

30 let

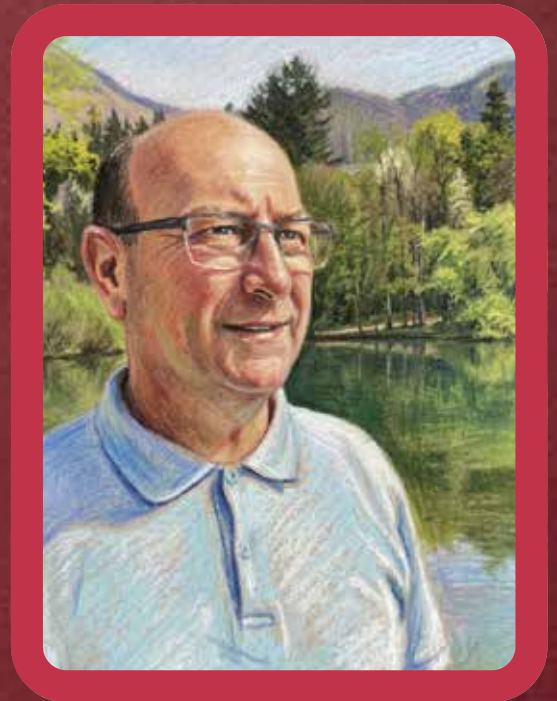
ILC(o)pris



ILCOPIS je glasilo
Invalidskega društva
ILCO Ljubljana
www.ilco-si.org
35. številka, 6/2026



DRAŽE STOMISTKE IN STOMISTI, BRALKE IN BRALCI



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

Tudi v tokratni številki vam bomo predstavili dejavnosti našega društva v zadnjih petih mesecih, sicer pa naše dejavnosti lahko ažurno spremljate na naši spletni strani www.ilco-si.org ali na FB profilu ILCO Ljubljana. Na spletni strani boste našli tudi vse, kar je dobro vedeti o življenju s stomo – od priprav na operacijo do oskrbe stome in predstavitev različnih vrst pripomočkov za oskrbo stome. 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 povrnemo moči in se sprijaznimo s spremembami na 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.

Leto 2026 pa je za člane Invalidskega društva ILCO Ljubljana še posebej slovesno, saj obeležujemo kar dve obletnici: 35-letnico organiziranega druženja oseb s stomo in 30-letnico ustanovitve Invalidskega društva ILCO Ljubljana, zato vas že sedaj vabim, da se nam pridružite na slovesnosti, ki jo bomo organizirali septembra.

Želim vam prijetno branje!

Zoran Terjav,
predsednik Invalidskega društva
ILCO Ljubljana

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 naštet vprašanja v pomoč:
- Kje bom imel nameščeno stomo?
- Kako bo z okrevanjem po operaciji in rehabilitaciji?
- 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

PRAVICE OSEB S STOMO

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 spremenil 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.

MOVEMBER: ČAS ZA POGOVOR O MOŠKEM ZDRAVJU

• 28. november 2025 •



Zadnji petek v novembru smo za rep ujeli mesec »Movember«, ko se še posebej govori o moškem zdravju. Zato smo se člani Invalidskega društva ILCO zbrali na sedežu društva na Parmovi ulici v Ljubljani, da bi prisluhnili predavanju na to temo.

Predaval nam je mag. Martin Lisec, certificirani logoterapevt, ki poudarja, da je v skladu z nauki Viktorja Frankla ključen izziv za človeka, najti nov smisel. Prav to iskanje smisla, ne glede na okoliščine, ohranja veselje do vsakdana in je pot iz nemoči v moč. Nov smisel življenja okrepi našo moč, da lahko premagamo tudi najhujše stiske.

Obenem je predavatelj poudaril, da govoriti o raku prostate ali težavah z zdravjem ni sramotno, zato naj moški aktivno prevzamejo odgovornost za svoje zdravje. To pomeni redne

preglede in odkrito govorjenje o težavah. Manj strahu in več akcije!

Osrednja moč njegovega predavanja je bila v tem, da nam ni podajal samo teoretičnih znanj iz knjig, ampak predvsem iz svojih lastnih izkušenj.

Z nami je delil tudi svojo osebno zgodbo, o tem kako se je spopadal z diagnozo raka prostate. Ta izkušnja ga je globoko zaznamovala. Začutil je, da je njegovo poslanstvo ozaveščanje o skrbi in odgovornosti za svoje zdravje.

Predavanje je bilo polno življenjskih modrosti in praktičnih napotkov o tem, kako ohraniti moč in duha, ko je telo postavljeno na preizkušnjo. Martin Lisec nam je s svojim pristopom, ki združuje strokovno znanje in globoko osebno izkušnjo, ponudil ne le informacije, ampak sporočila z močno motivacijsko in empatično noto,

ki je ključna za podporo članom društva ILCO ter zavedanje, da v svojem boju nismo sami.

Predavanje je obogatil z bogatim slikovnim materialom, da smo si vse lažje predstavljali in usvojili za nas nove informacije iz predavanja. Predavanje je s kratko pavzo trajalo dobri dve uri.

Veliko novega smo izvedeli, predvsem o tem, kako lahko premagamo najhujše stiske, po stresnih in kritičnih situacijah.

Še enkrat se zahvaljujemo mag. Martinu Liscu za odlično predavanje.





