



Mavrični utrinki

Glasilo Zveze invalidskih društev ILCO Slovenije

Številka 1

Leto MMXXVI 2026



*Tam daleč..... nekje v daljavi se skrivajo naše
največje želje....*

*Gledamo in vidimo jih v vsej njihovi lepoti in
verjamemo vanje...*

*Naj se vam v prihajajočem letu 2026
uresniči čim več želja.*

VSEBINA

ZAHVALA ČLANOM UREDNIŠKEGA ODBORA	4
DELOVANJE ZVEZE ILCO SLOVENIJE	5
ZAHVALA PREDSEDNIKA ZVEZE ID ILCO SLOVENIJE	6
KDAJ K UROLOGU?	8
SEKCIJA MEDICINSKIH SESTER V ENTEROSTOMALNI TERAPIJI	11
IZLOČALNE STOME IN UPORABA KONVEKSNIH KOŽNIH PODLOG	13
SKUPAJ USTVARJAMO BOLJŠO PRIHODNOST	16
ZDRAVILNE GLIVE IN ČREVESJE	17
DELAVNICA DRUŽINSKEGA SVETOVANJA SKUPINE POMLAD – TRIINDVAJSETIČ	19
PREPREČEVANJE IN BLAŽENJE SOCIALNIH TER PSIHIČNIH POSLEDIC INVALIDNOSTI	20
ŽIVETI DO KONCA	21
MOJA ŽIVLJENJSKA IZKUŠNJA	22
BIOTERAPIJA	23
PREPREČEVANJE IN BLAŽENJE SOCIALNIH TER PSIHIČNIH POSLEDIC INVALIDNOSTI	24
DELAVNICE ZA DRUŽINSKO IN SAMSKO SVETOVANJE	25
PROGRAM OHRANJANJA ZDRAVJA ZA OSEBE S STOMO V LETU 2025	27
USPOSABLJANJE PROSTOVOLJCEV ZA POMOČ OSEBAM S STOMO	28
ŠMARJEŠKE TOPLICE, PROGRAM SVETOVANJE STARŠEM OTROK IN MLADOSTNIKOV TER PARTNERJEV S STOMO 2025	30
POROČILO ŠMARJEŠKE TOPLICE	30
SVETOVANJE STARŠEM OTROK IN MLADOSTNIKOV S STOMO V ŠMARJEŠKIH TOPLICAH	31
ŠPORTNE IGRE ZVEZE INVALIDSKIH DRUŠTEV ILCO	33
KULTURNA DEJAVNOST DRUŠTVA ILCO GORENJSKA	35
KULTURNA DEJAVNOST V DRUŠTVU ILCO MARIBOR	36
KULTURNA DEJAVNOST DRUŠTVA ILCO LJUBLJANA	36
KULTURA DRUŠTVO ILCO KOROŠKA OBISKALI SMO DVOREC BUKOVJE	37
KULTURA DRUŠTVO ILCO NOVA GORICA	38
KULTURA DRUŠTVO ILCO NOVO MESTO OGLED MOZIRSKEGA GAJA	40
OB 20-LETNICI SEKCIJE ILCO POMURJE	40
NEKAJ UTRINKOV Z AKTIVNOSTI SEKCIJE POMURJE	43
PLESALA JE Z MANO	44
VERŽEJ 2025	45
30 LET DELOVANJA OSEB S STOMO NA KOROŠKEM	47
DAN ODPRTIH VRAT V BOLNIŠNICI NOVO MESTO	48
VODEN OGLED ŠTANJELA ILCO NOVA GORICA	49
ŠPORTNO UDEJSTVOVANJE ČLANOV DRUŠTVA ILCO MARIBOR V LETU 2025	51
PREDAVANJE: »VSE O UROSTOMI«	53
KOPALNI DAN Z DRUŽABNIM SREČANJEM IN PRAZNOVANJEM 8. MARCA	53
NAGOVOR OB 30-LETNICI DELOVANJA OSEB S STOMO NA KOROŠKEM	54
MORAVCI 2025 – ILCO GORENJSKA	56
PREDAVANJE O ZDRAVILNIH ZELIŠČIH V ILCO NOVO MESTO	57
DOŽIVLJANJE ŽENE	57
DELAVNICE ROČNIH SPRETNOSTI, MERITVE KRVNEGA TLAKA, RAZGOVORI Z MEDICINSKIMI SESTRAMI	58
SODELOVANJE DRUŠTVA ILCO GORENJSKA Z BOLNIŠNICO JESENICE	59
VELIKONOČNA DELAVNICA NA KRASU	60
NAŠE STOJNICE – ILCO KOROŠKA	61
RAČUNALNIŠKI TEČAJ V ILCO LJUBLJANA	62
SVITOV DAN	63
ŽIVLJENJE S STOMO: MOJI OBČUTKI SKOZI OSEBNO IN DRUŽBENO PRIZMO	64
OGLED PLESNE PREDSTAVE LORD OF THE DANCE	65
REKREACIJA ILCO KOROŠKA	66
REHABILITACIJSKO LETOVANJE 2025, MOJ MIR, BAŠANIJA	66
TEKMOVANJE V LJUBLJANI	67
OGLED PIVŠKIH ZNAMENITOSTI	68
VODEN OGLED LJUBLJANSKEGA GRADU, STAREGA MESTNEGA JEDRA, PLOVBA PO LJUBLJANICI IN RAZGOVORI	69
ŠTALCA	70
SUPERVIZIJA PROSTOVOLJCEV – SKUPNI PROJEKT DVEH DRUŠTEV	72
ŠPORTNE IGRE POLHOV GRADEC	73
BUČNI MASLENI KRUH	74
RULADA Z JAGODAMI	75
PRESBURŠKI ROGLJIČKI	75
GRŠKA BAKLAVA	76
OBVESTILO VSEM ČLANOM DRUŠTEV ILCO V ZVEZI ILCO SLOVENIJE	77
PRISPEVEK (CENIK) ZA KORIŠČENJE APARTMAJA V ROGAŠKI SLATINI 2026	78
TERMINI ZA KORIŠČENJE APARTMAJEV V ROGAŠKI SLATINI 2026	79
ŠALE IN VICI	80

UREDNIŠKI ODBOR

Z veseljem vam predstavljamo novo številko Mavričnih utrinkov, ki letos nastajajo pod okriljem na novo oblikovanega uredniškega odbora. Trudili se bomo, da bomo tudi v prihodnje nadaljevali s seznanjanjem nas članov in širše javnosti s problematiko oseb s stomo. V letošnji izdaji lahko najdete aktualne strokovne članke s področja stom, urologije in zdravljenja z zdravilnimi gobami. Predstavljamo programe, ki se izvajajo na nacionalni ravni, torej družinsko terapijo, športne igre, svetovanje staršem mladostnikov in izobraževanje prostovoljcev, kulturno udejstvovanje ter vas povabimo v apartmaja v Rogaški Slatini za ohranjanje zdravja in dobrega počutja. V zadnjem delu so zbrani pisni prispevki članov, ki so na zanimiv način predstavili bogat program naših društev.

Ob tej priložnosti se iskreno zahvaljujemo vsem, ki ste s svojimi pisnimi prispevki soustvarjali vsebino glasila in z nami delili svoje znanje, izkušnje ter razmišljanja.

Verjamemo, da bodo Mavrični utrinki tudi letos ponudili nove informacije in spodbudo, da se boste tudi v bodoče udeleževali zanimivih dogodkov na nacionalni in lokalni ravni, zato vas prijazno vabimo k branju.



DELOVANJE ZVEZE ILCO SLOVENIJE

OD NASTOPA NOVEGA MANDATA SEM SODELOVAL, SMO SODELOVALI:

- Z vodstvom FIHO (Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji), razgovori v zvezi z delovanjem in financiranjem,
- Na srečanju vojnih invalidov Slovenije v Trbovljah (slavnostna govornica Urška KLAKOČAR ZUPANČIČ),
- Na skupščini volitev Zveze ŠIS-SPK v Laškem,
- Na UKC Ljubljana na zaključku 9. mesečnega usposabljanja s področja ran, stom in kontinence in podelitev diplom in certifikatov udeležencem, ki so končali usposabljanje,
- Seji UO Zveze ID ILCO Slovenije v Trbovljah,
- Srečanju društva ILCO Maribor v Razvanju pri Mariboru,
- Gost na radiu Zeleni val v Grosupljem,
- Srečanju z dir. Medical LUX, g. Nikico GROŠINIČEM v zvezi s pripomočki za stomo na njegovo željo na Trojanah,
- Srečanju s predstavnico pripomočkov za stomo VSM (Valencia Stoma Medical) ga. Mojco MORI na njeno željo,
- Sestanku na sedežu Zveze ILCO s predstavniki društev za inf. dejavnost, šport in vodenje družinske terapije v Šmarjeških Toplicah s strani g. ŽNIDARJA,
- Sestanku s predsedniki ID ILCO in predsednico NO Zveze na sedežu Zveze ILCO v Mariboru,
- Temeljitem razgovoru ob primopredaji predsedniške funkcije s prejšnjim predsednikom MREVLJE Ivanom,
- Na Zveznih športnih igrah v Ljubljani na Malenškovi,
- Pisanju nove vloge za pridobitev finančnih sredstev s strani FIHA,
- Na enodnevnem kongresu in vabilu sekcije med. sester v enterostomalni terapiji v Ankaranu, tudi stojnica in predstavitev Zveze ILCO,
- Na predavanju na sedežu FIHO v zvezi s pisanjem vlog za Zvezo in društva za pridobitev finančnih sredstev za leto 2026,
- Na okrogli mizi in vabilu FIHA v zvezi PARTNERSTVA ZA PRIHODNOST v grand hotelu Union v Lj., na kateri so sodelovali: predsednica države, Nataša PIRC MUSAR, predsednik FIHO, Borut SEVER, predsednik Obrtne zbornice Slovenije, Blaž CVAR, predsednik komisije za soc. varstvo, delo, zdravstvo in invalide, Dane KASTELIC, predsednica uprave Loterije Slovenije, Romana GIRANDON, in predsednica sveta FIHO, Nataša SORKO,
- Na 30.obletnici ustanovitve sekcije in kasneje društva ILCO Koroška v hotelu Korošica v Otiškem vrhu,
- Na strokovnem srečanju v UKC Ljubljana s področja ran, stom in kontinence, tudi stojnica s predstavitvijo Zveze ILCO,
- Bil prisoten en dan pri izvajanju državnega programa mladoletnikov v Šmarjeških Toplicah,
- Bil na sestanku z vodstvom NSIOS v Ljubljani na njihovo željo v zvezi z vizijo delovanja Zveze ILCO, problemih in sodelovanjem z njimi,

- Sestanek in razgovor z računovodji računovodskega servisa Zveze ILCO, FINPROM d.o.o. v Ljubljani,
- Vabilu na sestanku kolegija medicinskih sester za področje ran, stom in kontinence in nadaljnjem sodelovanju,
- Odzval se vabilu ob 20. obletnici delovanja sekcije ILCO Pomurje v marjanišču Veržej,
- Vodil državni soc. program prostovoljstva za prostovoljce vseh ILCO društev v Šmarjeških Toplicah,
- Bil na dvodnevnem letnem posvetu NSIOS (Nacionalni svet inv. org. Slovenije) v Izoli,
- Sodeloval na zboru članic in volitvah NSIOS v Ljubljani,
- Nova pogodba o sodelovanju s Termami Krka (Šmarješke Toplice) in Zdravstvom Rogaška Slatina za leto 2026 ter upravnikom APP (dveh apartmajev) FLUCHER d.o.o. v Rogaški Slatini,
- Sestanek okrnjenega NO (nadzornega odbora), tudi z računovodskim servisom,
- Popis in poročilo inventurne komisije,
- Bil na seji IO (izvršnega odbora) in občnega zbora društva DOM INV. DRUŠTEV Maribor, kjer ima prostore ID ILCO Maribor in ZVEZA ID ILCO Slovenije,
- Ter še mnogo ostalih tekočih del in nalog, ki pripomorejo k delovanju ZVEZE ILCO Slovenije in posledično vseh šestih ID ILCO, ki so včlanjena v ZVEZO ILCO Slovenije.



ZAHVALA PREDSEDNIKA ZVEZE ID ILCO SLOVENIJE

Pozdravljeni, vsi stomisti, stomistke in vsi ostali, ki pripomorete k uspešni poti in nadaljevanju delovanja Zveze ID ILCO Slovenije.

V mesecu marcu 2025 sem bil na rednem letnem zboru članov Zveze ID ILCO Slovenije predlagan in posledično izbran ter izvoljen z vsemi glasovi ZA za novega predsednika Zveze

ILCO za mandatno obdobje 2025 - 2029.

• Ob tej priliki bi se še posebej zahvalil prejšnjemu predsedniku Ivanu MREVLJETU in podpredsednici Ireni KALAN za vso pomoč, ki sta mi jo nudila na začetku moje nove poti pri vodenju ZVEZE ILCO, pri vzpostavitvi stikov in razgovorov z vodstvom FIHO (Fundacija

za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji), NSIOS (Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije), Sekcijo medicinskih sester v enterostomalni terapiji – zdravstveni negi in oskrbi pacienta z rano, stomo in inkontinenco, ter še mnogimi iz vrst vodilnih invalidskih organizacij, ki so člani v NSIOS-u. Posebna zahvala tudi tajnici Zveze ILCO, Heleni BRDNIK, ki mi vedno stoji ob strani in pomaga pri vseh sproti nastajajočih problemih, ki jih uspešno rešujemo.

- Ob prevzemu funkcije sem vedel, da bo začetek zelo težak, še posebej, ker so se med društvu pričela pojavljati nesoglasja in določeni problemi, vendar sem se za funkcijo odločil ravno zato, da se ti problemi rešujejo, da Zveza ILCO deluje nemoteno naprej z vsemi socialnimi in drugimi programi na zvezni kot na lokalni ravni društev, ki so včlanjena v Zvezo ILCO, saj bi v nasprotnem lahko prišlo do zastoja

delovanja, posledično pa do izgube pridobljenih sredstev s strani FIHO deloma ali pa v celoti. To pa bi pomenilo "kolaps" za večino društev, ker finančno ne bi preživela in prenesla tega bremena. V sled tega se zahvaljujem vodstvu FIHO in NSIOS za napotke in skupne poglede pri nadaljevanju naše skupne poti, vse v DOBRO in PRID invalidom, stomistom in stomistkam, ki so včlanjeni v vseh šest društev ILCO po vsej Sloveniji.

- Na koncu lahko dodam, da je vsak začetek težak, vsako negiranje in nestrinjanje stresno, vendar zelo poučno, kar je dodana vrednost za nadaljevanje vodenja Zveze.

- Vsem, ki prebirate naše glasilo MAVRIČNI UTRINKI, pa v letu 2026 želim le ZDRAVJA, vse ostalo ni tako pomembno.

Uroš VIZOVIŠEK

Predsednik Zveze ID ILCO Slovenije

NOVOLETNO VOŠČILO

Življenje je lepo zaradi majhnih stvari, zaradi nasmeha, dotika, lepe besede, prijaznosti, zavzetosti, truda, dobrodelnosti...

Poskrbimo, da bomo v letu 2026 z majhnimi stvarmi naredili življenje lepše za vse nas.

Predsednik ILCO društva Nova Gorica

Ivan Mrevlje

SREČNO 2026

KDAJ K UROLOGU?

Movember oz. po slovensko brkati november je globalno gibanje, ki predvsem v mesecu novembru ozavešča javnost o pomembnosti moškega zdravja. Kampanja je osredotočena na 3 bolezni:

- i. pri moških pogosto prikrite, pa tudi spregledane depresije in posledičnih samomorov,
- ii. na preprečevanje in zgodnje odkrivanje raka mod ter
- iii. raka prostate.

Moški podpora Movembru izkazujejo s puščanjem rasti brkov.



Urologija je veja medicine, ki je poleg zdravljenja bolezni sečil pri obeh spolih osredotočena tudi na zdravljenje bolezni moških spolnih organov in s tem neobhodno povezana z gibanjem Movember. Predvsem moški pogosto zaradi zanikanja težav nespametno in neupravičeno odlagamo obisk zdravnika, kar lahko privede do zakasnelega odkrivanja pomembnih bolezni.

Pravočasna napotitev k urologu je ključna predvsem pri sumu na rakava obolenja sečil ali moških genitalij, kot tudi pri boleznih, ki lahko privedejo do septičnega stanja ali trajne okvare ledvic.

V besedilu bom predstavil nekaj ključnih bolezni in ustreznih zgodnjih pokazateljev, ki terjajo zgoden urološki pregled.

