jagnjetina, ribe, adzuki fižol, arašidi, grah, lotosovo seme, kokos, črni riž, divji riž, origano, črni sezam.

Odsvetovana živila

Preveč slana hrana, alkohol, kofein, mastna in ocvrta hrana, ledene pijače, surova zelenjava in sadje, mlečni izdelki, rafinirani sladkor, pšenica, kvas, umetna sladila.

Bioritemska medicina



Pozdravljeni!

Sem Jana Ječnik. Moje življenjsko poslanstvo delim in izpolnjujem v RAVNOVESJE OD GLAVE DO PETA, kjer vam pomagam z naravnimi pristopi »brez kemije« s pomočjo alternativne, komplementarne in uradne medicine. Z različnimi terapevtskimi metodami kot so: refleksna masaža stopal ali dlani, terapevtska in klasična masaža, energijske tehnike, joga obraza, svetovanja o prehrani in principih po TKM (tradicionalni kitajski medicini), z različnimi predavanji in delavnicami omogočam podporo pri ohranjanju zdravja in preprečevanju najrazličnejših zdravstvenih težav.

Danes želim podeliti z vami nekaj utrinkov, misli, občutkov ob mojem dogodku, ki se je zgodil ob zaključku meseca oktobra, natanko v torek 29.10.2024. Bila sem ponovno povabljenka s strani Invalidskega društva ILCO Ljubljana (to je bilo že naše 2.srečanje na društvu), kjer sem tokrat kot predavateljica predajala znanje iz področja TKM (tradicionalne kitajske medicine) s temo "Kako krepimo zdravje v hladnejših mesecih leta", s poudarkom na osnovah TKM-ja za lažje razumevanje, kako vpliva neravnovesje notranjih organov na počutje, kako vpliva izbira hrane na pojav določenih vnetij, bolezenskih simptomov in bolezni, ki so najbolj pogosti oz. se poslabšajo v hladnejših mesecih in na prehodu letnih časov...

Zbrala se je luštna skupina članov društva, ki so vedno tako vedoželjni novega znanja, informacij. V njihovi družbi je vedno prijetno, nasmejano, preprosto in čas zelo hitro mineva. So pa tudi bogat zgled za nas mlajše generacije, od katerih se lahko učimo, da nikoli ne obupamo, ne glede na karkoli nam ponudi življenje, s svojimi lekcijami. Vse težke preizkušnje so ponavadi naše močno orodje za osebno rast, čeprav večkrat tega vsaj na začetku nismo zmožni prepoznati in videti. Na tokratnem srečanju sem bila priča tudi osebnim izpovedim 2 prostovoljk, gospe Ksenije in Renate,... ki sta razkrili s kakšnim strahom, zanikanjem, negotovostjo, jezo... z različnimi čustvenimi odzivi sta se soočali ob prvi informaciji,

ko jih je zdravnik seznanil z resnostjo situacije in da je operacija neizogibna ter da bodo dobili stomo. Naša čustva nas v določeni situaciji lahko popolnoma ohromijo, ne znamo se soočiti z njo, operirati in to povzroča poleg resne situacije, še globlje blokade na celotnem ravnovesju našega telesa (bodisi mentalnem, psihičnem, energijskem in fizičnem nivoju).

Vpliv čustev na naše notranje organe in vpliv "napačne izbire" prehrane pa smo tudi izpostavili na mojem predavanju ter odkrivali nova obzorja, poglede na delovanje našega telesa.

Če se sedaj vrnem nazaj na naše predavanje... Izpostavila sem naslednje simptome in bolezni, ki se najpogosteje pojavljajo v obdobju hladnejših mesecev leta:

- Boleča grlo / boleča grlo+sluz
- Suh kašelj / kašelj s karatejem
- Vneti sinusi (gosta sluz /tekoč izcedek)
- Bronhitis
- Astma
- Ledvica, mehur, nadledvični žlezi
- Mokrenje /inkontinenca...
-

Izpostavili smo glavne dejavnike, ki hromijo naše zdravje - zunanji (vpliv letnih časov in klimatskih sprememb, hrane, pijače) in notranji (čustva). NAUČILI smo se, katero hrano je potrebno umikati, izločiti ali omejiti pri posameznih simptomih, boleznih ter izpostavili tudi bioritemsko uro uživanja določenih živil. Ozavestili smo tudi, katera "nepravilna" hrana izzove določena čustva. Moje predavanje znanja izhaja iz zavedanja, da četudi je včasih predavanje le teorija, izpostavljam vsebino, ki jo vsak udeleženec dogodka, posameznik takoj lahko prične živeti v praksi in si olajša določene simptome, bolezni ter jih preprečuje. Tako, da slišano prenašamo v prakso in z uvajanjem sprememb v življenjski ritem, stil... , dosežemo tudi spremembe na področju zdravja. Moje največje veselje so vaše preobrazbe in boljše počutje, bolj kvalitetno življenje, vsakdan. Najlepši občutek, ki je privabil nasmeh na moj obraz in globoko hvaležnost, pa je bil ta, da ste bili zadovoljni z vsebino predavanja in vam bo znanje koristilo v vaših življenjih.

Hvaležna sem za takšna druženja, dogodke, kjer delujemo kot skupnost in širimo super vsebine. Eden drugemu dajemo možnost za osebno rast. Invalidsko društvo ILCO Ljubljana je res eno izmed društev, ki prepoznava in odpira možnosti tudi alternativni in komplementarni medicini ob uradni medicini ter svojim članom omogoča ogromno izobraževanj, ki jim pomagajo do lahkotnejšega življenja.

Namreč vodstvo in člani se zavedajo, da za dobro počutje, ravnovesje celotnega telesa, ...lahko ogromno naredijo sami.