AKTIVNOSTI NA DRUŠTVU

• 3. december 2025 •



Na sedežu društva ILCO Ljubljana smo spet pripravili delavnico ročnih del. To je bila več kot le priložnost za izdelavo adventnih venčkov, bil je predvsem čas za druženje, ustvarjanje in izmenjavo izkušenj ter preprosto prijetno preživljanje časa. S spretnimi rokami pod vodstvom mentoric in veliko mero potrpežljivosti smo člani iz naravnih materialov: smrečja in okraskov, ustvarili čudovite, edinstvene venčke. Izdelovanje venčkov ne ohranja le tradicijo in prinaša praznično vzdušje, ampak ima tudi terapevtsko vrednost, saj spodbuja finomotorične sposobnosti, koncentracijo in občutek dosežka. Vsak venček je odraz osebnega truda in ustvarjalne žilice, hkrati pa krepi občutek pripadnosti skupnosti znotraj društva.

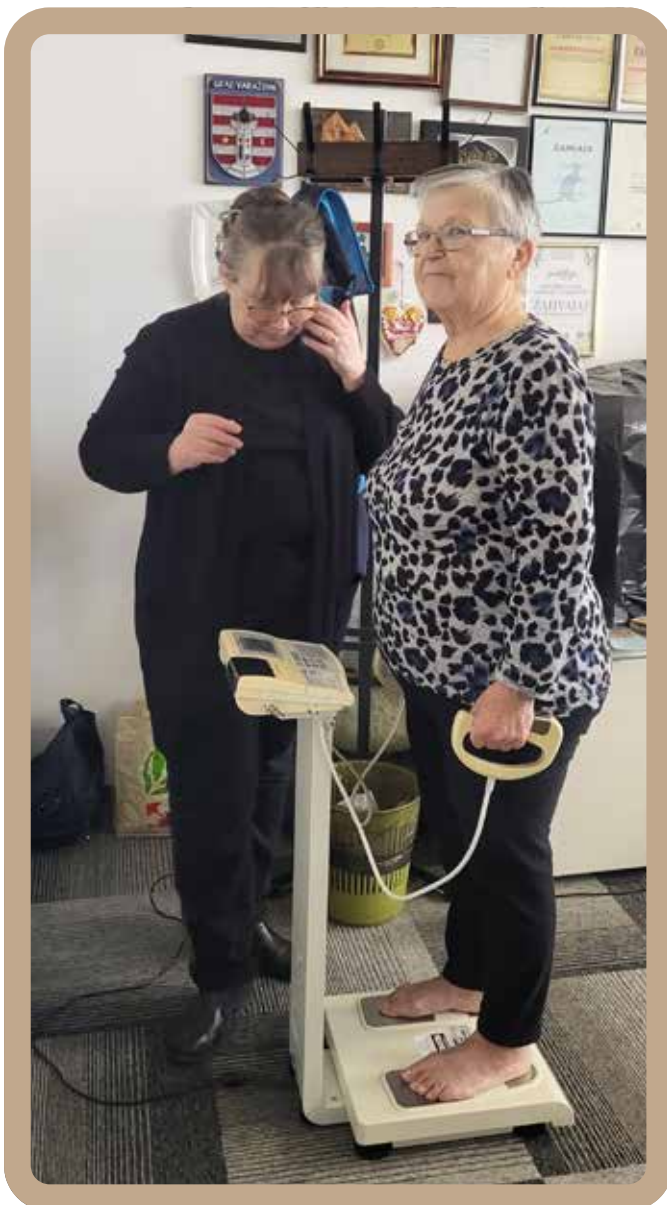
Medtem ko se je v enem delu prostorov ustvarjalo, je bil drugi del v pisarni namenjen zdravstvenim meritvam. Društvo ima namreč vzpostavljeno dragoceno sodelovanje z medicinskimi sestrami iz Zdravstvenega doma Ljubljana, enote Šiška, ki so izvajale meritve za oceno splošnega telesnega stanja. Opravile so meritve vzdržljivosti, kar pomeni, da so s posebnimi, a učinkovitimi testi ocenile telesno pripravljenost posameznikov, kar je ključno za ohranjanje kakovosti življenja po operaciji.



Tokrat je bil prisoten tudi kineziolog, ki je preverjal našo vzdržljivost in kondicijo. Pri analizi in sestavi telesa so uporabili napravo za določanje razmerja med mišično maso, maščobo in kostmi. Sestra Valerija je vsakemu udeležencu posebej natančno razložila, kaj pomenijo izmerjene vrednosti in številke.

To sodelovanje s profesionalnimi zdravstvenimi delavci članom omogoča enostaven in diskreten dostop do pomembnih informacij o njihovem telesu, kar je ključno za samozavestno upravljanje s svojim zdravjem. Dejavnosti društva jasno kažejo na celovit pristop k dobremu počutju. Z združevanjem prijetnega (ročna dela) in koristnega (zdravstvene meritve) društvo ne le podpira svoje člane v vsakdanjem življenju, temveč jim daje tudi orodja za aktivno, zdravo in ustvarjalno prihodnost.