Vnetja sečil

Za razliko od večine drugih uroloških bolezni so vnetja sečil pomembno pogostejša pri ženskah kot pri moških. Razlog za pogostejše okužbe pri ženskah je predvsem v krajši ženski sečnici.

Okužbe spodnjih sečil pri ženskah, torej

predvsem mehurja, se najpogosteje kažejo s pogostimi pekočimi ali bolečimi uriniranjem, občutkom slabo izpraznjenega mehurja ter neprestanim tiščanjem na vodo.

Pri moških je sečnica pomembno daljša in zato bakterije težje prodirajo navzgor po sečnici, bodisi do prostate, mehurja ali celo do obmodka ali testisa. Vnetju mehurja je zelo pogosto pridruženo vnetje prostate. Kaže se kot pogostejše, pekoče in oteženo uriniranje, lahko s slabšim curkom urina, redkeje z zaporo odvajanja urina. Vnetje prostate se kaže tudi s slabim počutjem, utrujenostjo, povišano telesno temperaturo ter nelagodjem ali bolečino v presredku, spodnjem delu hrbta, spodnjem delu trebuha ali v testisih.



Med vnetja sečil spada tudi vnetje ledvic. Slabemu počutju, utrujenosti in povišani telesni temperaturi so nemalokrat pridruženi tudi slabost, bruhanje in bolečina v predelu ledij. V primeru, da je ob vnetju ledvic prisotno še oteženo ali popolnoma ovirano odtekanje okuženega urina (npr. zaradi predhodno prisotnih neugodnih anatomskih razmer, ki se ob vnetju še dodatno poslabšajo, ali ob prisotnosti kamnov v sečilih), se lahko zelo hitro pojavi sistemska, življenje ogrožajoča okužba – urosepsa.

Vsa vnetja sečil, razen enostavnih vnetij mehurja pri ženskah v rodni dobi, terjajo hitro obravnavo pri osebem zdravniku. Le-ta pa v primeru zapletene okužbe sečil pacienta napoti na pregled k infektologu, internistu ali urologu, ki poskrbijo za ustrezno diagnostiko in zdravljenje.

Kamni v sečilih

Zaradi različnih genetskih in okoljskih dejavnikov, v kombinaciji s slabo hidriranostjo, lahko v sečilih pričnejo nastajati kamni. Le-ti lahko prosto ležijo v ledvičnih čašicah ali mehurju, ne ovirajo odtoka urina ter zaradi tega ne delajo nikakršnih težav. V kolikor pa se kamni pomaknejo v ledvični meh in sečevod, pacientom povzročijo obilo težav. Pojavi se ostra, močna, količna (v navalih prihajajoča) bolečina, večinoma ledveno, ki seva navzpred in navzdol, v spodnji del trebuha in proti zunanjim spolovilom. Pogosto jo spremljata slabost in bruhanje ob napadu. Potreben je hiter pregled pri osebnem zdravniku, ki po presoji pacienta napoti na pregled k urologu. Glede na vrsto in velikost kamna ter ev. pridružena vnetja se urologi soglasno s pacientom odločimo o možnostih zdravljenja, bodisi s poskusom samoizločitve s pomočjo obilne hidracije, gibanja in medikamentozne terapije ali pa je potrebna razbremenitev ledvice (s cevko, ki iz ledvice preko kože navzven odvaja urin – perkutana nefrostoma /s cevko, ki znotraj sečevoda povezuje ledvico z mehurjem in s tem omogoča neoviran odtok urina iz ledvice v mehur in s tem prepreči dodatno okvaro ledvice ter razreši bolečino – sečevodova dvojna J opornica/ ali z operativno odstranitvijo kamna).

Pomembna je preprečitev nastanka kamnov sečil z:

- i. zadostno hidracijo (vsaj 2 litra tekočin dnevno),
- ii. uživanjem citrusov,
- iii. izogibanjem prekomernega uživanja soli in
- iv. živalskih beljakovin (mesa).



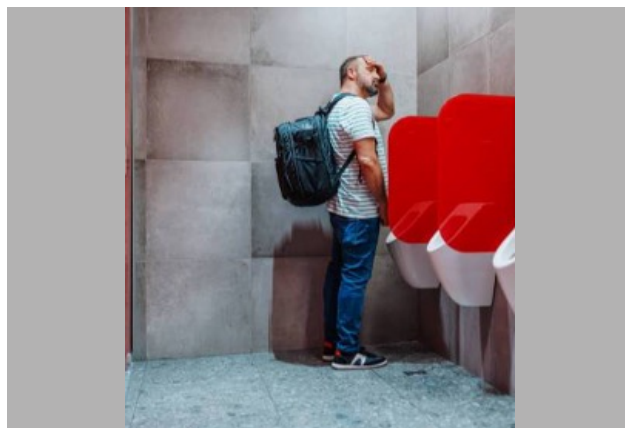
Simptomi spodnjih sečil

Tako pri moških, nekoliko redkeje pa tudi pri ženskah, se lahko pojavljajo težave z uriniranjem, t.i. simptomi spodnjih sečil. Gre za 3 sklope simptomov oteženega uriniranja.

Med simptome praznjenja mehurja prištevamo čakanje in naprezanje za pričetek uriniranja, slab pretok urina s kapljanjem, prekinjajočim ali razpršenim curkom ter podaljšanim uriniranjem;

med simptome shranjevanja urina štejemo zapovedovalne (nujne) pozive k uriniranju z možnostjo urgentne urinske inkontinence, prepogosta uriniranja preko dneva in noči;

med postmikcijske simptome pa uvrščamo občutek slabega izpraznjenja mehurja, kapljanje že po zaključenem uriniranju ter prisotnost zastanka urina v mehurju po koncu uriniranja.



Arhaično so te težave pripisovali le moškim ter njihovim težavam s prostato, danes pa vemo, da se le-te pogosto pojavljajo tudi pri ženskah, zanje pa so krivi številni dejavniki, najpogosteje pa organi spodnjih sečil: prostata, mehur in sečnica ter osrednje ali periferno živčevje.

Urologi poskušamo kar najbolje opredeliti vzrok nastanka teh težav ter paciente zdravimo z:

- i. nasveti za zmanjšanje simptomov spodnjih sečil ter
- ii. priporočili glede treninga spodnjih sečil;
- iii. medikamentozno;
- iv. operativno (operacije prostate, sečnice, infiltracija botulinskega toksina v mehur,...) ali z

v. učenjem samokateterizacije /

vi. stimulacijo posteriornega tibialnega živca.

Nekoliko bolj previdni smo pri izrazitih simptomih shranjevanja, saj so lahko prvi pokazatelj raka na mehurju.

Nasveti za umirjanje simptomov spodnjih sečil:

- omejitev uživanja tekočin pred spanjem/ družabnimi dogodki
- omejitev uživanja kofeina, alkohola, gaziranih pijač, začimb,...
- prakticiranje sproščenega in dvojnega uriniranja
- izmozlenje sečnice
- distrakcijske tehnike: stiskanje penisa ali pritisk na presredek/dihalne vaje/miselne tehnike (pomaga ublažiti simptome prekomerno aktivnega sečnika)
- trening mehurja, zadrževanje urgentnih pozivov za zvečanje kapacitete mehurja
- optimizacija jemanja medikamentozne terapije
- zdravljenje zaprtja

Kri v urinu in rak mehurja

Povišano število rdečih krvnih teles v urinu (bodisi da je to dokazano le laboratorijsko ali pa vidno s krvavim uriniranjem) lahko kaže na različna obolenja sečil. Pojavlja se pri vnetjih sečil, kamnih v sečilih, pri povečani prostati, pri poškodbah sečil, pri obolenjih ledvic, pa tudi pri tumorjih ledvic, sečevodov, mehurja, prostate ali sečnice. Zaradi možnosti obstoja malignega obolenja urologi ponavadi opravimo nabor preiskav, s katerimi z relativno veliko verjetnostjo dokažemo vzrok pojava rdečih krvničk v urinu. Poslužujemo se razširjenih preiskav urina, vključno s citopatološkim pregledom urina na visokorizične rakave celice, radioloških preiskav, kot tudi endoskopskega pregleda sečnice in mehurja, t.i. cistoskopijo. Pri obolenjih ledvičnega parenhima zdravljenje in spremljanje praviloma prevzamejo nefrologi.



Rak mehurja je rak, ki se pogosto ponavlja in lahko hitro napreduje, zato je zgodnja prepoznavla le-tega ključna za manj agresivnejše zdravljenje in boljšo prognozo. Rak mehurja sprva vedno operiramo preko sečnice; glede na napredovalost raka ukrepamo glede nadaljnjega zdravljenja, bodisi zdravljenja z zdravili, ki jih redno apliciramo v mehur, ali pa z odstranitvijo mehurja in formiranjem urostome.

Ker je rak mehurja v večini primerov povezan s kajenjem, vsem pacientom, z namenom zmanjšanja verjetnosti ponovitve in napredovanja bolezni, svetujemo takojšnjo opustitev te razvade.

Rak mod

Rak mod se pojavlja predvsem med 3. in 4. dekada življenja. Pogosto ga moški zatipajo kot tršo, nebolečo neravnino/izboklino na sicer gladkem elastičnem modu. Raste hitro, zato je potrebna takojšnja napotitev k urologu. V večini primerov je, ob primerno zgodnji obravnavi, prognoza dobra.

Rak mod se večkrat pojavlja v

- v otroštvu nespuščenih modih, predvsem, če je bila operacija spustitve v mošnjo opravljena kasneje kot v 6 mesecih po rojstvu
- modih, ki so manjši od normalne predvidene velikosti
- pri družinski obremenjenosti s tumorjem moda

Pomembno je, da si mlajši moški redno, 1x mesečno, pretipajo moda in v primeru nejasnosti ali spremembe v občutenju moda obiščejo urologa.

Rak ledvice

Rak ledvice redko povzroča simptome. Težave v smislu bolečin, tipne tumorske mase v trebuhu in pojava vidno krvavega urina se pojavijo že zelo pozno v poteku bolezni. Večina rakov se odkrije naključno ob opravljenih diagnostičnih preiskavah zaradi drugih težav.

Rak ledvice se v večini primerov zdravi z operacijo.

Rak prostate

Rak prostate je najpogostejši rak pri moških. Zaenkrat ga odkrivamo še naključno, ob pregledu krvi za PSA (Prostatični Specifični Antigen je encim, ki se v največji meri v telesu izloča iz celic zdrave, še nekoliko bolj pa iz maligno spremenjene prostate in skrbi za utekočinjenje koagulirane semenske tekočine; PSA je pri raku prostate pogosto povišan), kar privede do napotitve pacienta do urologa, ki opravi še urološki pregled prostate preko danke in ob sumu na rakavo obolenje prostate pacienta napoti na slikanje z magnetno resonanco ter glede na izvid le-te nato opravi še odvzem vzorcev iz prostate, t.i. biopsija prostate. Rak prostate zdravimo z operacijo in obsevanjem, nizkorizične rake prostate pa zaradi možnih neugodnih zapletov ob zdravljenju (erektilna

disfunkcija in inkontinenca) pogosto le aktivno spremljamo.

Zaradi porasta tako incidence kot tudi smrtnosti zaradi raka prostate je v Evropi v pripravi pilotni projekt presejanja moških na raka prostate. V tem mesecu naj bi pilotni projekt presejanja na raka prostate, imenovan PETER, zaživel tudi v Ljubljanski regiji. Glede na rezultate le-tega bodo strokovnjaki določili natančen način presejanja, nato pa bo program zaživel po celotni državi.

Pomembno je poudariti, da obisk urologa ne pomeni nujno, da je z zdravjem že nekaj narobe. Nasprotno – gre za odgovoren preventivni ukrep, ki prispeva k zgodnjemu odkrivanju in preprečevanju bolezni. Obisk pri urologu bi moral biti del redne zdravstvene rutine pri osebah z družinsko anamnezo uroloških bolezni, rizičnimi dejavniki ali tistih, ki opažajo spremembe pri uriniranju.

*Jernej Arh, dr.med.,
spec.urolog*

SEKCIJA MEDICINSKIH SESTER V ENTEROSTOMALNI TERAPIJI

V SODELOVANJU Z ZVEZO INVALIDSKIH DRUŠTEV ILCO SLOVENIJE



*Renata Batas,
dipl. m.s.,
Enterostomalna
terapevtka (ET)*

Sekcija medicinskih sester v enterostomalni terapiji je v Termah Zreče 7. in 8. marca 2025 organizirala dvodnevno strokovno srečanje z učnimi delavnicami z naslovom »Timski pristop k obravnavi zapletov stom, kroničnih ran ter fekalne in urinske inkontinence«, ki se

ga je udeležilo veliko strokovnjakov s področja zdravstvene nege iz vse Slovenije (iz primarnega, sekundarnega in terciarnega zdravstvenega varstva ter iz socialnovarstvenih zavodov).

Področje zdravstvene nege in oskrbe pacientov z izločalno stomo, težavami s kontinenco ter kronično rano je zelo kompleksno in zahteva timski pristop. Od diagnostike, postopkov zdravljenja in zdravstvene nege in oskrbe je odvisna dokončna rehabilitacija pacientov. Prvi sklop predavanj je bil namenjen obravnavi oseb s stomo. Največ zapletov, s katerimi se srečujemo v praksi, je ravno v zvezi s kožo ob stomi, t. i. peristomalno kožo. Poleg pravilne oskrbe stome in uporabe ustreznih pripomočkov je pogosto potrebno tudi zdravljenje peristomalne kože, o čemer je govorila Prim. doc. dr. Tanja Planinšek Ručigaj, dr. med., višja svetnica, specialistka dermatovenerologije, EFWH. Težavam s kožo ob



Gospa Irena Kalan, podpredsednica Zveze invalidskih društev ILCO med predstavitvijo njihove vloge in delovanja
(Foto: Arhiv sekcije)

stomi, ki nastanejo zaradi draženja z izločki blata ali urina, se lahko izognemo s pravilno nego in oskrbo stome. V praksi pa vse stome niso »idealne«, se pravi okrogle oblike, nad nivojem kože in v ravnem predelu kože trebuha. Zato se v situacijah, ko je stoma vgreznjena, odločamo za uporabo konveksnih podlog. Le-te pa je potrebno pravilno uporabljati in izbrati ustrezen model konvekso. Tako je bilo eno izmed predavanj na temo uporabe in izbire le-teh. Zapleti pri stomi pa se lahko pojavijo zgodaj po operaciji in tudi kasneje. Irena Špela Cvetežar, dipl. m.s., ET nam je nazorno predstavila zgodnje zaplete stom.

Obravnava oseb s stomo zahteva celosten pristop in kontinuirano obravnavo, od predoperativnega obdobja, do obdobja po operaciji in ob odpustu v domačo oskrbo, ko jih na domu obišče patronažna medicinska sestra (nekateri so tudi enterostomalne terapevtke). V vseh teh fazah rehabilitacije pa se lahko vključijo

tudi prostovoljce iz društev ILCO, seveda ob privolitvi osebe s stomo.

Sekcija medicinskih sester v enterostomalni terapiji Slovenije vsa leta zelo dobro sodeluje z Zvezo ILCO. V skupnem sodelovanju smo dosegli tudi pravico oseb s stomo, da prejmejo na naročilnico za medicinske pripomočke zaščitni film za kožo ob stomi, hidrokoloidne obročke ter odstranjevalec lepila, kar so morali v preteklosti kupovati. S skupnimi močmi smo poskrbeli tudi za ponatis knjižice »STOMA – NOV ZAČETEK; Učimo vas živeti s stomo«, ki jo osebe s stomo lahko prejmejo brezplačno, v kateri lahko najdejo osvežene informacije. Enterostomalne terapevtke z različnimi vsebinami, nasveti za osebe s stomo sodelujemo s pisnimi prispevki za časopis Mavrični utrinki. Zveza ILCO Slovenije, njen bivši predsednik, g. Ivan Mrevlje, in podpredsednica, ga. Irena Kalan (Slika 1), sta nam na vsakoletnem strokovnem srečanju medicinskih sester iz vse Slovenije čudovito predstavila vlogo in delovanje Zveze ILCO Slovenije, z vsemi njihovimi pestrimi aktivnostmi, ki jih organizirajo za svoje člane ter njihove bližnje in družino.

Letos smo pričeli dobro sodelovati tudi z novoizvoljenim predsednikom Zveze ILCO Slovenije, g. Urošem VIZOVIŠKOM, ki se nam je pridružil na podelitvi diplom novi skupini enterostomalnih terapevtk v UKC Ljubljana (Slika spodaj). Želimo si, da bi bilo naše sodelovanje tako dobro še vnaprej.