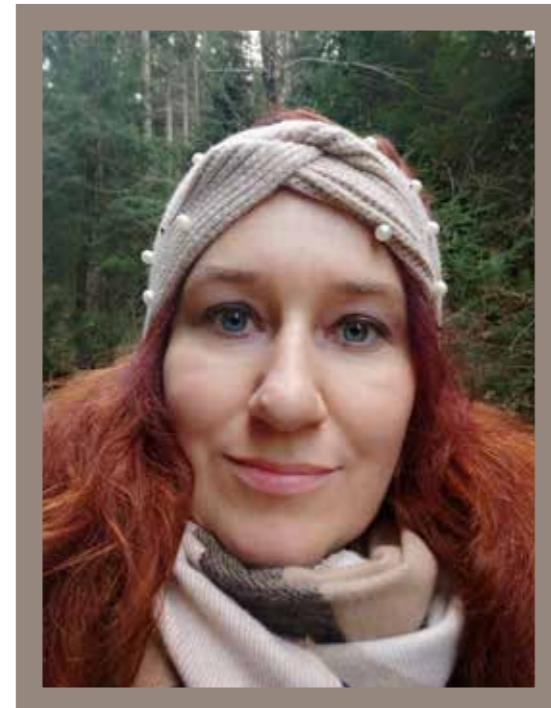
Vsak posameznik s svojo voljo do sprememb tako vpliva na drugega prijatelja v društvu in tako se ves čas spodbujajo in skupaj rastejo. Eden drugemu so trdna opora, zgled, motivator.

Ko vidiš takšno delovanje neke skupnosti, si rečem in mislim, še je upanje za nas, za človeštvo, da prevlada dobro, skrb za drugega, motiviranje, vzpodbujanje in spoštovanje eden do drugega.

Zahvaljujem se za ponovno priložnost v društvu in se veselim še kakih srečanj v prihodnosti. Skupaj lahko dosežemo še večje učinke na področju skrbi za zdravje. Zato sem neskončno hvaležna za vse te priložnosti rasti.

Lepo vas pozdravljam in vse dobro.

Jana Ječnik, dipl. inž. laboratorijske biomedicine, certificirana refleksoterapevtka in maserka, inštruktorica joga obraza, certificirana svetovalka za TKM prehrano in diagnostiko





KIRURŠKO ZDRAVLJENJE BOLEZNI DEBELEGA ČREVEESA IN DANKE

• 18. junij 2024 •

Za člane društva ILCO Ljubljana smo organizirali predavanje »Kirurško zdravljenje bolezni debelega črevesa in danke«, ki ga je pripravil kirurg abdominalne kirurgije Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana, prof. dr. Mirko Omejc, dr. med., specialist kirurg.

Predavanja se je udeležilo več kot petdeset članov našega društva. Poleg osrednje teme je predavatelj nekaj pozornosti namenil tudi drugim bolezenskim stanjem prebavil, kot so: divertikli, divertikuloza, divertikolitis, ileus, zaporah črevesja, kili (herniji).

Pojasnil je kirurško razliko med klasično in laparoskopsko operacijo ter invaginalizacijo, kdaj se uporablja konzervativno zdravljenje, kdaj kirurško in podobno.

Profesor je predaval zelo strokovno, hkrati pa vsem nam na sprejemljiv in razumljiv način. Celotno predavanje je predstavil tudi na Power Point predstavitvi, tako da smo si lahko tudi na fotografijah ogledali različne primere bolezni in operacij. Predavanje je trajalo skoraj dve uri, potem pa si je profesor Omejc vzel čas še za veliko individualnih vprašanj, na katera je strokovno in potrpežljivo odgovarjal.

Veliko novega smo izvedeli o svojem črevesju in notranjih organih ter različnih težavah, ki se nam lahko pripetijo.

Še enkrat se zahvaljujemo profesorju za odlično predavanje in čas, ki si ga je vzel za nas.

SLOVESNOST OB 30-LETNICI DELOVANJA DRUŠTVA VOJNIH INVALIDOV LJUBLJANA

• 18. junij 2024 •

Dopoldne sta se predsednik Zoran Terglav in podpredsednica Ksenija Oblak kot predstavnika Invalidskega društva ILCO Ljubljana udeležila prireditve ob 30-letnici Društva vojnih invalidov Ljubljana na Malenškovi ulici v Ljubljani. Z Društvom vojnih invalidov sodelujemo že nekaj desetletij, saj pri njih organiziramo našo športno rekreacijo in športne igre.

Obletnico so proslavili s prijetnim, lepim programom. Nastopili so Partizanski pevski zbor, Godba ljubljanskih veteranov in KD mešani pevski zbor Kolinčani. Slavnostni govornik pa je bil minister za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti Luka Mesec.

Po slavnostnem programu so nas veterani povabili na kosilo. Sledilo je sproščeno druženje ob zvokih harmonike.

Vendar pa sta se predstavnika ILCO zaradi drugih obveznosti kmalu poslovila, saj smo morali na društvu pripraviti še nekaj stvari za popoldansko predavanje.

Še enkrat čestitamo Društvu vojnih invalidov Ljubljana za častljivo obletnico in se zahvaljujemo za povabilo na svečanost.



PIKNIK, REKREACIJA, ZDRAVSTVO IN POGOVORI

• 2. julij 2024 •

V ribiškem domu Ribiške družine Barje smo za člane Invalidskega društva ILCO Ljubljana organizirali celodnevni piknik z različnimi športno-rekreacijskimi igrami. Pričeli smo z meritvami krvnega tlaka, nato pa smo čez dan uživali v badmintonu, prstometu in štrbunku.

Dan smo izkoristili tudi za pogovore in izmenjavo izkušenj med osebami s stomo in njihovimi svojci. Ti pogovori so zelo pomembni za vse novo operirane, še vedno pa se zgodi, da kaj novega o negi kože in različnih pripomočkih ter novostih izve tudi kdo izmed dolgoletnih stomistov.

Z žara je že lepo dišalo in komaj smo čakali, da naš žar mojster Jovo specialitete zloži v grelne posode, iz katerih smo si z veseljem postregli, da smo si zagotovili novo energijo za rekreacijo. Naše druženje se je nadaljevalo do poznega popoldneva, dobra volja pa je kar sevala v okolico. Bil je res čudovit, aktiven in prelep dan!



POHOD PO POTI OB ŽICI OKUPIRANE LJUBLJANE

11. maj 2024

Tudi letos smo se udeležili Pohoda ob žici okupirane Ljubljane, zato smo se 9. uri zbrali na sedežu društva ILCO Ljubljana, na Parmovi ulici 53 v Ljubljani. Članom, ki so se udeležili pohoda, smo razdelili vodo in se odpravili do Koseškega bajerja, najbližje kontrolne točke na Poti spomina in tovarištva.