Ob tej priložnosti so bili v dvorani tudi predstavniki uvoznikov (Salts, Convatec in Lentell) naših pripomočkov za oskrbo stome, kar je omogočalo neposredno izmenjavo informacij in nasvetov glede najnovejših izdelkov. Dan pa se je zaključil v prijetnem in sproščenem vzdušju. Po vseh dejavnostih so se člani zbrali ob okusni hrani, kar je bil idealen zaključek dejavnosti in priložnost za spontane pogovore ter izmenjavo izkušenj med osebami s stomo. Takšna druženja so ključnega pomena za vzpostavljanje medsebojne podpore in krepitev občutka, da v izzivih nismo sami.





ZAKLJUČEK LET S KULTURNO- ZABAVNIM PROGRAMOM

• 6. december 2025 •



Za nami je še eno aktivno in delovno leto polno
lepih doživetij in priskrčnih srečanj. Lesketanje
prazničnih lučk nam je oznanilo, da je čas za
skupno slovo od leta 2025. Člani invalidskega
društva ILCO Ljubljana smo se tokrat odločili
prirediti zaključek leta v gostilni Kovač v Litiji.
Izpred društva na Parmovi smo se ob 12. uri od-
peljali proti Litiji, spotoma smo pobirali naše
člane v Domžalah in Senožetih. Naši člani iz
Zasavja so tja prispeli z avtomobili, nekateri
pa kar z vlakom. Dogodka so se poleg doma-
čih članov udeležili tudi gostje iz društev ILCO
Varaždina in ILCO Reke. Na naše povabilo so se
odzvali tudi ET – entorostomalna medicinska
sestra z Onkološkega inštituta in predstavniki
proizvajalca pripomočkov za nego stome Salts.
Uradni del dogodka se je pričel ob 13. uri, ko je
predsednik društva Zoran Terglav nagovoril vse
zbrane. V svojem nagovoru je povzel dosežke
leta 2025, predstavil načrte za prihodnost ter
se zahvalil vsem, ki so kakorkoli pomagali pri
organizaciji in izvedbi dogodkov v društvu.
V letu 2025 je veliko naših članic in članov pra-
znovalo okrogle obletnice rojstva. Čestitali smo
trem članom za 80 let, štirim članom za 70 let,
eni članici za 60 let in najmlajši za 10 let. Pose-
ben aplavz je požel par, ki je praznoval visokih
60 let skupne zakonske poti. Vsem slavlencem
smo v znak pozornosti podarili simbolična da-
rila in jim skupaj zapeli.



Za odlično razpoloženje sta ves čas skrbela glasbenika Dua Vlasta in Janez, ki sta nas zabavala z glasbo za ples, igrami in hudomušnimi skeči.

Postregli so nam z okusnim kosilom, potem pa smo vsi zaplesali. Veliko je bilo tudi klepetanja in smeha, saj smo bili res dobre volje.

Ker je srečanje potekalo ravno na miklavževno, nas je namesto Božička letos obiskal Sv. Miklavž. Vsakega od prisotnih je obdaroval, se z njim fotografiral in v dvorano prinesel še več iskrenega veselja. Darila je imel tudi za vse zaposlene v gostilni, ki so poskrbeli, da so bili naši želodčki polni okusne hrane in pijače. To je bilo čudovito presenečenje zanje, saj so jim oči kar žarele od veselja. Tudi na naša glasbenika ni pozabil, saj sta tudi onadva dobila darilo in fotografiranje z Miklavžem. Hvala Miklavžu, se naslednje leto še priporočamo.

Ob tej priložnosti bi se radi zahvalili podjetju Salts in gospodu Luki. Vsem udeležencem dogodka so namreč velikodušno podarili priročne

natikače, ki bodo našim članom zagotovo prav prišli. Takšne geste podpore nam veliko pomenijo in dodatno polepšajo naše praznovanje. Med plesom in okusnim kosilom (ter kasneje večerjo) se je našel čas tudi za resnejše teme pogovora s člani gostujočih društev s Hrvaške in tudi ostalimi našimi gosti. Novi člani so z nami delili svoje izkušnje o življenju s stomo, kar je ključen in dragocen del našega druženja in povezovanja.

Domov smo se odpravili malo po 22. uri, polni lepih vtisov in toplih objemov z željo, da se kmalu zopet srečamo.

Tudi našemu predsedniku Zoranu Terglavu se iz srca zahvaljujemo za njegovo neutrudno delo v društvu ter srčnost. Želimo mu obilo dobrega zdravja, sreče ter veselih dni v letu 2026!

Naj bo leto 2026 polno zdravja, sreče in novih skupnih srečanj!





PONOVOLETNO SREČANJE SEKCIJE ZASAVJE DRUŠTVA ILCO LJUBLJANA

• 15. januar 2026 •



Kot že več let doslej, smo se tudi letos zasavski stomisti in stomistke srečali na ponovoletnem druženju na povabilo kolektiva Stoma centra SANA iz Trbovelj in njegove direktorice Sonje Druks.

Srečanje je že drugič zapored potekalo v enkratni idilični restavraciji in kavarni K5 v Trbovljah. Zbralo se nas je kar 43. Povabljenim sta se pridružili tudi dve višji medicinski sestri iz Proktološke ambulante za operirance s stomo Splošne bolnišnice Trbovlje, zdravnik in zdravnica pa se zaradi delovnih obveznosti srečanja nista mogla udeležiti.

Med stomisti in stomistkami se je razvil kar pester pogovor, saj se nekaj časa niso videli, so se pa tudi medsebojno spoznavali in delili svoje izkušnje. Srečanje je bilo popestrjeno tudi z nekaj vižami iz frajtonarice gospoda Dragana. Po dobrih treh urah smo se počasi poslovili in si zaželeli vse dobro v letu 2026. Se pa že veselimo naslednjega srečanja.