Ob podelitvi diplom novi skupini enterostomalnih terapevtk v UKC Ljubljana v maju 2025 (Foto: UKC LJ)

IZLOČALNE STOME IN UPORABA KONVEKSNIH KOŽNIH PODLOG

Renata Batas, dipl. m. s., ET
renata.batas@zd-lj.si

UVOD

Zaradi različnih obolenj, malignih in nemalignih, poškodb črevesja ter uropoetskega trakta je pogosto potreben kirurški poseg z oblikovanjem izločalne stome, bodisi za blato ali urin. Črevesna stoma je umetna odprtina na trebuhu, ki je kirurško narejena za preusmeritev izločanja blata. Najpogostejši vzrok za operativni poseg z izidom oblikovanja stome je rakavo obolenje, lahko pa tudi vnetne črevesne bolezni, divertikularne bolezni, telesne poškodbe in inkontinence. Poznamo črevesne izločalne stome na debelem (kolostoma) in tankem črevesju (ileostoma), ki so lahkočasne ali pa stalne. V svetu trenutno ni natančnega podatka o številu ljudi, ki živijo s stomo, vendar pa razpoložljive ocene iz Združenih držav Amerike (ZDA) in Kitajske kažejo, da tam živi približno milijon ljudi s stomo, v Evropi pa jo ima približno 700 000 ljudi. Ileal conduit ali mokra urostoma je kirurško narejena odprtina na trebuhu za izločanje urina. Vzrok za ta način kirurške izpeljave urina so najpogostejše maligna obolenja mehurja, a so lahko vzrok tudi nemaligna obolenja.

ZAPLETI PRI IZLOČALNIH STOMAH

Pri oskrbi stome se pacienti, poleg nove samopodobe, največkrat soočajo s težavami zaradi zatekanja izločka, ki povzroči poškodbo peristomalne kože. Vzrok temu sta lahko nepravilna nega in oskrba stome ali pa tudi lega in oblika stome. Pri ugreznjenih stomah je potrebno uporabiti konveksne kožne podloge, ki pa so si med seboj različne in le strokovnjak/-inja s področja nege stom – enterostomalni/-a terapevt/-ka ali pa izkušena patronažna medicinska sestra bosta lahko o tem pravilno presodila. Uporaba konveksne kožne podloge pri oskrbi stome v pooperativnem obdobju

predstavlja dilemo, zlasti kar se tiče možnih zapletov pri njihovi uporabi takoj po operaciji.

Zapleti izločalne stome po operaciji se razvrščajo na zgodnje in pozne zaplete. Zgodnji zapleti, kot so ločitev šivanega stika med stomo in kožo (mukokutana ločitev), nekroza stome in retrakcija stome, se pojavijo v 30 dneh po operaciji, pozni zapleti, kot so stenoza stome, prolaps stome, poškodba stome in parastomalna kila, pa se pojavijo več kot 30 dni po operaciji. Po operaciji je peristomalna koža lahko izpostavljena fizičnim in kemičnim poškodbam, tako v zgodnjem kot poznem pooperativnem obdobju. Najbolj toksična kemična travma je običajno posledica izločka (blato ali urin) iz stome, kar lahko povzroči vnetje. Pri stomi tankega črevesa (ileostoma) so pogostejši kožni zapleti zaradi dražeče narave izločka. Pogostost težav s kožo ob stomi se giblje od 10 % do 70 %. Glede na vzroke za poškodbo kože ob stomi ločimo štiri kategorije: kemične poškodbe, mehanske poškodbe, bolezni kože in okužbe.

Oskrba izločalnih stom vključuje uporabo sistema kožnih podlog in vrečk za zbiranje izločka iz stome. Pomembna je prava izbira in uporaba pripomočkov za stomo, da se izognemo nepotrebnim zapletom na koži ob stomi. Glavni vzroki za zaplete, povezane s stomo, so puščanje vrečke oziroma zatekanje izločka, erozija kožne podloge, ki omogoča stik urina ali blata s peristomalno kožo. To privede do draženja, vnetja in poškodbe tega dela kože.

PRIPOMOČKI ZA OSKRBO IZLOČALNE STOME

Osebe z izločalno stomo imajo na voljo dva sistema pripomočkov za stomo:

1. **Enodelni sistem:** uporablja se pri oskrbi kolostome, ileostome in urostome. Kožna podloga je vgrajena v zbiralno vrečko za stomo kot enovita celota. Ločimo enodelni sistem z zaprto vrečko (kolostoma), enodelni sistem z

vrečko na izpust (ileostoma; v primeru diareje tudi kolostoma) in enodelni sistem z vrečko za urostomo z antirefluksno valvulo.

2. Dvodelni sistem: uporablja se pri oskrbi kolostome, ileostome in urostome. Sistem je sestavljen iz dveh ločenih delov: kožne podloge in pripadajoče kompatibilne zbiralne vrečke. Kožno podlogo in zbiralno vrečko se sestavlja s pomočjo lepljenja ali pa s pripenjanjem na obroček kožne podloge (premera obročka na kožni podlogi in na zbiralni vrečki morata biti enaka).

Kožna podloga je namenjena namestitvi oziroma pritrditvi pripomočka na kožo okrog stome ter zaščiti kože v okolici stome. Osrednji del kožne podloge je izdelan iz hidrokoloidne mase. Kožne podloge za stomo so na voljo v različnih velikostih in oblikah, in sicer:

- ravna kožna podloga je primerna za osebe z ravnim peristomalnim območjem (površina kože ob stomi) in dobro izoblikovano stomo (nad nivojem kože, os na sredini stome).
- izbočena – konveksna kožna podloga se uporablja pri vgreznjenih stomah.
- konkavna kožna podloga se uporablja za prilagajanje izbočeni peristomalni površini, kar se pogosto pojavi pri pacientih s peristomalno hernijo.

UPORABA KONVEKSNE KOŽNE PODLOGE

Osrednji del konveksne kožne podloge je sestavljen iz hidrokoloidne mase, ki je izbočen. Uporablja se za oskrbo kolostome, ileostome, urostome v primerih, ko je stoma vgreznjena, v nivoju kože in prihaja do popuščanja pripomočka ter zatekanja izločka, ki povzroča vnetje kože ob stomi. Odprtina kožne podloge mora ustrezati velikosti in obliki stome, oblika kožne podloge pa se mora prilagoditi tudi peristomalni koži in obrisom trebuha.

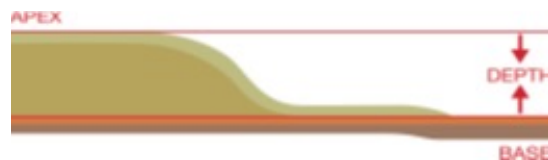
Konveksni sistemi pripomočkov za paciente s stomo so na voljo že desetletja. Med pomisleki strokovnjakov glede možnih zapletov pri uporabi konveksnih sistemov v pooperativnem

obdobju so razvoj mukokutane ločitve (ločitev šivanega stika med stomo in kožo) in poškodbe zaradi pritiska. Zato je uporaba konveksnih sistemov v pooperativnem obdobju še vedno sporna. Italijanske smernice za zdravstveno nego črevesnih in urinskih stom pri odraslih odsvetujejo uporabo konveksnih sistemov v prvih pooperativnih dneh. Vsekakor mora glede uporabe konveksne kožne podloge strokovno presoditi enterostomalni terapevt/-ka in/ali patronažna medicinska sestra kompetentna za nego stome. Ravno tako je potrebno, da se uporabi ustrezna konveksna podloga, saj jih obstaja več vrst, oblik in so si med seboj lahko zelo različne.

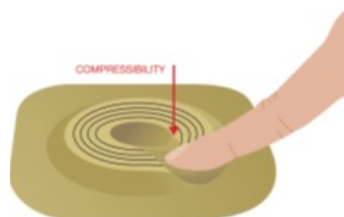
ZNAČILNOSTI KONVEKSNIH KOŽNIH PODLOG

Konveksne kožne podloge različnih proizvajalcev se med seboj razlikujejo, tako po sestavi, obliki kot tudi trdoti. Skupina dvanajstih medicinskih sester iz 11 držav, iz Avstralije, Evrope, Severne Amerike in Združenega kraljestva, je dosegla soglasje o opredelitvi petih temeljnih značilnosti konveksne kožne podloge. Temeljne značilnosti so (1):

1. Globina: Globina konveksne kožne podloge je opredeljena kot meritev od vrha kupole do njenega dna. Pri določanju globine konveksne podloge je treba upoštevati globino gub in pregibov okrog stome. Globina konveksne kožne podloge mora biti omejena na najmanjšo možno globino, ki je potrebna za zagotovitev tesnjenja.

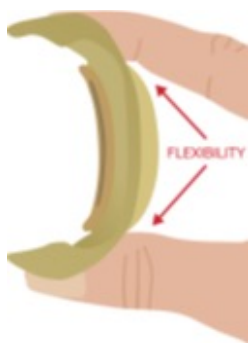


2. Stisljivost - kompresija: stisljivost je sposobnost konveksne oblike kupole pri kožni

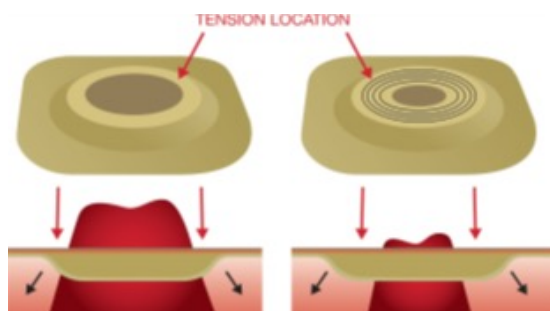


podlogi, da se upogne ali splošči. Lahko stisljiva – mehka konveksna kožna podloga je primerna, kadar se mora kožna podloga varno prilagoditi konturam trebuha. Manj stisljiva, trdna konveksna kožna podloga je primerna, kadar je treba z njo izravnati trebuh in/ali pomagati pri protruziji – izbočenju stome.

3. Fleksibilnost – prilagodljivost: prilagodljivost je sposobnost izbočene kožne podloge, da se zlahka oziroma učinkovito upogne. O prilagodljivi konveksni kožni podlogi je treba razmisliti, kadar je potrebna konveksnost in se mora kožna podloga dobro prilagoditi konturam trebuha.



4. Lokacija – mesto napetosti: mesto napetosti je položaj, v katerem konveksna kožna podloga deluje na peristomalno površino s silami navzdol in navzven.



5. Nagib: nagib je kot od osnove, t.j. ravnega dela konveksne kožne podloge, do vrha kupole konvekse.



Pet temeljnih značilnosti (globina, stisljivost, prožnost, nagib in mesto napetosti) naj bi upošteval vsak klinični strokovnjak pri izbiri najboljše konveksne kožne podloge za individualne potrebe pacienta.

ZAKLJUČEK

Po operativnem posegu z izidom oblikovanja stome je pacient soočen z novo samopodobo, osamosvajanjem glede nege stome in vključevanjem v normalno življenje. Ustreden pripomoček za oskrbo stome, ki je zanesljiv in ne popušča zaradi zatekanja izločka, je zato velikega pomena, saj s tem preprečimo nepotrebne zaplete na koži ob stomi. Po operaciji je že v bolnišnici pomembno poučevanje in usposabljanje pacientov in/ali bližnjih za nego stome. Po odpustu iz bolnišnice v domače okolje pa jih obiskuje patronažna medicinska sestra, ki jim bo v pomoč pri negi stome in preprečevanju ter reševanju morebitnih zapletov. Če so težave s popuščanjem pripomočka, zatekanjem izločka in je stoma vgreznjena ali v nivoju kože, imamo na voljo različne konveksne kožne podloge. Danes so na voljo kožne podloge z različnimi konveksi, ki so lahko mehkejši, trši, plitvejši, globlji, širši, ožji. Glede uporabe konveksnih kožnih podlog je pomembno, da poznamo indikacije in kriterije za njihovo izbiro ter pravilen način njihove uporabe, da ne bi po nepotrebem povzročili morebitnih drugih zapletov. Zato se v teh situacijah priporoča, da se posvetujete z enterostomalnim terapevtom, ki pripomočke za stomo najboljše pozna.

Vir:

I. McNichol, L., Cobb, T., Depaifye, Y., Ougley, M., Smitka, K. & Gray, M., 2021. *Characteristics of Convex Skin Barriers and Clinical Application. Results of an International Consensus Panel. Wound Ostomy Continence Nurs.* 2021, 48(6), pp. 524-532.

SKUPAJ USTVARJAMO BOLJŠO PRIHODNOST

Spoštovane članice in člani vseh šestih Društev ILCO, ki ste včlanjeni v Zvezo ILCO Slovenije,

z veliko hvaležnostjo in odgovornostjo sem konec septembra 2025 prevzela vlogo predsednice Sekcije medicinskih sester v enterostomalni terapiji. To ni le čast, temveč tudi obveza – obveza do vas, ki vsak dan pogumno živite s stomo, in do vseh, ki si prizadevamo, da bi bila vaša pot čim lažja, varnejša in dostojanstvena.

V vseh teh letih dela z osebami s stomo sem spoznala, da je moč v povezovanju – v zaupanju, ki se gradi med pacientom in zdravstvenim delavcem, ter v skupnem iskanju rešitev, ki omogočajo kakovostno življenje po operaciji. Pokojni profesor, prof. dr. Pavle Košorok, mi je v najinem zadnjem pogovoru, v januarju 2023 veliko razlagal o skupnih začetkih in pomenu vzporednega razvoja Strokovne sekcije in Združenja pacientov s stomo. Prav zato tudi vidim izjemno vrednost v sodelovanju med Sekcijo medicinskih sester v enterostomalni terapiji in Društvu ILCO. Naša skupna naloga je, da znanje, izkušnje in človečnost prepletamo v mrežo podpore, kjer nihče ne ostane sam.

V prihodnjem obdobju si bomo prizadevali, da ostane glas oseb s stomo slišan, da bodo informacije dostopne, strokovna pomoč dosegljiva in da bomo skupaj še naprej razvijali področje enterostomalne terapije v Sloveniji.

Ob tej priložnosti bi se želela iskreno zahvaliti bivšemu predsedniku Zveze ILCO Slovenija, gospodu Ivanu Mrevljetu, in podpredsednici Zveze ILCO, gospe Ireni Kalan, za podporo, sodelovanje in doprinos pri zagotavljanju višje kakovosti življenja oseb s stomo v Sloveniji. Prav tako izrekam čestitke novemu predsedniku Zveze ILCO Slovenije, gospodu Urošu Vizovišku, in se veselim našega nadaljnjega sodelovanja.

Že kot vodja Funkcionalnega usposabljanja s področja ran, stom in kontinence (enterostomalne terapije) sem z veseljem, ponosom in hvaležnostjo sodelovala z Zvezo ILCO Slovenije. Nove enterostomalne terapije smo opolnomočili z zavedanjem pomena

sodelovanja in pomoči pri rehabilitaciji oseb s stomo. In to sodelovanje bi želela nadgraditi.

Zveza ILCO Slovenije je pomemben člen zagotavljanja podporne mreže za osebe s stomo v Sloveniji, predvsem s podporo prostovoljcev in tudi vsemi drugimi programi, ki delujejo na zvezni in lokalni ravni. Veliko pa nam pomeni tudi podpora na različnih strokovnih dogodkih in srečanjih, kjer svoje bogato znanje in izkušnje nesebično delite z nami in nam tako pomagate razumeti doživljanje oseb s stomo, da lahko tudi mi svoje delo opravljamo bolj kakovostno in empatično.

Vsaka zgodba, ki jo delite, in vsako vprašanje, ki ga zastavite, nas spodbuja k boljšemu delu. Verjamem, da bomo s sodelovanjem, odprtim dialogom in medsebojnim spoštovanjem gradili mostove med stroko in uporabniki – mostove, ki vodijo k večjemu razumevanju, zaupanju in upanju.

Hvala vam, ker ste del te skupnosti – skupnosti, ki povezuje, navdihuje in daje pogum. Skupaj zmoremo več.

Topel pozdrav,

Tadeja Krišelj, dipl.m.s., ET, univ.dipl.org
Predsednica Sekcije medicinskih sester v enterostomalni terapiji
E naslov: sekcija-enterostomalnaterapija@zbornica-zveza.si



ZDRAVILNE GLIVE IN ČREVESJE

Zdravilne glive in gobe človeštvo uporablja že tisočletja, o čemer priča veliko zgodovinskih dokazov. Kot tradicionalno medicino jih uporabljajo tako rekoč po celem svetu, najpogosteje v tradicionalni kitajski medicini. Dandanes jih uporabljamo predvsem kot prehranska dopolnila, na Vzhodu pa so iz njih razvili celo zdravila. Raziskujejo jih po celem svetu in dokazujejo njihove zdravilne učinke, med katerimi so tudi učinki na prebavo, oziroma samo črevesje.