Tam nas je že čakalo še nekaj naših članov. Vseh skupaj se nas je nabralo kar 34. Prijavili smo se na kontrolni točki, prevzeli evidenčne kartončke ter se odpravili na pohod. S kratkimi postanki in osvežitvami smo prehodili približno deset kilometrov. Vreme je bilo čudovito sončno in toplo, saj je bilo kar 24 stopinj Celzija, zato nam je bilo pešačenje v užitek. Na cilj na Kongresnem trgu smo prišli kar prepoteni, a veseli doseženega uspeha. Sicer pa hoditi v dobri družbi ni težko. Po kratkem predahu smo poskrbeli, da so nam dali žig na kartonček. Prejeli smo tudi spominsko značko 66. pohoda Pot ob žici (PST). Druženje smo nadaljevali na kosilu, ki smo si ga privoščili na Nazorjevi ulici v restavraciji Allegria. Hrana nam je izredno teknila, saj smo zaradi pešačenja porabili veliko kalorij. Vzdušje na pohodu je bilo zelo veselo in se je nadaljevalo tudi ob kosilu in po njem, vse do popoldanskih ur.

Dogovorili smo se, da se bomo pohoda udeležili vsako leto, vse dokler nam bo zdravje to dopuščalo.





REHABILITACIJSKO LETOVANJE 2024 »MOJ MIR«, Bešanja

• 13. - 17. julij 2024 •

Čeprav imamo med letom veliko opravkov in skorajda nimamo časa za sanjarjenje, se velikokrat zalotimo, da že razmišljamo o rehabilitacijskem letovanju v letovišču Moj mir v Bašaniji, ki ga vsako leto pripravlja Invalidsko društvo ILCO Ljubljana.

Letos je prva izmena letoviščarjev počitnice pričela 13. julija, ko smo se ob 10.45 uri zbrali na Parmovi ulici, naložili prtljago na avtobus in se ob 11. uri polni pričakovanj odpravili na letošnje letovanje.

Ko smo prispeli v Moj mir, sta bila Zoran in Lidija že tam, saj sta tja prišla že prej, da sta uredila vso potrebno dokumentacijo ter prevzela ključne bungalovov.

Letos smo že kar med čakanjem na čiščenjem bungalovov opravili 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, a smo bili presenečeni nad njegovo temperaturo, saj je bilo zelo toplo – od 29 do 30 stopinj Celzija. Tudi temperature zraka so bile zelo visoke, preko 35 stopinj Celzija. A tudi vročina nam ni preprečila, da bi uživali na počitnicah.

Pod vodstvom Ksenije smo vsako jutro pridno telovadili in si skušali zapomniti vaje, ki nam jih je pokazala, da jih bomo lahko izvajali tudi doma in tako poskrbeli za krepitev telesa in zdravja.

Kot vsako leto, smo tudi letos praznovali rojstne dneve naših članic Renate in Anice. Letos je bil 15. julij za Anico poseben dan, saj je dopolnila 70 let, zato smo ji pripravili posebno presenečenje.

Prvič se nam je na rehabilitacijskem letovanju pridružila nova članica, ki se na življenje s stomno šele privaja. Plavanje v morju s stomalno vrečko se je zelo bala, zato smo ji pomagali premagati strah in jo popeljali na prvo plavanje po operaciji. Ugotovila je, da se lahko kopa v morju in plava tako, kot je to počela pred operacijo, kar jo je tako navdušilo, da je do konca letovanja hodila plavat večkrat na dan.

Kot je za naše letovanje značilno, smo imeli zelo dejaven teden: izvajali smo meritve krvnega tlaka, organizirali dnevne vodene telovadbe, ki jih je vodila Ksenija Oblak, organizirali smo rekreacijske in športne igre, skupna plavanja, ribolov, druženja in pogovore o izkušnjah s stomno, 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 in v soboto, 20. 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 20. do 27. 7. 2024, je imela zelo dejaven teden: izvajali smo meritve krvnega tlaka, se udeležili telovadbe v bazenu, imeli smo rekreacijske, družabne in športne igre, skupna plavanja, druženja in pogovore, skupni piknik z glasbo in druženje. Tudi drugi teden našega rehabilitacijskega letovanja je prehitro minil. Tako smo 27. julija spakirali stvari v avtobus, se spotoma odpeljal na kosilo v gostišče Ob kaminu v Postojni, nato pa smo popolnoma prerajeni odšli domov.

Potrditev, da je naše letovanje res prijetno, je tudi dejstvo, da se je veliko letošnjih dopustnikov že prijavilo za rehabilitacijsko letovanje 2025. To nas več kot veseli, veseli pa bomo tudi koga novega!

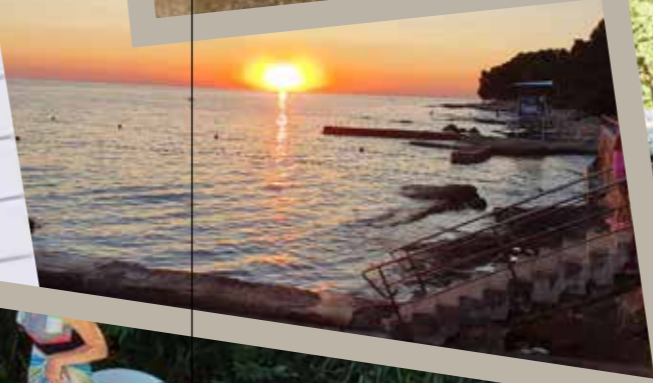
Vsi prisotni se zahvaljujemo našemu ZORANU za organizacijo idiličnega letovanja. Zoran, hvala, in naslednje leto ponovi naš skupni dopust.

Počitnice v Bašaniji

Letos sem se prvič udeležila počitnic v Savudniji (Bašaniji). Vseč mi je bila družba, igrali smo različne igre: štrbunk, rumi, enko, osla, ... Najbolj vseč pa mi je bilo v vodi, saj so nekateri imeli supe, iz katerih smo skakali v vodo pri tem pa nas je vedno zvala Emina in sama babica. V sredo je bil prav poseben dan, saj smo imeli piknik, kjer smo se družili ter smejali. Teden je hitro minil in se že veselim naslednjega leta. Hvala društvu LCO.

Evo-

GROSVNJÉ, JULIJ 2024



Letovanje Savudrija - Bašanija

13.-20.7.-2024

Tudi letos sva se s partnerico Petro udeležila počitnic v bungalovih MOJ MIR - Bašanija. Midva sva se letos pripeljala kar s svojim avtomobilom, saj sva imela preveč prtljage za na avtobus. Ko se je pripeljal avtobus prve izmene, so nas naši srčni člani zelo lepo sprejeli.