Predsednik sekcije Zasavje
Uroš VIZOVIŠEK



SREČANJE AKTIVNIH ČLANOV ILCO LJUBLJANA

• 16. januar 2026 •



Na sedežu Invalidskega društva ILCO Ljubljana smo organizirali srečanje za naše aktivne člane, ki so v preteklem letu tvorno sodelovali pri dejavnostih društva. Povabili pa smo seveda tudi člane upravnega ter nadzornega odbora. Druženje naših vestnih in prizadevnih članov je potekalo v sproščenem in pozitivnem vzdušju, čeprav smo pogrešali nekatere člane in prostovoljce. Srečanje smo izkoristili za pregled opravljenih dejavnosti in dogodkov, ki smo jih organizirali v letu 2025, v grobem pa smo načrtali tudi delo v letu 2026.

Društvo je organiziralo kosilo za udeležence, smo si pa tudi nazdravili za uspešno zaključeno leto. Ob prijetnem sproščenem popoldnevu so se odlično prilegle izvrstne sladice, ki sta jih pekli Lidija M. in Ksenija O., za kar se jima seveda najlepše zahvaljujemo. Članica Olga K. je ravno ta dan praznovala rojstni dan, tako da smo ji voščili še veliko let in ji tudi zapeli. Prijetno smo se družili ob kosilu ter se posladkali z domačimi dobrotami.

Ob tej priložnosti bi se še enkrat zahvalil vsem aktivnim članom, ki ste prostovoljno pomagali na dogodkih in pri dejavnostih društva.



MESEC KULTURE

• 1. februar 2026 •



Mesec februar je mesec kulture, zato smo se v društvu ILCO Ljubljana odločili pripraviti kulturni dogodek kar v naši sejni sobi na Parmovi 53. Povabili smo prijatelje iz invalidskega društva KPŠRD Karel Jeraj. Gre za kulturno-prosvetno in športno rekreativno društvo slepih in slabovidnih. Ime nosi po violinistu Karlu Jeraju, ki je svoje življenje posvetil glasbeno-izobraževalnem delu s slepimi in slabovidnimi. Pod vodstvom mentorice gospe Suzane Gladek Furjančič je skupina kulturnikov, ki se imenujejo »Optimisti« izvedla kulturni program v počastitev največjega slovenskega pesnika dr. Franceta Prešerna. Nastopajoči so predstavili svoje avtorske recitale, program pa sta obogatila Miha Jakopin z ubranimi toni na klaviaturah in

Simona Jakopin (»Duo Simi«) s svojim zvonkim glasom. Njuna avtorska glasba in besedila so navdušila vse prisotne v dvorani.

Za konec nam je Irena Temlin odigrala še monodramo z naslovom »Vesela vdova«. Igra je nasmejala celo dvorano, saj je bila vsebina drame izrazito življenjska in humorna. Interpretacija pa je bila vredna vseh pohval.

Dogodek je bil izjemno dobro obiskan in sprejet. Nastopajoči so kljub svojemu hendikepu pokazali izjemno stopnjo suverenosti, talenta in predanosti umetnosti. Njihov nastop je bil za vse prisotne ne le kulturno doživetje, temveč tudi močan dokaz, da so ob močni želji in trudu cilji dosegljivi vsem.

Zapisano dokazuje, da takšna sodelovanja bogatijo društveno dejavnost in prispevajo k večji vključenosti invalidov v širše družbeno in kulturno okolje. Na koncu smo se iskreno zahvalili za izvedeni program v upanju, da se kmalu zopet snidemo.

Sledilo je druženje vseh udeležencev ob odlični hrani in razgovori o različnih invalidnostih. Spoznavanje in medsebojno druženje invalidov nam bogati vsakdanje življenje.





KOPANJE IN PREDAVANJE V TERMAH LAŠKO

• 24. februar 2026 •



Ob 8. uri zjutraj odpravili s Parmove ulice v Ljubljani na izlet v Laško. Pot nas je najprej vodila proti Domžalam, kjer so se nam pridružili člani iz bližnjih krajev. Sledil je tradicionalni postanek na Trojanah, kjer smo si privoščili slastne krofe. Nekaj smo jih prihranili tudi za naše člane, ki so vstopili v Zagorju, Trbovljah in Hrastniku.

V zdravilišču Laško nas je pričakala Anaja Videc, mag. psihologije. Za nas je pripravila zelo aktualno predavanje z naslovom »Kako krepim svoje duševno zdravje?«. Poudarki predavanja so bili: povezava med duševnim in telesnim zdravjem, samopodoba in iskanje pomoči.

Povedala nam je, da duševno blagostanje deluje zaščitno in zmanjšuje tveganje za srčno-žilne bolezni, možgansko kap in druge kronične bolezni. To pomeni, da mora biti skrb za duševno zdravje enaka skrb za splošno telesno zdravje. S pomočjo prosojnic smo spoznali dejavnike, ki vplivajo na našo samopodobo (družina, zdravje, služba, hobiji), spoznali smo tudi načine, kako jo krepiti. Psihologinja je poudarila, da iskanje pomoči ni znak šibkosti, temveč skrb zase. Pomoč je smiselno poiskati ob nespečnosti, izgubi zanimanja za okolico ali občutkih obupa. Navedla



je tudi konkretne ustanove, kot so lokalni centri za krepitev zdravja, izbrani osebni zdravnik, svetovalnice Posvet, Centri za duševno zdravje. Vsi udeleženci so bili navdušeni nad bogato vsebino predavanja in koristnimi informacijami, nakar pa je sledilo okusno kosilo. Popoldne smo namenili sprostitvi, saj so se nekateri odločili za triurno plavanje v bazenih, drugi pa so izkoristili svež zrak za sprehod po Laškem.