Zdravilne glive vsebujejo β -glukane, polisaharide in terpenoide, ki delujejo kot biološki odzivni modulatorji. Ne delujejo kot imunosupresivi, ki popolnoma utišajo delovanje imunskega sistema, ampak dejansko uravnavajo imunski odziv, kar pomeni, da zmanjšujejo njegove pretirane odzive, vnetja in podpirajo njegovo normalno delovanje. Pri avtoimunih boleznih je pomembno, da nekatere snovi glivnega izvora zmanjšujejo kronična vnetja, obenem pa ne zavrejo imunskega odziva, medtem ko druge zmanjšujejo aktivacijo pro-vnetnih citokinov (TNF- α , IL-6, IL-17), kar je zelo pomembno pri Crohnovi bolezni in ulceroznem kolitisu, kjer je sluznica trajno poškodovana. Zdravilne glive uporabljamo kot podporno terapijo s klasičnimi terapijami, saj lahko zaradi njihovega protivnetnega delovanja drastično zmanjšamo potrebo po kortikosteroidih in imunosupresivih. Pri tem pa delujejo predvsem kot dopolnilna terapija, ki zmanjšuje stranske učinke konvencionalnih zdravil.

Nekatere vrste, kot je resasti bradovec (*Hericium erinaceus*), pospešujejo izločanje telesu lastnih snovi kot sta faktor za rast živcev in živčni rastni dejavnik možganskega izvora, ki pospešujeta celjenje črevesne sluznice. Na Fakulteti za vede o zdravju Univerze na Primorskem je bila izvedena dvojno slepa s placebom kontrolirana klinična študija na zdravih osebah, v kateri je bilo preizkušeno prehransko dopolnilo GOBA *Hericium K* proizvajalca MycoMedica d.o.o. iz Podkorena. Ugotovljeno je bilo, da prehransko dopolnilo GOBA *Hericium K* pospešuje izločanje

živčnega rastnega dejavnika možganskega izvora, pospešuje produkcijo neuropeptida Y, tj. nevrottransmitterja in hormona v črevesnem živčnem sistemu. Neuropeptid Y zavira gibljivost črevesja in upočasnjuje gibanje hrane skozi prebavila, uravnava ravnovesje tekočine v črevesju, deluje protimikrobno, modulira črevesno-možgansko os ter vpliva na črevesno mikrobioto. V študiji je bilo ugotovljeno, da uživanje prehranskega dopolnila GOBA *Hericium K* deluje prebiotično in izboljšuje pestrost črevesne mikrobiote ter posledično dobro vpliva na zdravstveno stanje črevesja. Prebiotični učinki zdravilnih gliv so bili prav tako dokazani v številnih znanstvenih študijah, v katerih je bilo ugotovljeno, da spodbujajo rast koristnih bakterij, kot so *Bifidobacterium* in *Lactobacillus*, ter uravnovešajo disbiozo, ki je pogosto povezana z razvojem avtoimunih črevesnih bolezni.

Glive vsebujejo vrsto antioksidantov, kot so fenoli, flavonoidi in ergotionin, ki zmanjšujejo oksidativni stres, ki je pri avtoimunih boleznih prebavil stalno povišan. To pomaga predvsem pri zaščiti celic pred nadaljnjimi poškodbami in vnetjem.

Vrste zdravilnih gliv, ki se najpogosteje omenjajo in uporabljajo pri zdravljenju črevesnih obolenj,



Cordyceps (glavatec)



Hericium erinaceus – resastni bradovec



Ganoderma

so resasti bradovec (*Hericium*), svetlikava pološčenka (*Ganoderma*), glavatci (*Cordyceps*) ter ostrigarji (*Pleurotus*). *Hericium* pomaga pri regeneraciji sluznice, povečuje pestrost črevesne mikrobiote in deluje protivnetno. *Ganoderma* močno stimulira imunski sistem ter zmanjšuje Th17, odziv telesa povezan z avtoimunostjo. *Cordyceps* uravnava citokinsko mrežo, povečuje privzem kisika v kri in zmanjšuje utrujenost. Ostrigarji pa vsebujejo beta glukane, ki imajo dokazane protivnetne učinke v telesu.

S stališča izboljševanja zdravstvenega stanja oseb z avtoimunimi boleznimi prebavil so zelo zanimiva in v praksi koristna dognanja opazovalne

študije, izvedene s strani dr. Stefanie Cazzavillan na 53 pacientih, katerim so bila diagnosticirana avtoimuna obolenja (ulcerativni kolitis, Crohnova bolezen, bolezen razdraženega črevesja, mešana obolenja – paraziti, rak črevesja itd.) in so imeli močno povišano vsebnost kalprotektina v blatu. Študija je pokazala učinkovitost prehranskega dopolnila iz glive *Hericium* na zmanjševanje koncentracije fekalnega kalprotektina. Vzporedno z dvomesečno dieto, pri kateri so se osebe izogibale mlečnih izdelkov, svinjine in glutena ter uživale 2 g prehranskega dopolnila Mycotherapy *Hericium* (A.V.D. Reform, Italija) dnevno, se je koncentracija kalprotektina v

WWW.GOBA.EU

GOBA®

**PREHRANSKA DOPOLNILA
IZ MEDICINSKIH GOB**

- 100% ekološko, 100% slovensko
- razvito v sodelovanju s strokovnjaki
- 20 let lastnega razvoja in raziskav
- učinkovitost podprta s kliničnimi študijami
- visoka bio razpoložljivost
- + 2 milijona prodanih izdelkov



030/666-969

orders@goba.eu



SI-EKO-001
Kmetijstvo EU

blatu povprečno znižala za več kot 70 %. Osebe so poročale o izboljšanem počutju, manj pogostih bolečinah v trebuhu, manjši pojavnosti krvi v blatu, kot tudi zmanjšani utrujenosti in pogostosti drisk. V sodelovanju s Fakulteto za vede o zdravju Univerze na Primorskem sedaj raziskujemo glavne parametre, odgovorne za tako dobre učinke dopolnila. Dognanja bodo v kratkem objavljena v obliki magistrske naloge in znanstvenega članka.

V praksi smo se srečali s primeri, ko so imele osebe po rekonstruktiji čreveja in odstranitvi stome velike težave z vzpostavitvijo normalnega delovanja črevesja. Po nekajmesečnih težavah so normalno delovanje zelo uspešno vzpostavili s prehranskim dopolnilom GOBA Hericium K.

Glive so nasplošno varne, a pri bolnikih s hujšimi oblikami avtoimunih bolezni je potrebna previdnost, da ne pride do premočnega vpliva

na imunski sistem. V takih primerih priporočamo postopno poviševanje doze, da ima organizem čas za prilagoditev. Redko lahko prehranska dopolnila iz zdravilnih gliv pri starejših osebah povzročijo rahlo drisko, ki v parih dneh izzveni.

V poplavi izdelkov iz zdravilnih gliv se uporabniki pogosto ne znajdejo in ne vedo, katerim zaupati in katerim ne. Pogosto proizvajalci oziroma preprodajalci ne vedo veliko o izdelku, ki ga prodajajo in zanj navajajo najrazličnejše trditve in kemijske analize, ki pogosto nimajo veliko skupnega z resnico. Zaradi tega se priporoča uporaba prehranskih dopolnil zaupanja vrednih proizvajalcev z dolgoletno tradicijo gojenja, raziskovanja in proizvodnje prehranskih dopolnil iz zdravilnih gliv ali vsaj znanstveno potrjenimi zdravilnimi učinki njihovih izdelkov.

Doc.dr. Andrej Gregori

DELAVNICA DRUŽINSKEGA SVETOVANJA SKUPINE POMLAD – TRIINDVAJSETIČ

Program preprečevanje in blaženje socialnih ter psihičnih posledic invalidnosti se je izvajal v Šmarjeških Toplicah 11., 12. in 13. aprila 2025. Program je namenjen osebam s stomo in njihovim partnerjem za izboljšanje medpartnerskih in drugih odnosov. Letošnjega programa se je udeležilo 22 parov. Predavatelj v programu so bili:

- Nina Babič, univ. dipl. psih., naslov predavanja je bil Branilci lastnih meja.
- Jasna Kalan, mag. farmacije in Milan Kalan, predavala sta na temo skrivnost zeliščnih čajev, kako jih pravilno pripraviti in kombinirati z zdravili.

Naš prvi dan je bil namenjen prihodu in namestitvi ter spoznavnemu večeru za dva nova para. Podrobno smo analizirali anketo iz prejšnjega leta, se pogovorili o smiselnosti programa, razjasnili določene želje in zmožnosti, ki so jih navedli anketiranci.

Sobotno dopoldne smo pričeli s predavanjem Nine Babič, univ. dipl. psih na temo, Branilci lastnih meja. Predavateljica je na to temo zapisala:

»Letos smo se osredotočili na pomen čuvanja lastne integritete in dejstvo, da je konstantno sklepanje kompromisov proti sebi lahko nevarno



Zaključek predavanja z Milanom in Jasno Kalan iz EKO kmetije na Kalobju.

za naše psihofizično zdravje. Najprej smo govorili o tem, kaj sploh so meje in zakaj so pomembne. Razmejili smo pojma fizične in osebne in se strinjali, da slednjih ne poznamo in jih posledično težje pokažemo, branimo.

Prisotni so ugotovili, da so v večini bili vzgajani v poslušnosti in zato se niso naučili reči »ne«, kadar je to zares potrebno in pomembno, da imajo težave z izražanjem jeze in neprijetnih čustev na splošno. Poiskali smo še več razlogov, zakaj je temu tako pri večini odraslih – ne želimo biti konfliktni, pomembno je, kaj mislijo drugi, bojimo se, da bomo izgubili odnos ipd.

V nadaljevanju smo poiskali načine, kako pravzaprav postaviti lastne meje, da ohranimo občutek spoštovanja, enakovrednosti in varnosti v odnosu. Poudarili smo pomen osebne govorice in jasnega sporočanja. Strinjali smo se, da je vse skupaj v teoriji veliko lažje kot v praksi ter poiskali ogromno primerov iz lastnega življenja.

Najlažje se učimo v pomembnih odnosih, in sicer preko povratnih informacij ljudi, ki nas obkrožajo, in predvsem našega telesa, ki ga večkrat »preslišimo«. Opredelili smo razliko med utrujenostjo in izgorelostjo in, kot vedno, poiskali lastne primere, ki so povedano osmislili.

Ob koncu smo preigrali načine, kako se postaviti zase (pasivno, asertivno ali agresivno)

in kdaj se na koncu mi dobro počutimo. Dali smo nekaj prostora novim članom in seveda individualnim potrebam udeležencev«. Soboto popoldne smo preživeli z ogledom kartuzije Pleterje.

Nedeljo dopoldan smo ob 9. uri pričeli s predavanjem Milana in Jasne Kalan, mag. farmacije iz najstarejše EKO kmetije na Slovenskem na temo skrivnost zeliščnih čajev, kako jih pravilno pripravimo in kako jih pravilno kombiniramo z zdravili. Določena vrsta zelišča in pitje čaja lahko zmanjša delovanje določenega zdravila. Te kombinacije so zelo pomembne in jih je potrebno poznati in upoštevati.

Tanja Hari Vidmar, vodja programa



Muzej na prostem pri Kartuziji Pleterje

PREPREČEVANJE IN BLAŽENJE SOCIALNIH TER PSIHIČNIH POSLEDIC INVALIDNOSTI

V Šmarjeških Toplicah od 20. do 22. 6. 2025

Udeleženi je bilo 37 oseb (18 parov in ena samska oseba).

Naša srečanja so vedno zelo lepa in pristna. S srčnimi objemi vsakič dokazujemo, kako se pogrešamo skozi vse leto. V petek smo se najprej seznanili s celotnim programom. Po tem smo se z enominutnim molkom spominjali našega preminulega člana Alojzija Modica.

V soboto smo imeli predavanje psihologinje Nine Babič, na temo »Živeti do konca«. Njenih

predavanj se zelo veselimo, ker so obširna in zajemajo veliko informacij. Tokrat nam je govorila o sprejemanju samega sebe, v smislu fizičnega stanja in se prepustiti toku življenja. Kako pomembno je sprejemanje pomoči, kadar nam je ponujena in kadar jo potrebujemo. Pustiti žalosti prosto pot. Izogibati se negativnih ljudi. Ohranitev dejavnega vključevanja v življenje. Po predavanju smo imeli možnost individualnega svetovanja.

Po kosilu smo se odpravili na izlet. Obiskali smo Matjažovo domačijo, ki je stara več kot 200 let.

Domači so nas z nasmeškom na obrazu pričakali na dvorišču. Povedali so, da se v njihovi krajevni skupnosti nahajajo trije gradovi in pet cerkva. Imajo tudi gasilski dom, pošto, trgovino, sedem različnih društev (kulturno, gasilsko, konjeniško, vinogradniško, turistično, upokojensko, ...). Čeprav so majhni, imajo vse, kar imajo veliki, je povedala naša gostiteljica. Pri njih smo poskusili domač ajdov kruh z orehi in sir. Ogledali smo si njihove stare hiše s slamnatimi strehami, v notranjosti pa so bile take kot v starih časih. Pokazali so nam tudi, kako so v »metrgi« zamesili testo za kruh.

Po ogledu domačije smo se odpravili v Novo mesto in si ogledali muzej starih avtomobilov in prikolic za kampiranje IMV. Zasluge za dolgotrajno delo v podjetju pripadajo Franju Bulcu, Juriju Levičniku in Martinu Severu. Videla

sem tudi »katrco« v miniaturni podobi, kakršno sem nekoč imela tudi sama. Ogled nam je bil zelo všeč.

V nedeljo smo nadaljevali s predavanjem bioenergetika Darka Jeromla. Izvedeli smo, na kakšen način si lahko sami pomagamo pri določenih zdravstvenih težavah. Seznanil nas je s Teslino energijsko ploščico, ki zdravilno deluje na različnih področjih uma, telesa in duha. Dviguje življenjsko energijo na optimalen nivo – močno okrepi naravno magnetno polje. Je odličen pripomoček pri mnogih težavah.

Letošnji izlet smo zaključili s kosilom in se poslovili z objemi.

Verka Erce



ŽIVETI DO KONCA

Šmarješke Toplice, 21. 6. 2025

Izbrana tema se nanaša na pomembnost kakovosti življenja v vseh življenjskih obdobjih. Sprehodili smo se skozi poglavja knjige Morrieja Schwartza in veliko razmišljali o sebi. Začeli smo z življenjem z omejitvami.

Vsi se soočamo, z leti, z upadanjem nekaterih sposobnosti in s spremembami, ki jih prinašajo različna življenjska obdobja. Soočamo se zelo različno in včasih se zdi, da je vedno manj v naši moči. Dejstvo je, da bolj kot se zavedamo naravnega procesa nekaterih omejitev, bolj kot jih ozavestimo, lažje jih sprejmemo in se

prilagodimo. Verjemite, da je možno in da smo veliko več, kot tisto, česar več ne zmoremo.

Iskali smo način, kako se sprijazniti s stvarmi, ki jih nismo želeli, kako obvladati lastne frustracije (še posebej tedaj, ko vplivajo na življenje vseh okrog nas), izpostavili smo pomen objokovanja vseh vrst izgub, ki jih z leti vedno pogosteje srečujemo, in se spomnili, da je naša preteklost le naš učitelj in obdobje, v katerem se spleča obtičati.

V drugem delu dneva smo se posvetili stvarjem, ki lahko pomagajo, da kadarkoli dosežemo, kar hočemo. Gre za dejavno vključevanje v



življenje, negovanje pomembnih odnosov, treniranje prijaznosti do sebe, ukvarjanje z umom in čustvi (celo pisano paleto), razvijanje duhovne povezanosti (ne glede na to, kaj to za vsakega posameznika pomeni) in končno zdravo razmišljanje o smrti in minljivosti. Zdelo se mi je pomembno ves čas poudarjati, da so spremembe na sebi oz. da postanemo najboljša verzija sebe, možne celo življenje. Da nas navade in dvomi ne smejo ovirati in da je bolje poskusiti prej kot pa takrat, ko nam zmanjkuje časa in se znajdemo na koncu poti.

Tema se je izkazala kot izjemno življenjska in, kot vedno, smo ugotovili, da je najpreprostejše stvari najtežje živeti. Dotaknili smo se kar nekaj osebnih zgodb in razmišljanj ter dan preživeli v prijetnem vzdušju in v zdravem optimizmu. Upam, da nas bo vse skupaj dolgo držalo.