Med čakanjem na čiščenje bungalovov smo čas izkoristili za merjenje krvnega tlaka. Popoldne je sledilo preverjanje morja. Ugotavljali smo, koliko je slano in toplo. Ves čas nas je spremljalo odlično sončno vreme in temperature nad 30 stopinj Celzija. Morje pa je imelo kar od 29 do 30 stopinj tako, da se ni bilo mogoče ohladiti. Šele tuš nas je spravil malo k sebi. Vsak dan nas je vodila Ksenija v jutranji telovadbi in pokazala nekaj gibov za zdravje. Da ne bilo slučajno dolgčas, smo sredi tedna priredili piknik. Letos sva bila z Marjanom zadolžena za peko piščančjih peruti, čevapčičev in mesa. Dabila sva nova predpasnika z letnico 2024. Seveda se je čas počitnic hitro iztekel. Zagotovo se vsi udeleženci letovanja zahvaljujemo Zoranu in ostalim, ki so dobro organizirali, da je naše druženje minilo hitro in v dobrem vzdušju.

Martin Žonta

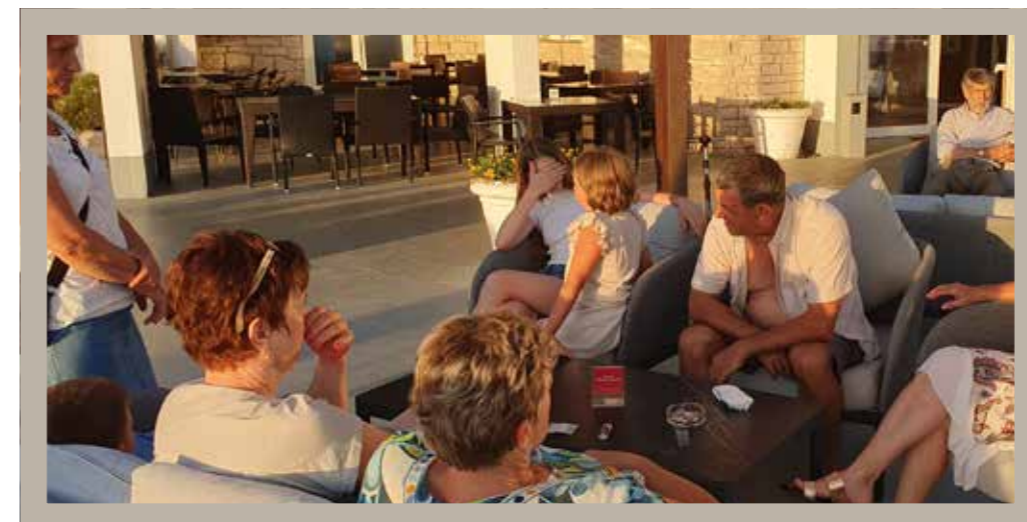
Prvič plavanje po operaciji in s stomo

Sem nova stomistka. Dobro leto sem včlanjena v ILCO društvo in že dve leti nisem bila na morju zaradi težav z zdravjem in operacij. Prijavila sem se na letovanje v Savudriji. Ob prihodu v Moj mir sem bila zaskrbljena, kako bo v morju, ali bo vse delovalo kot je treba in da ne bo težav. Že prvi dan me je Zoran pričakal pri bungalovih in me pospremil do morja. S strahom in skrbjo sem zakorakala v vodo in ... premagala strah! Nepozabno in neponovljivo. Samozavest mi je kar narasla. Vsak dan do konca tedna sem nadaljevala s plavanjem. Imeli smo tudi piknik ob dobri hrani in pijači.

Hvaležna sem za vsak trenutek in doživetje. Bil je lep in nepozaben dopust.

Hvala vsem, še posebej pa Zoranu.

Kristina B.



ŠPORTNE IGRE POLHOV GRADEC

21. september 2024

V soboto, 21. 9., smo se člani Invalidskega društva ILCO Ljubljana udeležili meddruštvenih športnih iger v Polhovem Gradcu, ki smo jih soorganizirali z Invalidskim športnim društvom DiTra in Slovenskim društvom Transplant.

Tekmovanj in dogodkov so se udeležili tudi člani Društva ledvičnih bolnikov Severne Primorske in Društva ledvičnih bolnikov in NEFRO društva ledvičnih bolnikov Dolenjske in Bele krajine.

Tekmovali smo v osmih disciplinah: teku na 50 m, lokostrelstvu, petanki, pikadu, metu kopja, suvanju krogle, metu vorteksa, in prstometu. Poleg tekmovanj smo imeli tudi meritve krvnega tlaka in NIJZ test 6-minutne hoje.

Vsaka disciplina je imela svojega organizatorja, sodnika in merilca. Vse je bilo res profesionalno izpeljano. Tudi navijače moramo omeniti, saj so zelo glasno spodbujali tekmovalce svojih društev.

Tekmovanja so potekala zelo profesionalno, a so se vseeno malce zavlekla, tako smo s tekmami in ostalimi dejavnostmi nadaljevali še po kosilu.