Izlet pa ni bil le poučen in sproščen, temveč tudi prazničen. Ravno na ta dan je svoj rojstni dan praznovala naša članica Darja. Veselo vzdušje se je začelo že na avtobusu, kjer smo ji vsi skupaj zapeli in ji s srčnimi voščili polepšali osebni praznik. Takšni trenutki nas še bolj povezujejo in potrjujejo, da smo v društvu kot ena velika družina.

Izlet smo zaključili ob prijetnem druženju in klepetu v kavarni zdravilišča. Polni novih moči, koristnih informacij in lepih spominov smo se ob 17.30 odpeljali proti Ljubljani. Vsi smo bili enakega mnenja, da se kmalu zopet snidemo, saj tovrstna druženja pozitivno vplivajo na naše telesno in duševno zdravje.



Konkretne tehnike za vsakdan

- Dihanje za umirjanje
 - 4 sekunde vdih
 - 6 sekund izdih
- Misli niso dejstva
 - Kaj bi rekel/-la prijatelju?
 - Ali obstaja še druga razlaga?
- Mikrodobro
 - 1 stvar, ki je bila prijetna
 - 1 stvar, na katero sem ponosen/-na



ŠPORTNE IGRE DRUŠTVA

• 18. marec 2026 •

Na Malenškovi ulici v Ljubljani, kjer že vrsto let vsak teden prizadevno treniramo in potem tudi tekmuje na športnih igrah Invalidskega društva ILCO Ljubljana, smo se zbrali ob 9. uri. Vsi smo bili željni druženja obarvanega s športom, zato smo kar malce nestrpno pričakovali tekmovanja načrtovana za ta dan. Po opravljenih formalnostih smo pod budnim očesom vodij in sodnikov pričeli s tekmovanji za uvrstitev v ekipe, ki nas bodo zastopale na tekmovanju Zveze društev ILCO Slovenije. Tekmovali smo v ženski in moški kategoriji in sicer v treh športnih panogah: kegljanju, streljanju z zračno puško in petanki. Tekme so bile borbene, sodniki strogi, navijači pa tudi zelo aktivni.

Razgreti tekmovalci so s svojo športno vnetostjo in rezultati prekašali sami sebe. Navijači pa so bučno navijali in s svojim navijanjem zabavali tekmovalce. Še sreča, da nismo profesionalni športniki in tekmuje predvsem za zabavo, saj smo se navijanju od srca nasmejali kar med tekmovanjem.

Sodniki posameznih panog so z budnim očesom spremljali tekmovalce in skrbno zapisali vsako točko.

Zadovoljni z doseženimi rezultati, smo se odpravili v gostišče Jurman, kjer smo si privoščili okusno, predvsem pa zaslužno kosilo.

Po kosilu smo razglasili rezultate in podelili medalje. Sledil je bučen aplavz in čestitke vsem prejemnikom medalj.

Pred in po kosilu smo imeli tudi razgovore med stomisti, svojci in partnerji ter nadaljevali kratko druženje z veliko mero pozitivne energije in dobre volje. Ugotovili smo tudi, da so naše športne igre dokaz, da osebe s stomo invalidnostjo navkljub, zmoremo marsikaj.

Nekatere med nami 13. aprila čakajo Zvezne ILCO igre, zato gremo trenirat!!!





AKTIVNOSTI NA MATERINSKI DAN

• 25. marec 2026 •



Na letošnji materinski dan je bilo v prostorih društva ILCO Ljubljana posebej živahno. Člani so se zbrali v velikem številu, združila pa jih je želja po novem znanju, skrb za zdravje in prijetno druženje.

Osrednji del srečanja je bil posvečen naši avtohtoni kranjski sivki. Mentorici iz Hiše kranjske čebele v Višnji Gori sta pripravili zanimivo predavanje o življenju čebel in njihovem pomenu za nas. Izvedeli smo, zakaj je ta naša avtohtona vrsta tako posebna in da je kranjsko čebelo že leta 1879 znanstveno opisal poljski entomolog August Pollman. Takrat so čebelarji ugotovili, da se te čebele po svojih lastnostih močno razlikujejo od drugih evropskih vrst. Zaradi svoje izjemne mirnosti, krotkosti in dejstva, da le redko pičijo, se je kranjske sivke oprijelo ljubkovalno ime »damska čebela«. To je omogočilo, da so se s čebelarstvom lažje ukvarjali tudi tisti, ki niso imeli zaščitne opreme.

Že v 19. stoletju je kranjska sivka postala pomemben izvozni artikel, cenjen po vsej Srednji Evropi. Trgovci so jih v posebnih kletkah pošiljali po vsem svetu, saj so vsi želeli imeti to mirno in pridno čebelo. Slovenija je edina članica EU, ki je zakonsko zaščitila avtohtono čebelo.