Nina Babič, univ. dipl. psih.

MOJA ŽIVLJENJSKA IZKUŠNJA

Moje življenje je polno vzponov in padcev, ampak sem še vedno tu.

Zbolela sem, ko sem bila stara 25 let. Takrat sem bila noseča s svojo drugo – mlajšo hčerjo. Nosečnost je potekala brez posebnosti. Diagnosticiran ulcerozni kolitis pa sem dobila eno leto po porodu; porod je bil decembra 2000, ileostomo pa sem dobila julija leta 2002.

Na začetku se sploh nisem zavedala resnosti situacije oz. bolezni. V največjo podporo pa mi je bil mož, ki je vedno bil zraven in sva skupaj preživela najhujše.

14 let po operaciji sem prvič spoznala osebe s stomo.

Ko sem prišla v Slovenijo, pa sem preko Stoma Centra izvedela, da sploh obstaja društvo oseb s stomo – ILCO. Ob prvi priložnosti sem se vključila



v društvo in se prvič pogovarjala z osebami, ki imajo podobne težave kot jaz.

Na začetku sem imela veliko težav zaradi jezika, so me pa zelo lepo sprejeli in vključili v družbo.

Postala sem aktivni član društva, udeležujem se druženj, športnih aktivnosti, pohodov in izletov. Moje življenje se je končno spremenilo. Šli smo na tekmovanja, vključila sem se v prostovoljce in sem začela z družinsko terapijo v Šmarjeških Toplicah.

Poseben občutek je vedeti, da nas je toliko z enakimi oz. podobnimi težavami na enem mestu. Imamo zelo zanimiva predavanja, kjer izmenjujemo izkušnje in delimo nasvete drug drugemu; s čimer sem zelo zadovoljna. V času odmora gremo na kopanje in v tem zelo uživam.

Moje življenje se je spremenilo, uživam v druženju s člani ILCO Slovenija.

Elvira Ahmetović

BIOTERAPIJA

Pozdravljeni!

22. 6. 2025 sem bil vaš gost v Šmarjeških Toplicah. Moje predavanje je bilo razdeljeno na

- opis in delovanje avre
- vpliv misli na človekovo zdravje
- dobra in slaba sevanja
- Teslina energijska ploščica
- praktični nasveti in svetovanje pri bolečinah v mišicah

Pri delovanju avre sem razložil, kako se avro da praktično videt s Kirlianovo kamero in nekaj besed o tem, kako jo nekateri vidijo brez kamere.

Pri vplivu misli na človekovo zdravje sem razlagal, kako pomembno je pravilno razmišljati in s tem krepiti svojo avro in energijo.

Opisal sem tudi par praktičnih dogodkov, ki so posledica pozitivnih ali negativnih misli.

Govoril sem tudi o različnih sevanjih, ki so okoli nas, nam škodijo, lahko pa nam tudi koristijo in kako jih občutimo.

Poudarek je bil na Teslini energijski ploščici, ki je bila zanimiva večini udeležencev delavnice, med njimi pa so bili tudi takšni, ki jo že uporabljajo in so o njej tudi povedali svoje pozitivne izkušnje.

Na koncu pa sem nekaterim tudi praktično pomagal s terapijo.

Veliko je bilo govora o bioterapiji in seznanitvi

s tem, da obstaja poleg uradne medicine tudi veja, ki je uradna medicina sicer pri zdravljenju ne priznava, so pa po vsem svetu znani učinki in rezultati zdravljenja z bioterapijo.

Bioterapija je oblika alternativne ali komplementarne medicine, ki temelji na ideji, da ima človek sposobnost prenašanja ali usmerjanja biološke energije (pogosto imenovane tudi življenjska energija, bioenergija, chi, prana itd.) za pomoč pri fizičnem, čustvenem in duševnem zdravljenju. Pogosto jo imenujemo tudi bioenergoterapija, energijsko zdravljenje ali biopoljevanje.

Kaj je bioterapija?

Bioterapija temelji na predpostavki, da telo obdaja energijsko polje, ki vpliva na zdravje. Če pride do neravnovesja v tem polju, naj bi se to kazalo kot bolezen. Bioterapevt s polaganjem rok, usmerjanjem pozornosti ali različnimi tehnikami skuša:

- uravnovesiti bioenergijo,
- odpraviti blokade v energijskem pretoku,
- spodbuditi samoozdravitvene sposobnosti telesa.

Učinki bioterapije na človeka

Učinki bioterapije so odvisni od posameznika, narave težave ter terapevta. Nekateri poročajo o občutnem izboljšanju, drugi ne zaznajo sprememb.



Najpogostejše poročani učinki:

- Zmanjšanje bolečine (npr. pri migrenah, sklepnih bolečinah)
- Izboljšanje psihičnega počutja (manj stresa, anksioznosti, depresije)
- Več energije in boljši spanec
- Hitrejša okrevanje po bolezni ali operaciji
- Boljša imunost (ni znanstveno potrjeno)

Zahvaljujem se vam za povabilo, vsem udeležencem želim na njihovi poti čim več pozitivne in lepih trenutkov. Na predavanju je bil poudarek tudi na vpliv pozitivnih misli na dobro počutje.

Bioenergetik Darko Jeromel

PREPREČEVANJE IN BLAŽENJE SOCIALNIH TER PSIHIČNIH POSLEDIC INVALIDNOSTI

12., 13. in 14. september 2025, Terme Šmarješke Toplice – Hotel Šmarjeta

Programa se je udeležilo 40 oseb, od tega 19 parov in 2 osebi posamezno. Predstavila sta se nam tudi dva nova para.

V petek po večerji smo se zbrali v dvorani hotela, v kateri smo se malo povesečili, izmenjali

življenjske zgodbe, pripovedovali vice ter se iz srca nasmejali, tako da je čas prehitro minil.

V soboto, 13.9.2025 je predavala ga. Nina Babič na temo »Živeti do konca«. Tema predavanja je bila zelo prijetna, v samem predavanju smo tudi sodelovali.

Popoldan po 15. uri smo se zbrali pred hotelom, nato pa skupaj odšli na sprehod po parku term. Ogledali smo si ribnik s cvetočimi lotosi, pot smo



nadaljevali do Gradu »Štrlek«, po ogledu smo se razdelili v skupine, eni so se vrnili v hotel, drugi pa nadaljevali pot naprej po hribu.

Po prijetni večerji so nekateri zaključili večer v hotelu s prijetno glasbo, drugi pa v termalnem bazenu in savni.

V nedeljo, 14.9.2025 je predaval g. Roman Košale na temo »Kako s pomočjo medu ohraniti zdravje«, G. Košale ima svoj čebelnjak v neokrnjeni naravi v Kočevskem gozdu, zato nam je predstavil svoje proizvode, ki smo jih lahko tudi preizkusili in bili nad njimi navdušenimi ter smo jih z veseljem tudi kupili za domov.

Po kosilu smo se poslovili s prijetnimi vtisi in v upanju, da se naslednje leto spet srečamo.

Vsi prisotni smo izpolnili anonimni anketni vprašalnik, ki nam bo pomagal pri izbiri lokacije za naslednje druženje.

Kljub prijetnemu druženju me zelo razžalosti dejstvo, da smo izvedeli, da nekatere skupine lahko koristijo vse bonitete društva, druge pa ne.

S prijetnimi pozdravi,

Zlatko Žnidar

DELAVNICE ZA DRUŽINSKO IN SAMSKO SVETOVANJE

Hotel Šmarjeta: 3., 4. in 5. oktober 2025
Udeleženi je bilo 8 parov in 24 samskih oseb.

Petek, 3. 10. 2025

Udeleženci so prihajali v popoldanskih urah. Potem ko so se namestili po sobah, so imeli možnost kopanja v bazenih. Ob 19.00 smo imeli večerjo s spoznavnim večerom in predstavitev programa delavnic v prihodnjih dneh. Po večerji so si lahko spet privoščili plavanje v bazenih.

Sobota, 4. 10. 2025

Ob 9.30 uri smo pričeli predavanje na temo: »Pozitivna in negativna tišina v odnosih in komunikaciji«. Predavala nam je strokovna vodja programa, ga. Darja Barborič Vesel, mag. soc.ped.

Predavanje je začela s tem, kako je sodobni čas poln hrupa, mi pa bi kar naprej nekaj počeli, govorili, komunicirali.

Poudarila je, kako pretirano uporabljamo mnogo komunikacijskih naprav, kot so telefoni, računalniki, poslušamo radijske programe in imamo v domovih neprestano prižgano televizijo.

Tako se v tem neprestanem dogajanju človek ne more umiriti, se pomiriti.

Prvi del je zaključila s tem, da je tišina lahko tudi težka in boleča. Lahko je znamenje osamljenosti, samote, odsotnosti pozornosti in ljubeznivosti drugih ljudi in da je tišina lahko tudi nasilje, ko sočloveku ne odgovorimo, ne privoščimo niti besede, ko drugega nadvladamo in kaznujemo z gosto, bolečo tišino.

Po odmoru, ob 11.30. je nadaljevala s tem, kako za zdravje in dobro počutje potrebujemo tišino in mir, saj zdravljenje vedno potrebuje mir, tišino. Tišino, v kateri si opomoremo, najdemo sebe, se povežemo z notranjo energijo.

Na predavanju smo spoznali različne vrste tišine ter spregovorili o tem, kako lahko sami vplivamo na to, da si omogočimo tišino, ki jo potrebujemo, ter ne mučimo sebe in drugih z negativno, bolečo tišino.

Predavanje smo zaključili ob 13. uri.

Ob 15.45 smo se z avtobusom odpeljali v najsodobnejše opremljeno vinsko klet Colnar v Lešnico pri Otočcu.

Pred vinsko kletjo nas je sprejel Martin Colnar, nas popeljal po kleti, razložil vse od sajenja trt, priprave zemljišča, obrezovanja, trgatve,



pridelovanja različnih vin in penine. Vse pa je bilo prikazano tudi s kratkimi filmčki. Po ogledu smo imeli še degustacijo par vrhunskih vin in penine. Veliko novega smo izvedeli o postopkih.

Po ogledih smo se z avtobusom odpeljali do zidanice Colnar na Trški gori, kjer so nam za večerjo pripravili domače dobrote. Ob večerji in še po njej smo imeli živo glasbo, zaplesali, se prijetno družili in izmenjali kar nekaj izkušen.

Ob 22. uri smo se odpravili v avtobus in se odpeljali nazaj v Šmarješke Toplice.

Nedelja, 5. 10. 2025

Po zajtrku smo ob 10.30 uri imeli predavanje in vaje na temo: Tehnika sproščanja »Zvočna kopel z gongi in dihalne vaje«, ki jih je vodila Simona Vidic. Najprej nam je povedala, da zvočna kopel z gongom in tibetanskimi skledami velja za prastaro obliko regeneracije. Nežne vibracije gonga in tibetanskih posod globoko sproščajo in povečajo prožnost – uma, mišic in sklepov. Vibracije izboljšajo prekrvitev in pripomorejo k hitrejšemu zdravljenju poškodb ter aktivirajo parasimpatični živčni sistem, ki je odgovoren za umirjanje telesa. Terapevtski inštrumenti, tibetanske sklede, kristalne posode, COD boben, uglaseni na energijske centre v telesu (čakre), ter gong, šamanski boben, zvončki in ostali inštrumenti sprožijo vibriranje vsake celice v telesu. Naše telo vsebuje med 70 % do 85 % vode, ki prepozna in sprejema te vibracije.

Inštrumenti proizvajajo zvok OM – kozmični

zvok, ki ga sestavljajo najvišje in najčistejše vibracije. Je vibracija miru, lepote, ljubezni, popolnega reda, svetlobe, potrpežljivosti, strpnosti in enotnosti. Vse naše celice začnejo vibrirati v tej posebni vibraciji, kar v telesu sproži samozdravilne procese. V telo vnese harmonijo in ravnovesje – na naši čustveni, psihični, duševni in telesni ravni.

Bilo je zelo zanimivo doživetje z mešanimi občutki udeležencev.

Po zvočni kopeli in kratki pavzi pa smo z Rokom Weiss, profesorjem športne vzgoje, imeli še praktično vodene dihalne vaje za sproščanje, ki so preproste tehnike, kjer se dihanje uporablja za pomiritev telesa in uma. S temi vajami se aktivira "notranji sprostitveni sistem" (t.i. parasimpatični živčni sistem), ki telesu pomaga, da se umiri.

Ob 11.20. uri se je delavnica končala, izpolnili smo anketne vprašalnike in odšli na kosilo. Po kosilu smo se poslovili in odšli vsak proti domu, no nekateri so izkoristili možnost in se pred odhodom še malo kopali v bazenih.

Vodja programa
Zoran Terglav

PROGRAM OHRANJANJA ZDRAVJA ZA OSEBE S STOMO V LETU 2025

Po operativnem posegu je za osebe s stomo nujno zagotoviti ustrezno zdravstveno rehabilitacijo kot del celostnega procesa zdravljenja. Na podlagi strokovnih analiz je bilo ugotovljeno, da razgibavanje in plavanje v termalni vodi bistveno prispevata k izboljšanju gibalnih sposobnosti, psihofizične kondicije in splošnega dobrega počutja oseb s stomo.

Namen programa je zagotoviti zdravstveno in socialno rehabilitacijo oseb s stomo ter jim omogočiti kakovostno okrevanje v ustreznem okolju. Program prispeva k:

- izboljšanju telesne pripravljenosti in gibljivosti,
- večanju samozavesti in socialne vključenosti,
- lažjemu prilagajanju na novo življenjsko situacijo.

Kot najprimernejše okolje za izvedbo programa so zdravstveni strokovnjaki priporočili Zdravilišče Rogaška Slatina, ki zaradi svojih klimatskih in naravnih pogojev ter strokovnih zdravstvenih storitev omogoča optimalne pogoje za rehabilitacijo.

Zveza ILCO ima v Ljubljanskem domu, Zdraviliški trg 2, Rogaška Slatina, v lasti dva sodobno

opremljena apartmaja, namenjena bivanju oseb s stomo med koriščenjem programa.

V letu 2025 je oba apartmaja koristilo skupno 95 oseb s stomo in njihovih svojcev, kar predstavlja 700 nočitev. Na podlagi pregleda zbranih pohval, predlogov in pripomb ugotavljamo, da je bil program izveden uspešno ter da je dosegel zastavljene cilje.

Osebe s stomo so imele v letu 2025 možnost koriščenja storitev v Medical Centru Rogaška, in sicer masaž, kopeli in drugih terapevtskih storitev v skupni vrednosti 200 evrov.

Pri sedemdnevnem koriščenju apartmaja so upravičene do:

- 7 celodnevni kart za kopanje (oseba s stomo),
- 3 celodnevni kart za kopanje (spremljevalec).

Tretja in četrta oseba nista upravičeni do brezplačnih kart. V primeru prostih terminov je bilo mogoče apartmaje koristiti tudi za krajše bivanje (3 ali 4 dni). Upravičenje do kart za kopanje velja enkrat letno.

V okviru programa za zdravje je bilo osebam s stomo omogočeno koriščenje naslednjih storitev:



- različne vrste masaž,
- termalne in terapevtske kopeli,
- piling telesa.

Skupna vrednost koriščenih storitev znaša 200 evrov. Program je namenjen izključno osebam s stomo, ki so v apartmajih bivale sedem dni, in ne omogoča koriščenja drugih dodatnih storitev. Podrobna navodila za koriščenje programa so bila na voljo v obeh apartmajih.

Osebe s stomo so oproščene plačila turistične takse. Enaka oprostitve velja tudi za ostale invalide, ki ob prijavi predložijo potrdilo o invalidnosti (fotokopijo odločbe ali invalidske izkaznice).

ORGANIZACIJSKA NAVODILA:

- Prepovedano je prenašanje opreme med apartmaji.

- Napake in morebitne poškodbe je treba vpisati v knjigo in o tem obvestiti koordinatorskega programa ali agencijo Flucher.
- V apartmaju smejo bivati le osebe, navedene v napotnici.

Program ohranjanja zdravja v letu 2025 je bil uspešno izveden in je pomembno prispeval k izboljšanju kakovosti življenja oseb s stomo. Udeleženci so izrazili zadovoljstvo s pogoji bivanja, kakovostjo storitev ter strokovnim pristopom zdravstvenega osebja.

Na podlagi rezultatov in odzivov uporabnikov Zveza ILCO priporoča nadaljevanje in nadgradnjo programa tudi v prihodnjih letih, saj ta pomembno prispeva k socialni vključenosti in zdravstveni stabilnosti oseb s stomo.