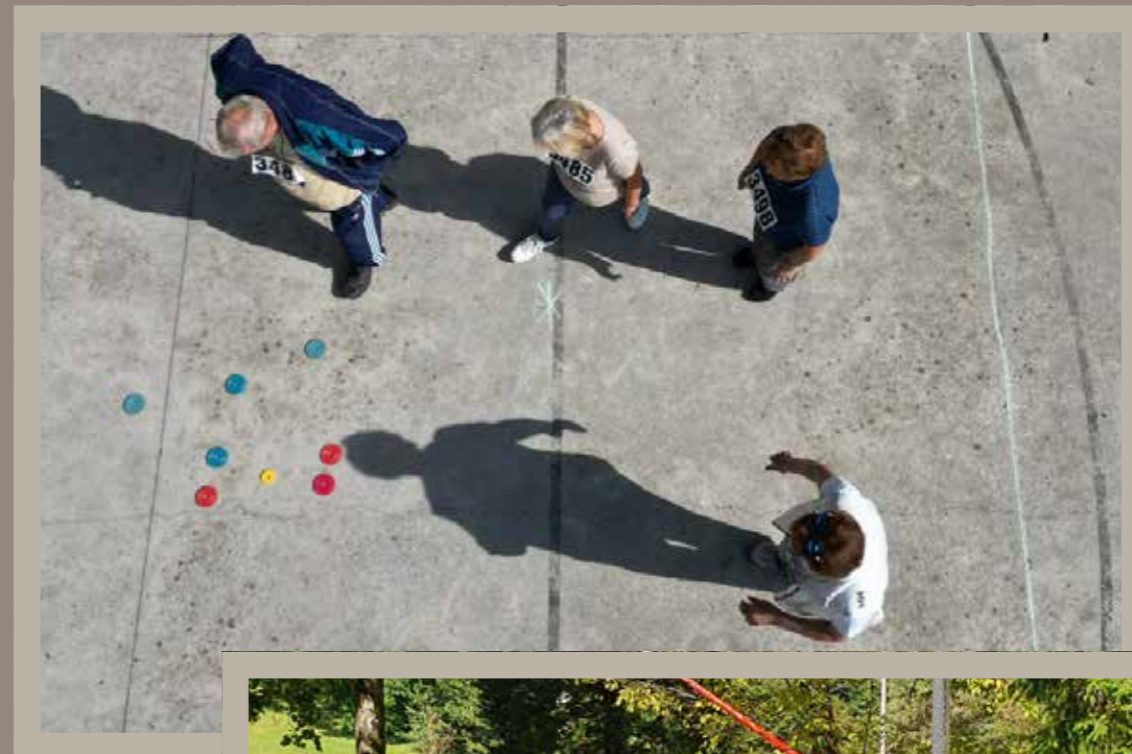
Po zaključenih tekmovanjih so sodniki, zapisničarji in vodje posameznih disciplin pregledali rezultate, nato pa je sledila podelitev medalj. Zmagovalnemu društvu pa smo podelili prehodni pokal. Letos smo ga osvojili člani ILCO Ljubljana.

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.

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





ČISTILNA JESEN

• 12. oktober 2024 •

Tokrat se je čistilne akcije udeležilo več kot trideset članov invalidskega društva ILCO Ljubljana. S Turističnim društvom in medgeneracijskim mreženjem Ljubljana Trnovo, Zvezo prevoznikov po notranjih vodah Slovenije in Četrtno skupnostjo Trnovo čistilno akcijo organiziramo dvakrat letno, spomladi in jeseni. Tokratne jesenske akcije se je udeležilo skorajda 50 ljubiteljev urejenega okolja.

Ob 9.30 smo se zbrali pri Kajak kanu klubu Ljubljana. Tu nas je pričakala kavica in nekaj kratkega za pogret. Bili smo dobre volje, saj nam je druženje vedno v izredno veselje.

Nato so nam razdelili rokavice in vrečke za smeti. Pred skupinskim fotografiranjem so Zoran in naši prostovoljci udeležencem predstavili naše društvo in življenje s stomo. Poudarili so, da če dobimo stomo življenja ni konec in lahko bolj ali manj normalno živimo in uživamo življenje. Zoran je udeležence prosil, da če kje slišijo za koga, ki je dobil stomo, naj ga seznanijo z obstojem ILCO društva. Naj nas kontaktira, saj

mi najbolj vemo, kako je živeti s stomo in mu bomo lahko pomagali, da bo njegov prehod v življenje s stomo enostavnejši, predvsem pa manj travmatičen. Po skupinskem fotografiranju smo se odpravili na teren.

Napolnili smo manj vreč za odpadke kakor običajno, kar nas je razveselilo. Vseeno pa ugotovljamo, da so čistilne akcije še potrebne, čeprav tudi občani in turisti bolj skrbijo za čistočo okolja.

Zbrane odpadke smo odvrgli v pripravljene zabojnike. Ob povratku smo si vzeli čas še za skupinsko fotografiranje, nato pa smo zavili v lokalni bar, kjer smo se odžejali in si malo odpočili.

Ob povratku na izhodiščno točko so nam organizatorji postregli z malico, po kateri smo se prijetno sili še malo družili, nato pa smo se, zadovoljni z aktivno preživetim dnevom, razšli. Seveda ne brez obljube, da se kmalu spet srečamo in ponovno naredimo nekaj dobrega zase in naše okolje.



DEGUSTACIJE V BERRYSHKI IN KONCERT ANSAMBLA ANDREJA BAJUKA

• 20.10.2024 •

Čeprav je bila nedelja, smo se na sedežu društva zaradi Ljubljanskega maratona zbrali že pred 7. uro in se z avtobusom odpeljali najprej v Žužemberk, kjer smo popili kavico in pojedli sendviče in si ogledali spomenik NOB na vzpetini Cvibelj nad Žužemberkom (imenovani tudi Tumplac), ki je tudi največja partizanska grobnica v Sloveniji. Nato smo pot nadaljevali proti kraju Obrh, kjer smo se udeležili vodenega ogled destilarne in čokoladnice Berryshka.

Tu so nas že pričakali zaposleni. Najprej so nam povedali, da začetki destilarne segajo v leto 1950, ko so staro in zapuščeno destilarno mojstrov destilacije prenovili in pričeli s proizvodnjo eteričnih olj ter dveh pregrešno dobrih sladkosti – čokolade in alkoholnih pijač.

Popeljali so nas na ogled prostorov ter nam razkrili, kako izdelujejo prvovrstne žganice, likerje in eterična olja. Med sprehodom po prostorih smo spoznali vse postopke v proizvodnji pijač in eteričnih olj. Popeljali so nas tudi v čokoladnico, kjer izpod rok mojstrice in poznavalke čokolade, nastajajo čokoladne dobrote. Pripravljene so iz skrbno izbranih sestavin. Natančna obdelava čokolade in polnjenje le-te, je le nekaj postopkov,



ki so potrebni za izdelavo premium čokoladnih izdelkov.

Po izčrpnem ogledu proizvodnje so nam v prijetnem ambientu destilarne pripravili še degustacijo mednarodno nagrajenih pijač in čokoladnih izdelkov Berryshka.

Po ogledu destilarne in čokoladnice smo se odpravili še v njihovo butično prodajalno, kjer smo lahko izdelke ob pomoči izkušenih svetovalcev tudi kupili, nato pa smo se odpeljali v bližnjo gostilno na kosilo.

Ob 14.45 smo se iz gostilne odpeljali v Semič, kjer smo si ob 16. uri v Kulturnem domu ogledali čudovit koncert ansambla Andreja Bajuka z gosti ob 25. obletnici in izidu nove zgoščenke ansambla. Odličen koncert z veliko gosti, nastopili pa so tudi učenci Andrejeve glasbene šole: harmonikarji vseh starosti in solo pevke.