Kranjska sivka tako ni le žival, temveč kulturni simbol, ki povezuje slovensko podeželje z mednarodno čebelarsko skupnostjo. Fascinanten je tudi ustroj čebelje družine, kjer vsaka čebela natančno pozna svojo vlogo, od čistilke in varuške do nabiralke.

Poudarek je bil tudi na vlogi opraševanja za našo prehransko varnost in ohranjanje biotske raznovrstnosti. Hiša kranjske čebele v Višnji Gori od koder sta prišli mentorici, velja za osrednje središče čebelarske dediščine pri nas. So tudi prvi ponudniki certificiranega apiturizma na svetu. Hiša kranjske čebele je vrhunsko središče, kjer se tradicija čebelarjenja prepleta s sodobno znanostjo, kar se je odražalo v izjemni kakovosti podanih informacij.

Teoriji je sledila ustvarjalna delavnica in pridobljeno znanje smo lahko takoj prenesli v prakso. Pod strokovnim vodstvom smo si izdelali sveče iz 100 % čebeljega voska, pri čemer smo spoznali naravno aromaterapijo, saj se je prostor napolnil s prijetnim vonjem po vosku. Izdelali smo tudi univerzalno mazilo, kjer smo se naučili pravilnega mešanja voska z rastlinskimi olji. Takšna domača kozmetika je brez umetnih konzervansov in izjemno blagodejna za nego kože.

V sosednji pisarni so za strokovni del poskrbele medicinske sestre iz Zdravstvenega doma Šiška. Člani so imeli priložnost za preventivne meritve, ki so ključne za spremljanje splošnega počutja. Potekalo je merjenje krvnega tlaka, preverjanje moči v rokah, kar je pomemben kazalnik splošne mišične mase in vitalnosti, ter analiza sestave telesne mase za boljše razumevanje lastnega zdravja. Vsi udeleženci so bili zadovoljni s svojimi rezultati, saj so medicinske sestre vsakemu posebej strokovno razložile pomen vseh izmerjenih rezultatov. Ko so bili izdelki narejeni in meritve opravljene, je ob dobri malici in pijači stekel sproščen pogovor med udeleženci dogodka.

Za najlepše presenečenje dneva pa je poskrbel naš predsednik Zoran, ki je ob koncu delavnice vsem mamam in ženskam podaril tulipane. Ta pozorna gesta je bila popoln zaključek srečanja, ki je domov pospremil nasmejane udeleženke s cvetjem v rokah. Dogodek je znova potrdil, da so v našem društvu znanje, zdravje in medsebojna pozornost trdno povezani. Domov smo odšli polni novih vtisov in s toplino v srcu.



ČISTILNA AKCIJA

• 28. marec 2026 •



Čistilne akcije, ki jo s Turističnim društvom in medgeneracijskim mreženjem Ljubljana Trnovo, Zvezo prevoznikov po notranjih vodah Slovenije in Četrtno skupnostjo Trnovo, organiziramo spomladi in jeseni, se je tokrat udeležilo več kot trideset članov društva, ki jim ni vseeno, v kakšnem okolju živijo.

Ob 9.30 uri smo se zbrali pri Kajak kanu klubu Ljubljana. Tu nas je pričakala kavica. Vojko nam je pripravil kratko predavanje: »Ločevanje 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, vendar je bilo vseeno še kar hladno, a nas to ni oviralo pri čiščenju brega Ljubljane.

Pobrali smo manj nemarno odvrženih odpadkov kakor prejšnja leta, vendar smo vseeno nabrali za nekaj vreč smeti 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 bližnji bar, kjer smo se odžejali in si malo odpočili.

Na izhodiščni točki so nam organizatorji postregli z malico, po kateri smo se prijetno sili še malo družili. Tudi tokrat smo se razšli z obljubo, da se jeseni spet srečamo in ponovno naredimo nekaj dobrega zase in naše okolje.



TEKMOVANJE ILCO LJUBLJANA IN DiTra

• 11. april 2026 •



Člani našega društva in društva DiTra, v katerem so združeni dializni in transplantirani prijatelji športa, smo združili moči in pripravili tekmovanje v različnih športnih disciplinah. V športni dvorani Osnovne šole Ivana Groharja v Škofji Loki smo se pomerili v badmintonu, pikadu, prstometu. Tokrat so bili z nami tudi otroci, ki so se preizkušali v plezanju po plezalni steni, ki pa ni bila rezervirana samo zanje.

Ko so nam odprli dvorano, smo se v garderobi preoblekli in odšli v telovadnico, kjer so že bila pripravljena igrišča za badminton.

Jože Kordež nam je razložil pravila za badminton. Po pozornem poslušanju smo začeli z ogrevalnim treningom, kjer smo se pravil učili v praksi. Ogrevanje je bilo zelo aktivno, saj smo tisti, ki ne igramo badmintona že čutili mišice, prepotili smo se pa tudi že pošteno.

V zgornjih prostorih telovadnice so zbirali prijave za pikado in prstomet. Otroci, ki so se nam pridružili na tem športnem dnevu, pa so se že pripravljali na plezanje po plezalni steni. Preden so se posamezna tekmovanja začela, je vsaka skupina obnovila pravila iz športa, v katerem je tekmovala.