Vodja programa: Milan Koren

USPOSABLJANJE PROSTOVOLJCEV ZA POMOČ OSEBAM S STOMO

Zveza ID ILCO Slovenije je tudi v letu 2025 izvedla posebni socialni program na državni ravni "USPOSABLJANJE PROSTOVOLJCEV ZA POMOČ OSEBAM S STOMO".

Izvedba programa se je odvila na dvodnevnem srečanju v Šmarjeških Toplicah med 21. in 23. novembrom 2025. Usposabljanja se je udeležilo 37 prostovoljcev.

Prvi dan smo se po 14.00 uri udobno namestili po sobah, ob 18.30 uri, pred večerjo, pa smo se zbrali v preddverju predavalnice na skupnem fotografiranju in predstavitvi poteka usposabljanja. Po večerji je bilo prosto za druženje, možnost kopanja in savnanja, kdor si je to želel.

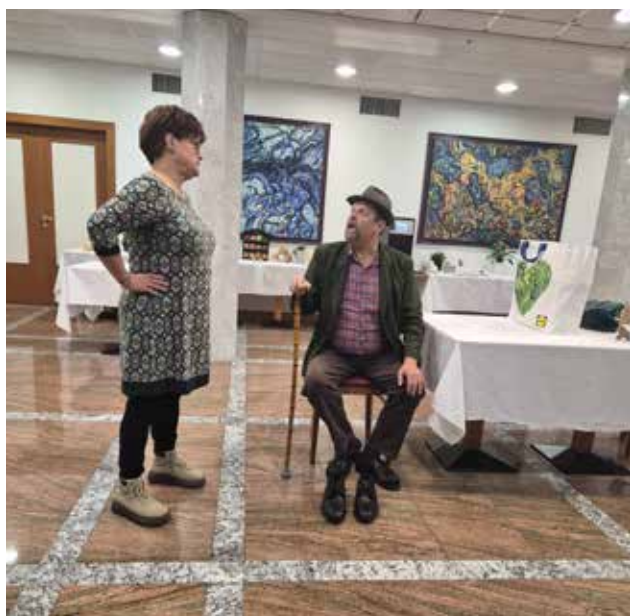
V soboto, drugi dan, nas je v dopoldanskem času čakalo predavanje s strani zdravnika Jureta SOTLERJA, dr. med., specialista splošne kirurgije s kliničnega oddelka abdominalne kirurgije UKC Ljubljana. Zdravnik nam je pripravil zanimivo temo "VSE KAR JE DOBRO VEDETI O STOMAH,

NJIHOVIH BOLNIKI IN PROBLEMIH".

Polna predavalnica je odražala veliko zanimanja za temo. Predavatelj je na razumljiv in poljuden način predstavil najpogostejše kirurške vzroke za nastanek stome, razlike med ileostomo in kolostomo ter njune tipične zaplete in možnosti zdravljenja. Razlage so bile podkrepljene s slikovnim gradivom in praktičnimi primeri iz klinične prakse, kar je udeležencem omogočilo še boljše razumevanje.

Po uvodnem delu ter kratki pavzi za kavo in sok je sledil čas za individualna vprašanja prostovoljcev. Razvil se je živahen in prijeten pogovor, v katerem je predavatelj z veseljem odgovoril na številna vprašanja udeležencev, za kar je bilo na koncu kar premalo časa. Udeleženci so bili z vsebino in izvedbo predavanja zelo zadovoljni, pridobljena znanja pa bodo dragocena pri njihovem nadaljnjem delu.

Sledilo je kosilo in prost popoldan vse do 17.00 ure, ko smo se ponovno zbrali v preddverju



predavalnice, kjer smo bili priča enourni komični igri - predstavi članov kulturnega društva Leskovec pri Krškem z naslovom "SKOK V TOPLICE". Pri tej komični igri smo se pa res vsi dodobra nasmejali in odšli dobre volje na večerjo.

V nedeljo dopoldan nas je čakalo še predavanje na temo "ZNAČILNOSTI KOMUNIKACIJE S ČLOVEKOM V STISKI", ki nam ga je predstavila in dodobra pojasnila mag. socialne pedagogike, ga. Darja BARBORIČ VESEL, ki kot vedno poskrbi za zanimivo predavanje.

Po končanem predavanju smo izpolnili še anonimne anketne liste, ki zajemajo vprašanja

glede na vsebine izbranih tem, zadovoljstvo z namestitvijo, gostinskimi storitvami ipd., kar bo po analizah pripomoglo pri nadaljnjih izvedbah usposabljanj.

Po izpolnitvi anketnih listov smo odšli na kosilo in zaključili z našim dvodnevnim usposabljanjem. Kdor je želel, pa je lahko izkoristi še popoldansko kopanje in savnanje.

VODJA PROGRAMA
Uroš VIZOVIŠEK

ŠMARJEŠKE TOPLICE, PROGRAM SVETOVANJE STARŠEM OTROK IN MLADOSTNIKOV TER PARTNERJEV S STOMO 2025

Vsako leto se določeno število staršev znajde v situaciji, da imajo v družini otroka ali mladostnika s stomo. Na začetku to pomeni neko vrsto stigme in ogromno število problemov, ki temu sledijo. V Zvezi ILCO jim nudimo pomoč in prepotrebne ključne napotke, ki so pogoj za neodvisno življenje njihovih otrok. Tudi letos smo imeli družine, katerih otroci so že bili osebe s posebnimi potrebami.

Pred operacijo za stalno stomo sem se z njimi srečala kar nekajkrat. Ogromno vprašanj o namestitvi pripomočkov, kaj storiti, če otrok to odklanja, če je že tako v plenica, odvisen od invalidskega vozička... Žal so se zgodbe zaključile tam za mavrico. Obiski v bolnišnicah pri otrocih, ki dobijočasne ali stalne stome, poteka po željah klicanih iz bolnišnic in staršev.

Letošnje večdnevno srečanje smo imeli v Šmarjeških Toplicah, in sicer od 24. do 26. oktobra 2025.

V petek smo imeli predavanje asistenta prof. Andreja Gregoriča na temo »Zdravilne glive in njihov vpliv na črevesje«. Tudi letos smo na pobudo in željo otrok, mladostnikov in njihovih najožjih družinskih članov imeli dvodnevno druženje, predavanje in pomoč naše nepogrešljive psihologinje Nine. Poročilo dodano. Potek srečanja pa nam je v članku napisala udeleženka srečanja.

Dogovorili smo se, da se kmalu spet srečamo. Med seboj smo povezani že 17 let in smo kot ena velika družina. V veliko podporo nam je predvsem tudi naša Nina. Pripravljena je pomagati, kadar koli je potreba. Tako po telefonu, kot tudi osebno. Včasih mislim, da je beseda hvala premalo.

Vodja programa: Irena Kalan

POROČILO ŠMARJEŠKE TOPLICE

Šmarješke Toplice, 25. in 26. 10. 2025

Na začetku srečanja, ko sem videla velike fante, se mi je zdelo, da pred menoj stojijo odrasli, izdelani ljudje. V veliko pogledih je to tudi res. Sami so me kasneje spomnili, da je prehojena skupna pot zanje izjemno pomembna in da spopadanje z različnimi izzivi v vseh življenjskih obdobjih ostaja. Kronološka starost ne pomeni odsotnosti kroničnega stanja, ki je različno od večine ljudi. Zvečer, ob družabnih aktivnostih, so se v popolnosti vrnili fantje, ki jih spremljam že vrsto let – sproščeni, brez skrbi, igrivi in polni življenja.

Zaradi tega vidim smisel v povezani skupnosti, ki si enkrat na leto podeli skrbi, uspehe in obnovi

prioritete. Letos sem za temi srečanja izbrala dva naslova: KAKO JE BITI JAZ in MED PRETEKLOSTJO IN SEDANOSTJO. Temi sta bili rdeča nit pogovorov med vsemi nami. Ob nalogi »govori za sebe in o sebi« smo se tudi nasmejali, saj smo vsi spoznali, da je veliko lažje govoriti o drugih oz. o tistih, ki pomembno vplivajo na naše počutje. Soboto smo posvetili skupnim pogovorom in spontano so se odprle pomembne teme: poskrbeti zase, osmisлити trpljenje in soočanje s frustracijami. Spoznali smo močan oklep navad in ozavestili dejstvo, da je za enostavne spremembe potrebno ogromno volje in vztrajnosti. Pozno popoldne in večer smo preživeli v sproščenem druženju in individualnih pogovorih, za katere se je pokazalo tudi kar nekaj potreb.

Skupaj smo ugotovili, da nam čas, ponovno,



prehitro teče, zato smo v nedeljo začeli zgodaj. Nadaljevali smo v veliki skupini in se dotaknili tegob našega zdravstvenega sistema oz. pomena odnosa pred birokracijo. Večina udeležencev je to izkusila.

Delo z mladimi je zajemalo bolj intimne teme, ki še zmeraj ostajajo naše. Odločila sem se srečanje zaključiti z izrazi hvaležnosti – vsi so napisali kratka zahvalna sporočila svojim staršem in partnerkam. Pristna čustva in toplina so naredili srečanje še posebej prijetno.

Z evalvacijo in hvaležnostjo smo potem zaključili še vsi skupaj. Povratna informacija vseh je pomemben pokazatelj smisla naših srečanj. Ne glede na to kar prinaša prihodnost, sem tudi sama hvaležna za vsako leto posebej in Ireni Kalan za vztrajno in srčno organizacijo.

Nina Babič, univ. dipl. psih.

SVETOVANJE STARŠEM OTROK IN MLADOSTNIKOV S STOMO V ŠMARJEŠKIH TOPLICAH

Misli udeleženske - starša

Petek – Ponovno srečanje in začetek programa

Tudi letos smo se mladostniki s stomo, njihovi starši in spremljevalci konec oktobra ponovno srečali v Šmarjeških Toplicah, kjer že tradicionalno poteka naš posebni program svetovanja, izmenjave izkušenj in medsebojne podpore. To druženje je za mnoge udeležence eden najpomembnejših in težko pričakovanih dogodkov v letu, saj predstavlja varen prostor, kjer se počutijo razumljene, sprejete in slišane.

Po prihodu in namestitvi v sobe smo se v petek popoldne zbrali v sejni sobi, ki je za našo skupino kot velika družinska dnevna soba – topel in varen prostor, v katerem brez zadrege delimo

svoje misli, izzive, težave, pa tudi bolečino in dragocene izkušnje. Tudi letos je bilo vzdušje izjemno pozitivno in povezovalno. Žal se nam zaradi osebnih obveznosti ni mogla pridružiti ena od družin.

Sledilo je predavanje doc. dr. Andreja Gregoriča »Zdravilne glive in njihov vpliv na črevesje«, ki je navdušilo vse prisotne. Predstavil nam je naravne izdelke iz zdravilnih gliv, njihovo delovanje ter izjemno pozitivne rezultate pri pravilni uporabi. Ker je tema zelo aktualna in dragocena, je ostalo še veliko neodgovorjenih vprašanj, ki smo jih med bivanjem lahko naslovili tudi na Majo K., predstavnico podjetja GOBA, kjer skrbi za marketing.



Veseli smo bili tudi prisotnosti novega predsednika Zveze ILCO Slovenije, g. Uroša Vizoviška, ki se nam je prvič predstavil v svoji novi vlogi. Po uvodni predstavitvi se nam je pridružil na večerji, ki je poleg odlične kulinarike kot vedno potekala v prijetnem in sproščenem klepetu vse do poznega večera, kateremu sta sledila glasba in druženje, ki povezuje našo skupnost.

Sobota – dan strokovnega dela in povezovanja

Sobotno jutro smo začeli z zajtrkom in kavico, nato pa je med nas prišla naša dolgoletna psihologinja Nina, ki že vrsto let prinaša med nas ne le strokovno znanje, ampak tudi obilo štajerske energije, topline, iskrene podpore in nalezljive dobre volje.

Letos se je delavnicam pridružil tudi predsednik Zveze, ki je z nami delil nekaj svojih osebnih izkušenj ter tako iz prve roke spoznal neprecenljivo vrednost našega programa. Prav ta del srečanja – psihološka podpora, poglobljene delavnice in varno okolje za odprt pogovor – je tisto, kar udeležencem pomaga graditi samozavest, sprejemanje in moč za soočanje z vsakodnevnimi izzivi življenja s stomo. Zato je ta program nujno ohranjati in nadgrajevati tudi v prihodnjih letih.

Čas v Nininem krogu vedno prehitro mine in hitro je prišla ura kosila, po katerem smo odšli na ogled Muzeja na prostem in Kartuzije

Pleterje. V muzeju, postavljenem leta 1990, smo si ogledali najstarejšo hišo iz leta 1833, opremljeno z izvirno notranjostjo, ter druge zanimive objekte, kot so svinjak, topler, vodnjak in sušilnica sadja. Sledil je obisk Kartuzije Pleterje, ki jo je leta 1403 ustanovil Celjski grof Herman II. Ogledali smo si gotško cerkev, kratki film o zgodovini kartuzijancev ter doživeli mir, ki prežema ta poseben prostor. Del ogleda je bila tudi degustacija vina, pridelanega v kartuziji, ter možnost nakupa njihovih izdelkov.

Po povratku v hotelu, večerji in druženju ob glasbi z Markom in Valentino so se mlajši še dodatno zabavali ob ročnem nogometu in kartanju. Noč je bila zaradi premika ure za eno uro daljša, kar je vsem dobro delo, saj smo lahko naslednje jutro naše pogovore z Nino začeli že zgodaj in spočiti.

Nedelja – ustvarjalni zaključek in osebni pogovori

Nedeljsko dopoldne smo izkoristili za nadaljevanje delavnic in osebnih pogovorov, mladostniki pa tudi za ustvarjalno delavnico z Nino, kjer so izdelali zahvalne voščilnice za svoje najbližje. Na njih so zapisali iskrene misli in zahvale za podporo, ki jim jo družina nudi skozi vse življenjske izzive.

Odrasli smo ta čas izkoristili za poglobljen pogovor o težavah, ki jih prinaša življenje s stomo – Nina pa je s svojim strokovnim znanjem pomagala razumeti in razrešiti vsakršno skrb,

dvom ali bolečino. Ti osebni pogovori so eden stebrov našega srečanja, ki udeležencem dajejo občutek sprejetosti in varnosti, ki ga redko najdemo drugje.

Prehitro je prišla ura kosila in tako tudi čas, ko smo se morali posloviti. A odšli smo bogatejši – z novimi znanji, močjo, toplino in zavedanjem, kako zelo pomembno je, da se srečamo vsaj enkrat letno. Takšna druženja krepijo mladostnike, starše in celotno skupnost ter nam pomagajo premagovati izzive, ki jih prinaša življenje s stomo.

Iskrena zahvala Zvezi ILCO za tri izjemne dni,

ki smo jih ponovno preživeli v spoštovanju, razumevanju in močni medsebojni podpori. Posebna zahvala Ireni za ves trud in odlične organizacijske sposobnosti, brez katerih tega druženja ne bi bilo. Nini za njeno neskončno srčnost, strokovnost in predanost, ki že dolga leta bogati življenja mladostnikov, staršev in vseh nas, ki se udeležujemo programa.

Naj nam bo to druženje spodbuda, da tradicijo nadaljujemo tudi v prihodnjih letih – saj je za naše mlade in njihove starše neprecenljivega pomena.

Danica Kopač Maletič

ŠPORTNE IGRE ZVEZE INVALIDSKIH DRUŠTEV ILCO

SLOVENIJE, LJUBLJANA 2025

ZVEZA ILCO je v ponedeljek, 22. septembra 2025, organiziralo tradicionalno športno srečanje, na katerem smo se zbrali člani vseh društev ILCO Slovenije.

DRUŠTVA:

- ILCO KOROŠKA,
- ILCO LJUBLJANA,
- ILCO GORENJSKA
- ILCO MARIBOR,
- ILCO NOVO MESTO.

Zbrali smo se ob 9.30 uri na Malenškovi ulici 1 v Ljubljani v veselem in sproščenem vzdušju, saj se

vsako leto znova veselimo druženja, sprostitve in prijaznih tekmovalnih izzivov.

Tekmovanje je potekalo v dveh disciplinah – v streljanju z zračno puško in v kegljanju. V vsaki disciplini se nas je pomerilo po 20 tekmovalcev, ki smo se z veliko zagnanostjo, a tudi z nasmehom in dobro voljo, preizkusili v disciplinah.