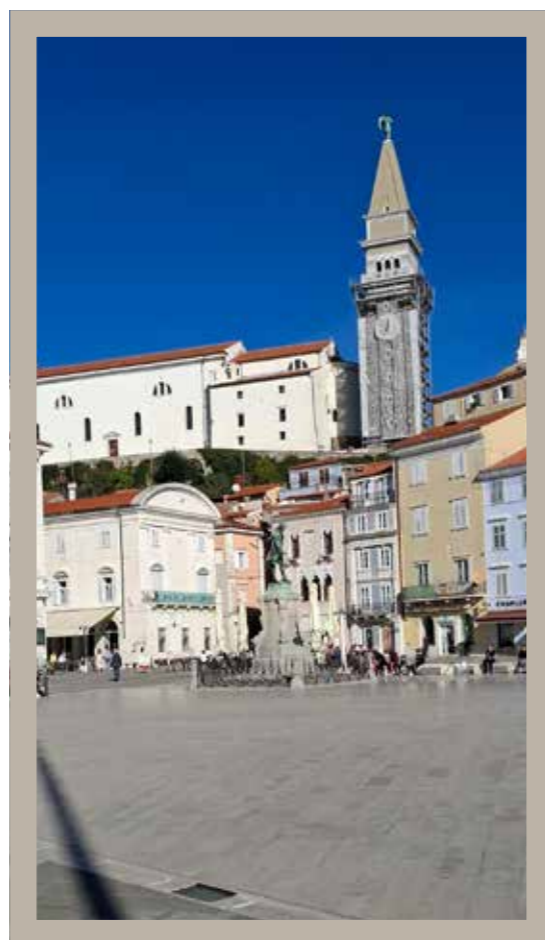
Prisluhnili smo avtorskim skladbam, hudomušno razpoloženi voditelj pa je poskrbel za odlično izpeljan program. Koncert se je zaključil ob 17.45 uri in odpravili smo se proti avtobusu ter se odpeljali nazaj proti Ljubljani.

Bil je čudovit dan, poln novosti in glasbe, v katerem je res vsak lahko našel nekaj zase.



NOVEMBRSKO ČOFOTANJE

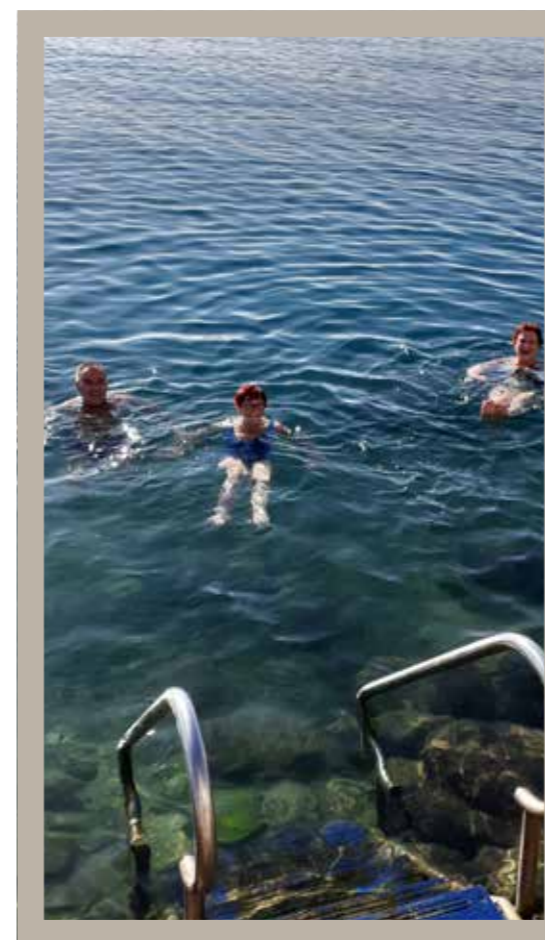
• 5. november 2024 •



Pravijo, da je november mesec, ki ga ljudje najtežje prenašamo. Dnevi so kratki, v ljubljanski kotlini pa tudi megleni. Ker smo bili megle že pošteno naveličani, smo se odločili, da si spet privoščimo plavanje v morskem parku Thermaris.

Tako smo se v torek, 5.11. 2024 ob 8. uri zbrali na Parmovi ulici v Ljubljani, vstopili v avtobus, zasedli svoja mesta in se v meglenem in mrzlem vremenu, saj je termometer kazal samo 1. stopinjo, odpeljali proti Primorski. Spotoma smo pobrali naše člane na Uncu in Kozini. Na prvem postanku na Belvederju smo si privoščili sendvič. Jasno in sončno nebo sta bila dokaz, da smo izbrali odličen termin za izlet, zato smo se hitro spet vkrcali v avtobus in nadaljevali pot proti Portorožu in po 15-ih minutah smo prispeli v Bernardin.

V bazenih Thermaris Bernardin nam je naš predsednik Zoran razdelil »urce« za vstop v bazene z morskovo vodo za tiste, ki so si zaželeli kopanja. Eni so se šli takoj kopat, drugi pa so še

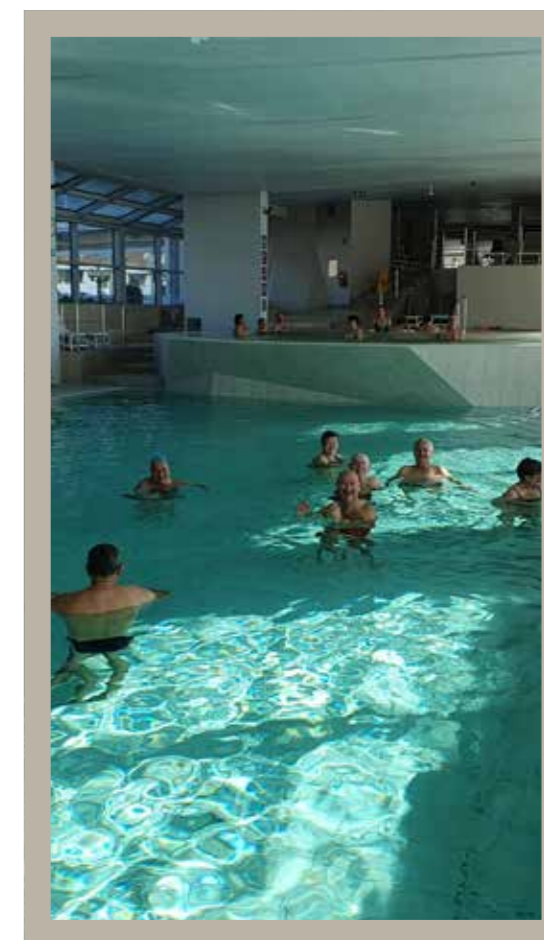


malo uživali v soncu in kavici, saj je bilo prijetno toplo, kar 14 stopinj Celzija več kot ob odhodu iz Ljubljane.