Tekmovanje v badmintonu se je začelo. Vsi igralci so se zavzeto borili. Predvsem začetniki





smo se nadvse trudili in si domišljali, da kaj znamo, a so nas tisti, ki badminton redno igrajo kar dobro utrudili. Seveda smo imeli veliko športne volje in duha, tako da se zlepa nismo dali, saj noben začetnik ni ostal brez točk. Istočasno so se pod budnimi očmi sodnikov odvijala tudi druga tekmovanja. Ob 13.00 smo s tekmovanji zaključili in kmalu zatem zapisali rezultate za posamezne discipline. Po tekmovanju smo se peš odpravili na kosilo v gostilno Starman. Tu smo objavil rezultate in uvrstitve v vseh športnih disciplinah, vsem udeležencem pa podelili spominske medalje »Francijevega memoriala«, kakor smo poimenovali to naše tradicionalne igre v Škofji Loki. Ker je predsednik Zoran ravno ta dan praznoval rojstni dan, smo mu pripravili nekaj presejence. Čas med in po kosilu smo izkoristili za naše običajne pogovore s sočlani: o življenju s stomo in naših pravicah.





ŠPORTNE IGRE ZVEZE ILCO SLOVENIJE

• 13. april 2026 •



Ponedeljek, 13. aprila, 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 2026.

Tekmovalci ID ILCO Ljubljana so dosegli nekaj posamičnih medalj in pokal za ekipno tretje mesto v kegljanju, tretje mesto v streljanju z zračno puško in tretje mesto skupno.

Športne igre nas povezujejo, prinašajo obilico dobre volje in sprostitev, zato smo na poti domov že razmišljali o naših novih srečanjih.





POHOD OB ŽICI LJUBLJANE

• 9. maj 2026 •



Kot že vrsto let doslej smo drugo majsko soboto namenili Pohodu ob žici okupirane Ljubljane. Ob 9. uri smo se zbrali pred sedežem društva, 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 tovarništva.

Tam nas je že čakalo precej naših članov. Prijavili smo se na kontrolni točki, prevzeli evidenčne kartončke ter se odpravili na pohod. S kratkimi postanki in osvežitvami smo prehodili približno dvanajst kilometrov. Vreme je bilo čudovito sončno in toplo, zato nam je bilo pešačenje v užitek. Na cilj 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 68. 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 poznih popoldanskih ur.

Tudi letos smo si obljubili, da se bomo pohoda udeležili vsako leto, vse dokler nam bo zdravje to dopuščalo.





ČLANI PIŠEJO

• 11. oktober 2025 •

Predavanje o čebelah in delavnice

25.3.2026 smo imeli v prostorih ILCO na Parmovi predstavitev Hiše kranjske čebele iz Višnje gore, kjer imajo zanimivo razstavo posvečeno naši avtohtoni čebeli, pa tudi kavarno in možnost nastanitve.

Predstavnici Hiše, Petra in Neža, sta nam predstavili zgodovino čebelarstva pri nas. Organizirano čebelarstvo se je pričelo z naročilom cesarice Marije Terezije, da ustanovijo čebelarško šolo, za njenega ravnatelja pa postavi jo slikarja Antona Janšo, ki se zelo spozna na čebelarstvo. Tako je Anton Janša postal prvi učitelj čebelarstva v vsem cesarstvu. Pozneje je v Avstro-ogrski monarhiji nastalo veliko čebelarskih društev, vsa pa so po cesaričinem dekretu morala čebelariti po navodilih Antona Janše, ki je uveljavil postavljanje panjev v stavbe namenjene zanje – čebelnjake.

Pri nas imamo avtohtono vrsto čebele – kranjsko čebelo ali kranjsko sivko, po svetu pa je okoli dvajset tisoč različnih vrst čebel.

Čebele so pomembne v kmetijstvu in za naravo nasploh, saj oprahujejo rastline. Brez njih rastline ne bi obrodile sadov, ne bi razvile semen in kmalu bi ostali tudi brez rastlin. Čebele letijo tudi 6 do 10 km daleč po cvetni prahu in se nato vrnejo v svoj dom. S čebelami je treba delati s srcem, ne smemo jih pobijati, saj so koristne in v resnici neprecenljive za naš obstoj.

Po poučnem predavanju smo imeli delavnico, na kateri smo izdelovali sveče iz voska in si naredili hladilno mazilo. Obenem pa smo preizkusili nekaj vrst čebeljega medu: akacijev, gozdni, žajbljev, planinski ... Med pa je samo eden izmed čebeljih proizvodov, ki pomembno vpliva na naše zdravje. Na tržišču je mogoče najti cvetni prah, matični mleček in propolis, ki znatno pripomorejo h krepitvi in ohranjanju našega zdravja.

Martin Ž.

Kopanje Laško

Včasih se vsemu načrtovanju navkljub zgodi, da ne gre vse po načrtih, zato smo svoj izlet na kopanje pričeli s skoraj enournim posedanjem ob kavi, saj smo morali malce počakati na voznika avtobusa. Nato smo podali proti Trojanam, kjer smo v avtobus naložili krofe, ki smo jih zaradi zamude morali pojesti pred hotelom.

V hotelu smo se najprej udeležili predavanja Anje Videc o tem, kako krepimo svoje zdravje. Kar med predavanjem smo čestitali Darji, ki je imela rojstni dan. Potem smo si privoščili samopostrežno kosilo – obilno in okusno. Po njem se je prileglo kopanje v termalni vodi z masažo. Sledila je še kavica pred prihodom avtobusa in prevoz proti domu. Odložili smo prijatelje na postajah v bližini njihovega doma.