REZULTATI:

Rezultati: streljanje

- ILCO GORENJSKA 1.mesto (490 točk)
- ILCO NOVO MESTO 2.mesto (487 točk)
- ILCO MARIBOR 3.mesto (428 točk)
- ILCO KOROŠKA 4.mesto (375 točk)
- ILCO LJUBLJANA 5.mesto (344 točk)

STRELJANJE posamezno moški:

- 1.mesto: IGOR TURK (165 točk)
NOVO MESTO
- 2.mesto: MARKO LAVTAR (157 točk)
GORENJSKA
- 3. mesto: DIMITRI PEČOVNIK (147 točk)
KOROŠKA

STRELJANJE posamezno ženske:

- 1.mesto: VERKA ERCE (84 točk)
GORENJSKA
- 2.mesto: ANI KOREN (56 točk)
KOROŠKA
- 3.mesto: KSENIJA OBLAK (52 točk)
LJUBLJANA

Rezultati: kegljanje

- ILCO LJUBLJANA 1.mesto (521 kegljev)
- ILCO KOROŠKA 2. mesto (504 kegljev)
- ILCO GORENJSKA 3. mesto (440 kegljev)
- ILCO MARIBOR 4.mesto (431 kegljev)
- ILCO NOVO MESTO 5.mesto (423 kegljev)

KEGLJANJE posamezno moški

- 1.mesto: MILAN KOREN (147 kegljev)
KOROŠKA
- 2.mesto: TONE GRBEC (142 kegljev)
LJUBLJANA
- 3.mesto: ESAD HADŽIAGIČ (140 kegljev)
KOROŠKA

KEGLJANJE posamezno ženske

- 1.mesto: KSENUJA OBLAK (133 kegljev)
LJUBLJANA
- 2.mesto: ERIKA KODRIČ (125 kegljev)
MARIBOR
- 3.mesto: DARJA CVETKOVIČ (115 kegljev)
LJUBLJANA

SKUPNI REZULTATI DRŽAVNEGA PREVENSTVA ZVEZE ILCO SLOVENIJE

- 1.mesto ILCO GORENJSKA
- 2.mesto ILCO LJUBLJANA
- 3.mesto ILCO KOROŠKA
- 4.mesto ILCO NOVO MESTO
- 5.mesto ILCO MARIBOR

Po končanem tekmovanju smo se skupaj odpravili v Gostišče Jurman, kjer smo po dobrem kosilu in prijetnem klepetu nadaljevali s podelitvijo kolajn in pokalov. Posebej dragoceno je, da se na tovrstnih srečanjih ne krepijo le športni duh in prijateljstvo med društvi, temveč se vsak izmed nas počuti sprejetega, razumljenega in povezanega v skupnosti, ki nas povezuje.

Druženje smo zaključili v sproščenem in prijateljskem duhu ter si obljubili, da se prihodnje leto spet snidemo v še večjem številu.

Vodja programa: Mirko Medved



KULTURNA DEJAVNOST DRUŠTVA ILCO GORENJSKA

Ljubitelji kulture društva ILCO Gorenjska smo si v poletnem pokritem gledališču na prostem na Studencu pri Domžalah v petek, 8. avgusta 2025 ogledali domačo gledališko predstavo, zgodbo o ciganski princesi z naslovom Črna žena.

Gre za priljubljeno povest tirolskega pisatelja Reimmichla Die schwarze Frau, ki jo je leta 1910 prevedel Gregor Žerjav. Priredba v režiji Alojza Stražarja je bila prvič uprizorjena leta 1995. Letošnja posodobljena predstava je dovršen preplet ljudske igre s petjem vrhunskih glasbenih izvajalcev skladb priznanega skladatelja in glasbenega producenta Slavka Avsenika ml.

Franceta Bregarja igra karizmatičen in cenjen pop pevec in operni tenorist Gregor Ravnik. Ženo Zalko igra izvrstna operna sopranistka Katarina Zorec, neukrotljivo cigansko princeso Nigano pa mednarodno priznana operna sopranistka Jerica Steklasa.

Zgodba se odvija pred več sto leti na Gorenjskem. Med vaščani se razširijo govorice, da v tamkajšnjih krajih straši črna žena. Skozi zgodbo odločen in pogumen France ugotovi, da je črna žena povezana z njegovo zapleteno preteklostjo. V njej presenečen prepozna Nigano, njegovo nesojeno cigansko nevesto, ki ga je pred leti med napadom Turkov rešila in za katero je bil prepričan, da je mrtva. V tem času si je ustvaril svoj dom in družino, zato se ob srečanju z njo znajde v precepu. Razdvojen je med ženo Zalko na eni strani ter lepo, zapeljivo, a neukrotljivo cigansko princeso Nigano na drugi strani.

Predstava s komičnimi vložki, ki je bila tako glasbeno kot igralsko odlično izvedena, je poskrbela za odlično vzdušje.



KULTURNA DEJAVNOST V DRUŠTVU ILCO MARIBOR

V društvu ILCO Maribor se člani udeležujemo kulturnih dogodkov, ki jih organiziramo sami ali v okviru občine. Pri nekaterih dogodkih tudi sodelujemo v njih, kot so razstave ročnih del in proslave ob obletnicah. Organiziramo izlete, ki imajo vedno kulturno vsebino, kot so ogledi etnografskih razstav, muzejev, gradov, raznih spomenikov. Prisotni smo pri gledaliških in glasbenih prireditvah ter drugih kulturnih dejavnostih.

Ana Podhostnik



Ročna dela Ane Kocjan na razstavah v letu 2025



Po poteh kulture društva ILCO Maribor v letu 2025

KULTURNA DEJAVNOST DRUŠTVA ILCO LJUBLJANA



Baročna cerkev Svetega Duha



Etnografski muzej posode



Etnografski muzej orodja



Lesen mlin na veter na Stari Gori

KULTURA DRUŠTVO ILCO KOROŠKA OBISKALI SMO DVOREC BUKOVJE

September je mesec, ko člani društva življenje po razgibanem in vročem poletju zopet poveže k druženju v različnih dejavnostih.

V zraku se je že čutila prihajajoča jesen, ko smo se člani društva odločili, da si ogledamo dvorec Bukovje.

Dvorec Bukovje se nahaja v občini Dravograd, v slikovitem okolju med ravnino na desnem bregu Drave ter gozdnatim pobočjem Bukovja pod razvalinami gradu Pukštajn.

Dodvorcasmosesprehodilipozelolepourejenem parku. Sprejel nas je vodič Jože in nas na zelo duhovit način vodil po dvorcu. Izvedeli smo, da je baročni dvorec v 18. stoletju zgradila rodbina Kometterji. Njegova podoba je v večji meri še danes ohranjena. Dvorec nas je navdušil s svojo bogato notranjostjo, kjer se sodobne aktivnosti prepletajo s kulturno dediščino dvorca, ki seže vse do 18. stoletja. Izvedeli smo tudi, da dvorec nudi gostoljubje kulturnim, protokolarnim in kongresnim dogodkom, razstavam in porokam.





Ponudba obsega tudi prenočitve. Ob koncu ogleda dvorca smo nazdravili z dobro kapljico.

V stavbi ob dvorcu smo si ogledali še bukvarno ter zapuščino jugoslovanske vojske, ki je dolga leta bivala v dvorcu.



Preživeli smo lep kulturni dan, ki smo ga zaključili z dobrim kosilom in sladico.

Darinka Ban

KULTURA DRUŠTVO ILCO NOVA GORICA

BELJAK – OPIČJA GORA – VRBA 21.10.2025

Na deževni pozno oktobrski dan smo se odpravili na pot iz Nove Gorice proti Vidmu (Udine) in po Kanalski dolini do Beljaka. Rož je ime za okoli 40 km dolgo in 4 km široko dolino Drave med Gurami na severu in Karavankami na jugu. Nizvodno dolina Rož prehaja v Podjuno. Ziljska dolina je precej zaprta in se na široko odpre le pri Beljaku ob izlivu Zilje v Dravo.



Prvi naš cilj je bil Beljak, ki je sedmo največje avstrijsko mesto. Leži na zahodnem delu Celovške kotline ob sotočju Drave in Zilje in je pomembno prometno vozlišče. Ima zanimivo arhitekturo. Na trgu se nahaja PRANGER, to je kaznilniški steber; je kopija, izvirnik se nahaja na dvorišču Mestnega muzeja. V mestu je veliko muzejev. Ogledali smo si Paracelzijevo hišo in njeno renesančno arkadno dvorišče.

Po končanem ogledu je sledilo kosilo v tipični avstrijski gostilni.



Naš naslednji cilj je bil Hrib opic, ki se nahaja pod ruševinami gradu Landskron. Park je v lasti privatne družbe in se financira izključno iz vstopnin obiskovalcev. Odprli so ga leta 1996, ko so iz Japonske pripeljali 40 opic, ki so se potem na posestvu pridno razmnoževale. Danes jih je 188. Makaki so poznani kot snežne opice, ki se lahko prilagajajo hladnejšemu podnebj, tudi do -20 stopinj Celzija.

Pričakal nas je vodnik in nas natančno poučil o pravilih obnašanja. Opice so zelo igrive in radovedne. Za pravo predstavo so poskrbeli mladički s svojo igrivostjo in akrobacijami. Med odraslimi so tudi osebki, ki gojijo mržnjo do drugih osebkov, zato prihaja tudi do fizičnih obračunov (nas na kaj spominja). Za red poskrbijo oskrbniki, ki jih ločijo in spravijo na drugi del posestva, ki obsega več kot 4 ha. Zelo domišljavo sta se med ostalimi osebki sprehajala

alfa samica in alfa samec. Tudi njuni postavi sta mogočni in zanimivi. Lastniki jim zagotavljajo naravno okolje, v katerem se lahko prosto gibajo, se zaljubijo, včasih prepirajo, mamice same vzgajajo mladičke, rade se kopajo in potapljajo. V naše veselje so nam to tudi prikazale. Njihovi obroki so sestavljeni iz sadja, zelenjave, koruze, listja... Imajo dobro veterinarsko oskrbo in odlične življenjske pogoje.

Po končanem ogledu smo se ustavili še ob Vrbskem jezeru, nato pa se iz nedeževne Koroške podali proti deževni Sloveniji.

*Antonija Zorjan
ILCO Nova Gorica*



KULTURA DRUŠTVO ILCO NOVO MESTO OGLED MOZIRSKEGA GAJA

V mesecu aprilu se prebujala pomlad in zacvetijo pomladne rožice, zato smo se v društvu ILCO Novo mesto odločili, da jih gremo skupaj pogledat. Obiskali smo Mozirski gaj, park cvetja in etnografski muzej na prostem, ki so ga slovenski vrtnarji in domačini uredili v 80-ih letih 20. stoletja. Nastal je iz zaraščene gmajne, v kateri so bila divja odlagališča smeti. Tako so oskrunjeno naravo spremenili v cvetlični

park cvetočih tulipanov in še mnogo več. Skozi cvetoči park teče hudourniški potok, ob večjih padavinah jim je že večkrat odneslo del parka. Po ogledu Mozirskega gaja smo si ogledali muzej usnjarstva na Slovenskem v Šoštanju in ob poti domov tudi jezero Zelenci.

Ivan Slak



OB 20-LETNICI SEKCIJE ILCO POMURJE

Letos mineva 20 let od začetka delovanja Sekcije ILCO Pomurje, v sklopu Invalidskega društva ILCO Maribor. Priprave na ustanovitev so potekale že v letu 2004. Dejansko pa je sekcija pričela funkcionirati leta 2005. Za ustanovitev je bil s strani društva ILCO Maribor zadolžen Dušan Valentan, ki je sekcijo tudi vpeljal v delovanje. V letu 2006 pa so bili vzpostavljeni pogoji, da si je sekcija lahko izvolila svojega predsednika izmed članic in članov iz Pomurja. Izvoljen je bil Franc Mavrič, ki je sekcijo vodil do leta 2011. Po njegovem odstopu je vodenje prevzela Marija Torič in v tej vlogi vztrajala več kot 10 let. Lahko rečem, da je v tem obdobju sekcija zares polno

zaživela in smelo začrtala svoje cilje in program aktivnosti ter temu tudi sledila. Marija je znala vzpostaviti in vzdrževati osebni odnos s članicami in člani ter jih vključevati v aktivnosti. Je pa ogromno dela opravila sama in po desetih letih je želela vsaj malo izpreči. In tukaj se začenja moja zgodba v povezavi s sekcijo ILCO Pomurje.

Marija me je kar nekaj mesecev prepričevala, naj se vključim v društvo ILCO. To je bilo v mojem najtežjem obdobju življenja. Vse se mi je dobesedno razsulo na drobne koščke in zdrobilo v prah. Ko sedaj gledam nazaj, sem pravzaprav takrat funkcioniral nekako refleksno, robotsko, ne da bi se povsem zavedal, kaj se dogaja.

Zmeraj, ko sem zaprl oči, sem dobil grozljiv občutek, da nekam drvim, z vse večjo hitrostjo, nekam navzdol v globino. Sčasoma pa se je v meni prebudil ali se vame od nekod prikradel trdoživi preživitveni nagon kot drobna lučka na koncu tunela. Na lastni koži sem spoznal obrabljeno misel, da »upanje umre zadnje«. Ob neprecenljivi pomoči mojih najbližjih sem zlagoma začel iz razbitin nazaj sestavljati uničeni mozaik. Dolgo je trajalo, da sem obvladal strah pred stigmatizacijo in občutek, da itak nima smisla. Pri tem mi je bila vključitev v sekcijo v dobršno pomoč. Čeprav sem se moral kar prisiliti, da sem prvič prišel na srečanje, sva oba s Sonjo v skupini takoj začutila pozitivno klimo varnosti in sprejetosti. Videl sem, kako vsi potrebujemo stik s socialnim okoljem, zavedanje in pogovor z ljudmi, ki imajo enake ali podobne težave.

Dokončno sem se odločil, da sprejemem Marijino povabilo, ko so se izpolnili trije pogoji,

- da se včlani tudi žena Sonja (dejansko me je ona spodbujala in mi kot sicer v vsem tudi tukaj nudila brezpogojno pomoč),
- da se Marija ne umakne povsem, ampak še naprej pomaga predvsem pri kontaktiranju s članicami in člani in pri vodenju financ in
- da mi trenutno fizično in psihično stanje omogoča pričakovane obremenitve.

Vsi trije pogoji so bili izpolnjeni in dejansko se držijo še danes. Zame sta Sonjina osebna podpora in prostovoljno delo za sekcijo nepogrešljiva. Brez njene pomoči ne bi prevzel vodenja sekcije niti se ne bi vključil v društvo. (Toliko o tem, kako pomembni so svojci za funkcioniranje članov in društva.)

Tudi brez Marijine nesebične angažiranosti bi bilo težko. S članicami in člani ima vzpostavljen zelo dober osebni odnos spoštovanja in zaupanja. Njej gre zasluga, da imamo na srečanjih zelo dobro udeležbo. (Toliko pa o tem, kako je v takšni socialni skupini, kot je sekcija, pomembna povezanost, medsebojno zaupanje in vzdušje sočutja.)

Na srečanju sekcije oktobra 2021, ko je mrtvilo

zaradi COVID-a počasi ponehaval, sem bil izvoljen za četrtega predsednika sekcije. Vse od začetka mojega vodenja sekcije gradimo na doseženem, v ospredju pa sta dve prioriteti:

1) Razvijati sekcijo kot odprto in inkluzivno skupino, ki ima vse pomembne značilnosti skupine za samopomoč skupine (poleg vsebin druženja, rekreacije, informiranja in izobraževanja združuje tudi vse več elementov medsebojne osebne povezanosti, odprte komunikacije, krepitve socialnih veščin, osebne rasti, podpore, svetovanja in tudi terapevtske tehnike).

2) V delovanje vključiti in doseči vse članice in člane sekcije, tudi tiste, ki ne prihajajo oz. ne morejo prihajati na srečanja. Pa če je to samo s pošiljanjem vabil in informacij, s telefonskimi pogovori, pošiljanjem novoletnih in rojstnodnevnih voščilnic, načrtovanimi obiski na domu, klepetom ob naključnih srečanjih in podobnimi drobnimi pozornostmi.

Na srečanjih imamo povprečno udeležbo med 18 in 25 udeležencev, kar je glede na okoliščine zelo dobro. Srečanj se udeležuje približno tretjina vseh članov sekcije, stomistov pa celo polovica. Osem članov (5 stomistov) je v sekciji še aktivnih od ustanovitve sekcije. Letno imamo 8 do 10 srečanj, ki trajajo od 11.00 do približno 16.30 ure. Vsa srečanja so poleg druženja povezana s koristno aktivnostjo (predstavitve, ogled zanimivosti, predavanja z razpravo, pohodi, sprehodi, štrbunk, izleti...).