Po kavici smo se tudi »kofetarji« hitro preoblekli v kopalke in se prepustili prijetno topli bazenski vodi. Nekateri člani so odšli tudi v savno, drugim pa je bolj prijal sprehod ob obali, nekaj najpogumnejših je celo namočilo noge v morje. Seveda je bila najpogumnejša Ksenija, ki si je tudi letos privoščila plavanje v morju.

Pred odhodom na avtobus smo še malo poseleli v lokal ob morju, poklepetali, se nasmejali, naužili sonca in morskega zraka, saj tega v Ljubljani ni.

Naredili smo tradicionalno skupinsko fotografijo in odhiteli na avtobus, saj so nam prazni želodčki že oznanjali, da je čas za kosilo. Odpeljali smo se v restavracijo Boem na Belem križu. Tam so nas pričakale že pripravljene mize. Kosilo nam je teknilo, saj smo bili zaradi plavanja in sprehoda utrujeni in lačni. Hrana je bila odlična, prav tako postrežba.



Po kosilu smo se sproščeno pogovarjali o pripomočkih, različnih doživetjih s stomo, predvsem pa smo se posvetili pogovoru z novimi člani in njihovimi svojci.

Vsega lepega je enkrat konec, zato smo se ob 17-ih odpravili na avtobus in se odpeljali proti Ljubljani.

Čeprav malce utrujeni od dogodkov celega dne, smo se razigrani in polni energije razšli z željo, da se kmalu zopet vidimo. Še dobro, da smo se na Primorskem naužili sonca, saj nas je v Ljubljani pričakal dež.

V MUZEJU LOJZETA SLAKA IN MARTINOVANJE S KRSTOM VINA

• 15. november 2024 •

V petek, 15. 11., smo se člani ILCO Ljubljana ob 11.30 uri zbrali na Parmovi ulici in se z avtobusom odpravili proti Mirni Peči na Dolenjskem. Na poti smo imeli dva postanka, saj smo spotoma pobrali še nekaj članov.

Ko smo prispeli v Mirno Peč, nas je pred muzejem Lojzeta Slaka pričakala vodička.

Zoran je najprej uredil vstopnice za muzej, nato nas je vodička lepo pozdravila, povedala nekaj o zgodovini Mirne Peči, o Lojzetu Slaku in njegovem življenju vse od rojstva, uspehov, koncertov doma in tujini, povezanosti z glasbo oziroma harmoniko. Povedala nam je tudi, da sta bila Lojze Slak in pesnik Tone Pavček dobra prijatelja. Nato smo si ogledali še kratek film o njem in njegovi uspešni in obsežni glasbeni poti.

Po filmu smo vsi prisotni člani društva odšli na oder, kjer smo zapeli dve Slakovi pesmi, ki so jih tudi posneli. Po glasbenem nastopu smo si individualno ogledali muzej in po želji poslušali Slakovo glasbo iz različnih obdobjev ustvarjanja. Po ogledu smo pred muzejem naredili še skupinsko fotografijo, se odpravili proti avtobusu in se odpeljali proti Malemu Kalu na izletniško kmetijo Barbo, na kateri je pri svojih sorodnikih Slak preživel svoje otroštvo in mladost.

Pred kmetijo so nas pričakali gostoljubni domači s harmoniko. Vstopili smo v prijazen velik prostor, kjer so nas seznanili s podrobnostmi življenja Lojzeta Slaka na tej kmetiji. Po uvodni glasbi domačega (hišnega) ansambla, so nam

postregli juho in kmečko pojedino. Res odlična domača hrana.

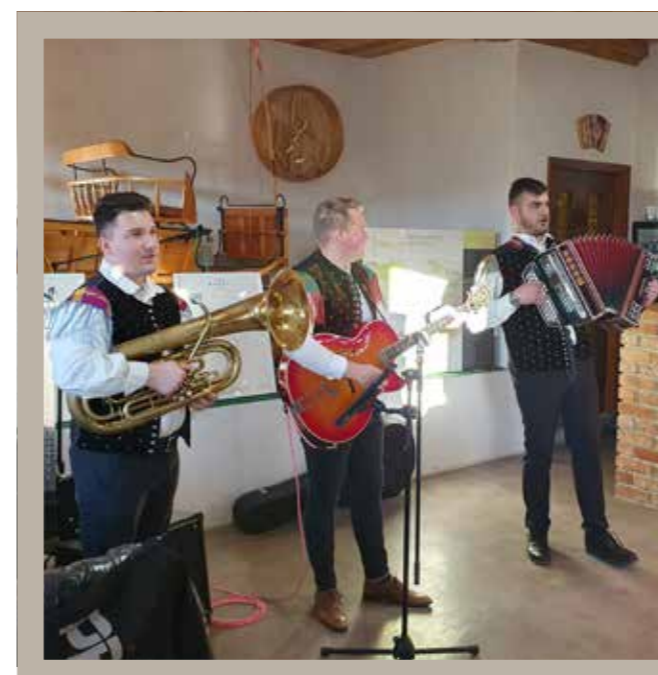
Po kosilu smo malo zaplesali ob glasbi ansambla, ki jo je s svojim prihodom prekinil »župnik«, da je opravil obredni krst vina.

Najprej nam je razkril, da bomo tokrat imeli malo drugačen krst vina. Poudaril je, da to ni krst vina temveč blagoslov vina, saj se krsti samo ljudi, vse ostalo se blagoslovi. Povedal je še veliko zanimivih in zgodovinskih podatkov o vseh naših krčanskih, poganskih in drugih slovenskih praznikih. Ker sta imela naša člana Eva in Brane točno ta dan 55. obletnico poroke, je tudi za njiju naredil prijeten ceremonial.