Preživeli smo čudovit dan, ki se ga bomo še dolgo spominjali.

Hvala Zoranu in vsem njegovim pomočnikom, da ste nam omogočili tako čudovit dan, ki se ga bomo še dolgo spominjali.

Martin Ž.





donacija

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 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 zajamčena.

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:

.....

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

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

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

Gospodsvetska 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 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*

PROLOCO MEDICO

Življenje v gibanju.

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



**Pogodbeni dobavitelj
medicinsko-tehničnih
pripomočkov**

*antiastmatični
program*

*antialergijski
program*

*medicinski
aparati*

*sanitarni
pripomočki*

otroški program

*kozmetika in
higiena*

Širok izbor medicinskih pripomočkov v skladu z zahtevami in priporočili



Spoznajte podlogo
NATURA™ ACCORDION
MANJ PRITISKA - VEČ UDOBJA

Enostavno

Brez pritiska na abdomen
Dovolj prostora za prste za zanesljivo namestitev. Omogoča neboleče nameščanje vrečke na kožno podlogo.

Zanesljivo

Varna namestitev
Primerna tudi za uporabnike s slabšimi ročnimi spretnostmi, težavami z vidom in starejše osebe. »Klik« pri namestitvi daje znak, da je pripomoček nameščen pravilno.

Diskretno

Diskretna podloga
Obroček se po namestitvi zravna, tako da ni opazen pod oblačili. Združuje enostavnost namestitve z nizkim profilom kot pri navadnih podlogah.

Za **brezplačne vzorce** nas kontaktirajte na: 01 251 24 90
Vodja programa: Klemen Antonič - klemen@vsm.si

ESENTA Diamonds®
Gelirajoče vrečice

- ✓ **Gelirajo tekoč izloček**
Pretvorijo tekoč izloček iz stome v gel.
- ✓ **Zmanjšujejo pline in napihovanje vrečke**
Zmanjšujejo napihovanje vrečke in pomagajo ohraniti bolj ploščat profil za bolj diskretno nošenje.
- ✓ **Nadzirajo neprijeten vonj**
Aktivno oglje absorbira snovi, ki povzročajo neprijeten vonj, ter črevesne pline.
- ✓ **Pomagajo preprečevati puščanje**
Zgoščen izloček zmanjšuje pritisk na kožno podlogo in kožo okoli stome.

Kako delujejo:
Ena vrečica lahko spremeni v gel do 600 ml izločka - idealno za uporabnike z ILEOSTOMO in KOLOSTOMO.



Zastopnik in distributer v Sloveniji:



ARTUM, maj 2026

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 ...

medihisa
trgovina in svetovanje

PE LJUBLJANA 1
Gregorčičeva ulica 9
1000 Ljubljana
t: 01 421 26 84
ljubljan1@medihisa.si

PE LJUBLJANA 2
Kržičeva 7
1000 Ljubljana
t: 01 230 81 30
ljubljan2@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



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

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

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



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.

Svetovalni center Sana

Prvi svetovalni center Sana 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 podpornе 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 🌐 centersana.si/svetovalni-center 📍 7 poslovalnic v Sloveniji

Aurum® in Aurum®2

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

Aurum® enodelni sistem



Aurum® dvodelni sistem



Vzorci na voljo:
Thomy F. E., d.o.o.,

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

Že poznate Salts?



Gre za eno najstarejših družinskih podjetij v Angliji. Njihove izdelke odlikujejo razvojnost, naprednost in kakovost.

Inovacija je vsaka sprememba, ki naredi pomembno razliko.

CONFIDENCE® NATURAL

- Edinstvena podloga Flexifit® s petimi ušesi je zasnovana za popolno prileganje
- Želatina vsebuje aloe vero
- Koži prijazen hidrokolid ima vrhunski oprijem



CONFIDENCE® NATURAL ADVANCE

- Edinstvena podloga Flexifit® s petimi ušesi je zasnovana za popolno prileganje
- Želatina vsebuje aloe vero
- Koži prijazen hidrokolid ima vrhunski oprijem



**NARAVNO
UDOBJE**

**DISKRETN
UPORABA**

**KILI
PRIJAZNO**

CONFIDENCE® NATURAL CONVEX SUPERSOFT

- Bolj čvrsta raven konveksnosti kot linija Natural
- Edinstveno vrtljivo odpiranje
- Hiter zaskočni priklop
- Drenažna vrečka za še preprostejšo uporabo



CONFIDENCE® COMFORT

- Podloga ovalne oblike



CONFIDENCE® COMFORT NEONATAL/PAEDIATRIC

- Za novorojenčke, dojenčke in otroke
- Edinstvena podloga Flexifit® s šestimi ušesi je zasnovana za popolno prileganje
- Mehka in za čiščenje preprosta odprtina



donacija

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 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

Za pomoč oz. vzorčke kontaktirajte: **Karmen Jazbinšek, dipl. medicinska sestra, ET, 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

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 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

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 prioritetami. 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

Priimek

Ulica | naselje

.....

Pošta, poštna številka

Davčna št | | | | | | | | | |

Pristojni davčni urad, izpostava

.....

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 stvo

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).





donacija

NIČ NE STANE,
PA VSEENO 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