A obletnica poroke ni bila edini jubilej na našem martinovanju, saj sta v tem času kar dve naši članici dopolnili 80 let. Tudi njima smo se posvetili in smo jima iz srca zapeli.

Po teh »uradnih« zadevah, smo se do odhoda domov še naplesali, veliko peli in lepo imeli.

Malo pred 21. uro smo se odpravili na avtobus in se odpravili proti domu. Bil je res čudovit dan in hvala Zoranu in ekipi za tak čudovit dan in organizacijo.



donacija



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

SMS DONACIJA

Pošljite **SMS** sporočilo s ključno besedo **STOMA5** 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 mobilnih storitev Telekom Slovenije, Izi mobila, Si.mobila, T-2 in Telemacha.

Pogoji in navodila za sodelovanje pri storitvi SMS-donacija so objavljeni na spletni strani **www.ilco-si.org**.

Člani Invalidskega društva

ILCO Ljubljana se vam iskreno zahvaljuje za vašo donacijo.

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

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 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 zjamčena.

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





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 paleto 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



prostovoljstvo

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 četrti 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).



REZULTATI,
KI JIH OBOŽUJETE,
SEDAJ IZGLEDAJO
BOLJE
KOT KADARKOLI

NILTAC™ in SILESE™
sta sedaj

ESENTA™



IZDELKI ZA ZAŠČITO
KOŽE NA SILIKONSKI
OSNOVI

Vsebina	Kataloška številka	Opis izdelka
50ml	423288	ESENTA™ Pršilo za zaščito kože



IZDELKI ZA
ODSTRANJEVANJE
NA SILIKONSKI OSNOVI

Vsebina	Kataloška številka	Opis izdelka
50ml	423289	ESENTA™ Pršilo za odstranjevanje lepila

Novo!

Stomahesive® zatesnitveni obročki

Vaša vsakodnevna zaščita kože

Opis izdelka	Kataloška številka
STOMAHESIVE® obročki 48 mm (1 x 10)	413503
STOMAHESIVE® obročki TANKI 48 mm (1 x 10)	413504

Vse dodatne informacije lahko dobite
na našem naslovu ali na naši brezplačni
telefonski številki.



Zastopnik in distributer v Sloveniji:

Vsm
VALENCIA
Stoma-Medical d.o.o.

Valencia Stoma-Medical d.o.o.
Gregorčičeva 9, 1000 Ljubljana
Tel.: (01) 251 49 59
Fax: (01) 251 24 90
www.vsm.si



Stoma je življenje.

CENTERSANA 080 72 79

info@centersana.si | www.centersana.si

Strokovna pomoč pri negi stome na vašem domu.

34 let izkušenj

Z dolgoletnimi izkušnjami zagotavljamo strokovnost in zanesljivost.

Široka ponudba izdelkov

Nudimo vam izdelke vseh vodilnih proizvajalcev za nego stome.

Individualen pristop

Nego in izdelke prilagodimo vsakemu posamezniku.

Poslovalnice po vsej Sloveniji

Obiščite nas na eni izmed naših sedmih lokacijah po vsej Sloveniji.

Za pomoč pri negi stome oz. za vzorce kontaktirajte: **Karmen Jazbinšek, dipl. medicinska sestra na 041 492 488.**

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

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

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

Še nikoli
se nisem
počutila
bolje!



Tudi ti se lahko ...

MEDIHIŠA
trgovina in svetovanje

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...

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.

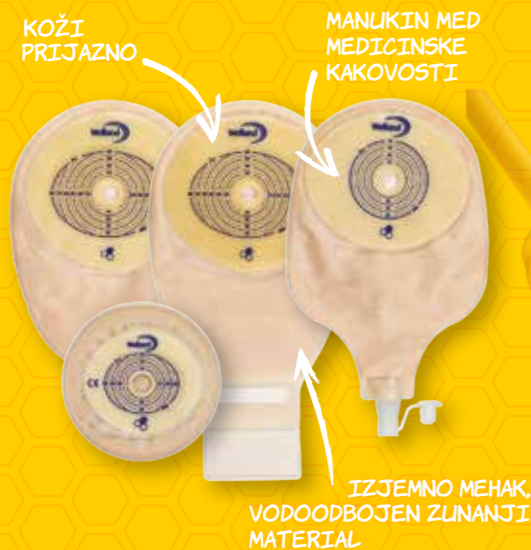
www.medihisa.si



Aurum® in Aurum®2

vrečke za kolostomo, ileostomo in urostomo z dodanim manukinim medom.

Aurum®
enodelni sistem



Aurum®
dvodelni sistem



Welland
Medical

Vzorci na voljo:

Thomy F. E., d.o.o.

Brodišče 24, Trzin, Tel.: 01 500 87 20, email: info@thomy-fe.si

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
dostavijo 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



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



✓ **Nepremočljiva podloga, ki diha**
naj vzmetnica ostane suha in čista



Zaščitne podloge za ležišče so izdelane iz izredno kakovostnega nepremočljivega materiala, ki diha in se lahko pere pri 95 °C. Tako na zgornji kot na spodnji strani je bombažna tkanina, zato podloge ne drsijo in ne šumijo ter so zelo prijetne na otip.



✓ **Pralni vložki**
vedno pri roki



Pralni higienski vložki z nepremočljivo plastjo:
- ščitniki perila
- za blago inkontinenco
- za menstruacijo
Z zavihki (krilci) in pritiskači se pritrdijo na spodnjice, pralni pri 95 °C

✓ **Vpojne hlačke**
za suh in samozavesten vsakdan



- imajo nepremočljivo plast ter različno število vpojnih plasti
- črne bokсарice so primerne za oba spola
-pralne pri 60 °C

Smo družinsko podjetje z lastno proizvodnjo in več kot 20 letno tradicijo šivanja visoko kvalitetnih higienskih izdelkov.

Koda za 5 % popust: ILCOPIS




racman
www.pleniceRacman.si
tel.: 04 510 8000
Brezplačna poštnina

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.

Člani Invalidskega društva ILCO Ljubljana se vam iskerno zahvaljujemo.

ILC(o)
Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO OSEB S STOMO

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 ...

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

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 mobilnih storitev Telekoma Slovenije, Izi mobila, Si.mobila, T-2 in Telemacha.

Pogoji in navodila za sodelovanje pri storitvi SMS-donacija so objavljeni na spletni strani www.ilco-si.org.

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

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

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.

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