Uvajali smo nove vsebine, kot npr. uporabljamo prezentacije Power Point, sami oblikujemo voščilnice za rojstni dan in novo leto, letno pošljemo okrog 30 vlog za donacije, prijavljamo se na razpis za sredstva MO MS, februarja imamo kviz o kulturi, novembra krst mošta, ob zaključku leta pa medsebojno obdarovanje. Izdelali smo predstavitveno zloženko in jo distribuirali.

Srečanja organiziramo v različnih krajih Prekmurja in Prlekije. Ker nimamo lastnih oz. stalnih prostorov za srečanja, gostujemo tam, kjer dobimo poleg malice tudi brezplačen primeren prostor.

Od vseh prihodkov sekcije nam sredstva FIHO predstavljajo le slabo tretjino, prispevki udeležencev petino, donacije prav tako petino, članarina pa desetino vseh prihodkov. Dejansko predstavljajo lastna sredstva sekcije skoraj 3 četrtine vseh prihodkov.

Odhodki se skoraj v celoti nanašajo na neposredno izvajanja programa (razen stroškov za kuverte, znamke in papir). Nobenih stroškov za telefon, kilometrino, najem prostorov...

Ocenjujem, da sekcija glede na omejena sredstva in dane okoliščine tudi po dvajsetih letih uspešno uresničuje svoje poslanstvo. To oceno potrjuje udeležba članov na srečanjih ter izraženo zadovoljstvo ob sprotne evalvacijah. Člani tvorno sodelujejo pri oblikovanju letnega programa dejavnosti, kakor tudi pri sprotne načrtovanju vsebin za vsako prihodnje srečanje. Vzgibi, ki so pripeljali do ustanovitve sekcije, so še vedno aktualni. Programe in aktivnosti, ki jih izvaja društvo ILCO, težimo pripeljati čim bližje stomistom v njihovem življenjskem okolju. Brez pomurske sekcije bi bile stomistke in stomisti iz severovzhodnega dela Slovenije povsem prepuščeni sami sebi. Težnje po ukinitvi sekcije, ki se porajajo ob zmanjševanju sredstev FIHO in rasti fiksnih stroškov, so v zadnjih letih vse bolj prisotne. Vendar z ukinitvijo sekcije ne bi izgubili samo prekmurski in prleški stomisti ampak tudi društvo Maribor kot celota (tako vsebinsko kot tudi finančno).

Sicer pa v skladu z načeli viabilnosti (trdoživosti) obstoja in uspešnosti sekcije ni treba posebej dokazovati. Že samo dolgotrajno delovanje in obstoj take samoorganizirane socialne skupine in oblike dejavnosti potrjuje njeno koristnost in nepogrešljivost. Če ne bi bilo tako, bi dejavnost že zdavnaj zamrla, usahnila in bi skupina prenehala obstajati. Sekcija pa nepretrgoma deluje že več kot 20 let. In bo kot del mariborskega društva ali morda kot samostojno društvo delovala, dokler bodo v Pomurju živeli ljudje s stomo, ki se bodo želeli med seboj povezovati.



**DELAJ DOBRO IN PUSTI
VRABČKOM ČIVKATI!**

J. M. Bosco - Don Bosko

Boris Sunko, univ.dipl.psih.

NEKAJ UTRINKOV Z AKTIVNOSTI SEKCIJE POMURJE



PLESALA JE Z MANO

Plesala je z mano je ganljiva in navdihujoča življenjska zgodba Bojke Bojane Čebulj, ki jo je bolezen čez noč odtrgala od aktivnega življenja.

Bojka Bojana Čebulj je tudi članica našega invalidskega društva ILCO Gorenjska. Svojo knjigo je predstavila našim članom. Z veseljem jo predstavi tudi ostalim. Knjiga je vredna branja in morda nakupa.

Njen kontakt : Bojana Čebulj M.: 041 505 099

Iz uspešne podjetnice, neumorne popotnice in strastne športnice se je morala znajti v vlogi, kjer je bila popolnoma odvisna od pomoči drugih. Knjiga je iskrena izpoved o trenutkih, ko so ji bili odvzeti samoumevni vsakdanji gibi, ko so jo preplavili strahovi, bolečina in občutek nemoči, a tudi o moči volje, ki jo je kljub vsemu gnala naprej.

Avtorica se ne izogiba najtežjim vprašanjem – kako sprejeti izgubo, kako se soočiti s tem, da življenje nikoli več ne bo enako, in kako najti smisel, ko se vse zdi izgubljeno. V zgodbi razkriva globoko notranjo bitko, pa tudi podporo družine, prijateljev in zdravstvenih delavcev, ki so jo spremljali na poti okrevanja. Njena pripoved je polna surove resničnosti, a hkrati prežeta z upanjem, notranjo močjo in odločnostjo, da življenje kljub vsemu ostaja vredno plesa.

Knjiga ni le osebna zgodba, ampak tudi univerzalno sporočilo o tem, kako krhko in nepredvidljivo je naše bivanje, ter opomin, da je v vsakem trenutku mogoče najti razlog za naprej. Bralca vabi k razmisleku o lastnih mejah, o pomenu zdravja, hvaležnosti in sočutja. Plesala je z mano je knjiga, ki se dotakne srca in navdihne, da tudi v najtežjih trenutkih iščemo svetlobo in pogum za nove začetke.

Iz recenzij:

Še danes ne vem, kje je Bojanca takrat našla moč in to neverjetno upornost, da je preživela vse tisto, najhujše ...

– Tereza Kesovija

To ni le zgodba o preizkušnjah, temveč priča o izoblikovani osebi, ki stoji trdno na tleh in se je pogumno soočila z vsemi izzivi življenja. Bojanina življenjska pot se razkriva kot film, prepleten z lahkotnimi in težkimi trenutki, ki bralca popeljejo skozi labirint človeškega obstoja. Knjiga je terapevtsko delo, ki zaceli ranjeno dušo, saj dokazuje, da je z izjemno močjo in upornostjo mogoče kljubovati tudi najbolj srditim življenjskim viharjem, ki nas postavijo na preizkušnjo.

– dr. Rado Janša, dr. med

BOJKA BOJANA ČEBULJ



VERŽEJ 2025

Od 25. do 30. maja 2025

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

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

Po tekmah smo podelili medalje, imeli piknik in

se prijetno družili do poznih večernih ur. Bil je čudovit vroč, sončen dan.

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

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

Četrti dan bivanja v Veržeju smo se ob 10. uri z avtobusom zapeljali do naselja Krapje, kjer smo si ogledali čebelarški muzej in spoznali, zakaj so čebele tako pomembne za človeka. Medene dobrote smo tudi degustirali. Pot smo nadaljevali v Ljutomer, ki je znan tudi po kasaških športih in konjskih dirkah, kar smo spoznali v muzeju Ljutomerski kasač. Ogledali





smo si kratek film, saj je bila tukaj od nekdaj zelo razvita konjereja, predvsem vzreja konjev za kasaštvo. Na hipodromu smo videli tudi dva kasača na treningu. Navdušeni smo se odpravili na avtobus in se odpeljali v Pristavo, kjer smo si pri družini Pavličič ogledali muzej vinogradništva, ki prikazuje več kot tristo let kmečkega in vinogradniškega življenja družine. Za konec potepanja smo se sprehodili do Ivanovega izvira v Razkrižju in obiskali nekaj energijskih točk, nato pa smo se vrnili v naš Veržej.

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

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

Naslednja postaja je bila oljarna Šeruga in muzej kmečkega orodja. Spoznali smo, kako se pridela kulinarična posebnost Pomurja – bučno olje. Ogledali pa smo si tudi različna kmečka orodja, ki so se skozi stoletja uporabljala na kmetijah. Sledil je voden ogled gradu Negova. Obzidje, dvorane, klet in še kaj. Škoda, da je bil osrednji del gradu zaradi obnove zaprt. Za zaključek smo se odpeljali še v osrčje Slovenskih goric, v vasico Kunova na posebno posest, kjer sta

si Luz, ki prihaja iz Peruja, in njen mož, ki je Slovenec, uredila center harmoničnega bivanja, neskončne ustvarjalnosti in popolnega miru, ki sta ga poimenovala Pachamama center. Na posestvu imata velik nasad petih različnih vrst bambusa, zeliščni in zelenjavni vrt, rastlinjak in ogromno sprostitevnihih kotičkov. Njuna domačija pa je zaradi barv, oblike in naravnih materialov iz katerih je zgrajena, prava paša za oči. Bil je zanimiv, raznolik in poučen dan.

V petek, 30. 5.2025, šesti dan v Veržeu, smo po zajtrku naložili prtljago v avtobus, posneli skupinsko fotografijo in se poslovili od prijaznega osebja, kjer smo bivali že tretje leto. Čas je hitro minil. Odpeljali smo se še v Ljutomer v Pomurske mlekarne, si v njihovi trgovini nabavili mlečne izdelke in se odpravili proti Ljubljani. Spotoma smo se ustavili v Žalcu, na Trojanah in Domžalah, se poslovili od nekaterih naših članov in nato srečno prispeli v Ljubljano na Parmovo.

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

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

30 LET DELOVANJA OSEB S STOMO NA KOROŠKEM

Bilo je obdobje, ko se je Slovenija šele postavljala na svoje noge – nova država, novi sistemi, nove poti, tudi v zdravstvu. Za osebe s stomo je bil to čas negotovosti in iskanja. Kdor je takrat prejel stomo, je bil pogosto prepuščen sam sebi – brez informacij, brez podpore, brez pripomočkov, ki bi mu olajšali življenje.

Leta 1987 je bilo v Mariboru ustanovljeno prvo društvo za osebe s stomo v Sloveniji, a večina ljudi za to sploh ni vedela. V času brez interneta, pogosto tudi brez stacionarnih telefonov, so ljudje pomoč iskali tam, kjer so jo lahko – v bolnišnici. Osebe je pomagalo po svojih močeh, čeprav o življenju zunaj bolnišničnih zidov ni vedelo veliko.

V bolnišnico so se ljudje vedno pogosteje vračali po nasvet, po pogovor, po razumevanje. Počasi se je začela rojevati ideja, da bi bilo treba nekaj narediti tudi tukaj, na Koroškem. Ne samo zaradi oskrbe. Tudi zaradi povezovanja.

Prišel je tisti dan – 16. december 1995. Mrzlo sobotno dopoldne, knjižnica otroškega oddelka bolnišnice Slovenj Gradec. Tam smo se prvič zbrali, majhna skupina – komaj osemnajst oseb s stomo. Pobudnica srečanja je bila Snježana Valcl, dipl. med. sestra in enterostomalna terapevtka, ki nas je s toplimi besedami spodbudila, naj se začnemo povezovati tudi na Koroškem. Ta dan smo tudi videli, da obstaja veliko več možnosti, veliko več pripomočkov, kot smo jih poznali, kajti v lekarnah so nam ponujali zastarele pripomočke našega takratnega proizvajalca Tik

Kobarid. Podjetje INN d.o.o. nam je predstavilo uvožene sodobne pripomočke za nego stome. V nas se je takrat rodila želja, da bi pomagali tudi drugim, da bi vsak, ki je prestal operacijo, vedel, da ni sam, da obstajajo boljši pripomočki za naše bolj kakovostno življenje.

Januarja 1996 smo se odločili, da se kot sekcija priključimo mariborskemu društvu. Za predsednico sem bila izbrana jaz, Tanja Hari Vidmar, ki sem takrat štela šele 34 pomladi. Pri teh letih sem bila polna energije in volje. Pod mojim vodstvom so srečanja postala stalnica – enkrat mesečno, drugi četrtek v mesecu. Nisem želela, da bi bila srečanja le družabne narave, želela sem, da prinašajo znanje, upanje in moč. Organizirala sem predavanja, razne delavnice, izlete. Na Koroškem sem začela delovati kot prva prostovoljka na samopomoči in doživljala hude zgodbe.

Avgusta 1996 se nam je uresničila velika želja – dobili smo svoj prostor v kletnih prostorih bolnišnice. Tam se je začelo pravo delo, delo s srcem in predanostjo. V prelepem spominu so nam ostali tudi izleti, ki so nastali kot plod sodelovanja s Centrom Sana iz podjetja INN d.o.o.

Kot sekcija mariborskega društva smo delovali skoraj tri leta – in to so bila lepa, ustvarjalna leta. A čas je prinesel nove izzive. Počasi je rasla želja, da bi imeli svoje društvo, svojo identiteto. Oktobra 1998 smo zato sklicali ustanovni zbor in začeli postopke za registracijo. Leto pozneje, leta



Izkazana hvaležnost članov društva.



g. Peter Pungartnik je podelil priznanje Občine Slovenj Gradec.

1999, smo postali polnopravna članica Zveze ILCO Slovenije, ki je bila ustanovljena leto prej.

Vstop v Zvezo je pomenil novo poglavje. S sodelovanjem z nacionalnim svetom invalidskih organizacij Slovenije (NSIOS) in financiranjem preko Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO) so se odprle možnosti za redno izvajanje posebnih socialnih programov. Po letih poplav in izgube opreme smo s pomočjo razpisov prostor v bolnišnici obnovili in na novo opremili.

Društvo je postalo prepoznavno – ne samo med člani, ampak tudi v bolnišnici in širše. Sodelovanje z zdravniki, kot so dr. Kozar, dr. Golobinek, dr. Humar, in direktorji dr. Plešivčnik, dr. Lavre ter dr. Topler, je bilo vedno iskreno in podporno. Skupaj smo pripravljali izlete, srečanja, izobraževanja – in gradili vezi, ki trajajo še danes.

Danes, po tridesetih letih, je zgodba povsem drugačna. Zdravljenje je napredovalo, pripomočki so sodobni, življenje s stomo je lahko kakovostno in polno.

Delovanje društva je zdaj utečeno, programi so redni in večinoma financirani s strani fundacije FIHO. Dodatna sredstva pridobivamo z razpisi občin, s simbolično članarino in donacijami. Vsak

evro je vložen tja, kjer najbolj šteje – v pomoč, podporo in znanje. Vse to ljudje vidijo in cenijo...

Društvo danes šteje več kot 125 članov, a vemo, da je okoli nas še veliko tistih, ki se še vedno skrivajo, ki se bojijo narediti korak naprej. Z našim delom jim kažemo, da niso sami, da je življenje po operaciji lahko lepo in vredno.

In prav to je srčika vaše zgodbe – tri desetletja poguma, sočutja in povezanosti. Tri desetletja, ki smo jih posvetili temu, da bi vsak, ki dobi stomo, vedel, da ima ob sebi ljudi, ki razumejo. Ljudje, ki smo šli skozi isto. Ljudje, ki danes praznujemo – življenje.

Tanja Hari Vidmar



Prisotni so bili tudi župani koroških občin in občine Velenje.

DAN ODPRTIH VRAT V BOLNIŠNICI NOVO MESTO

Otvoritev negovalne bolnišnice Julija v Novem mestu



*Otvoritev negovalne bolnišnice Julija
Novo mesto*



*Predstavitve društva ILCO Novo mesto na dnevu odprtih vrat SB
Novo mesto*

V mesecu septembru smo kot predstavniki invalidskega društva ILCO Novo mesto sodelovali z našo stojnico na dnevu odprtih vrat v bolnišnici Novo mesto. Predstavili smo delovanje društva ILCO pri negi bolnikov oseb s stomo in predstavili pripomočke ter njihovo uporabo. Prav tako smo predstavili tudi življenje in delo oseb s stomo v našem društvu.

Udeležili smo se otvoritvene slovesnosti negovalne bolnišnice JULIJA v Novem mestu, ki smo se je zelo razveselili.

Jože Urbančič

VODEN OGLED ŠTANJELA ILCO NOVA GORICA

Z namenom sproščenega druženja in potešitve želje po raziskovanju zanimivosti turističnega naselja Štanjel se nas je 30 članov društva ILCO Nova Gorica drugega aprila prepustilo vodenju izkušenega turističnega vodnika Bogdana Macarola.

Ob tem ko je planotast matični Kras širše znan po svojem podzemlju (jame in hrami/kleti s slavnim teranom), mu površinsko podoba daje zlasti vseprisotni kamen apnenec, burja in mozaična kraška kultivirana krajina. Že uvodoma nam je vodnik tudi razkril, da je Štanjel eno najstarejših naselij na Krasu, prepoznavno po svojem starem jedru. Ime je dobil po zavetniku cerkve, svetem Danijelu. Grič je bil zaradi svoje strateške lege poseljen že v prazgodovini, minimalno pred 3.500 leti, utrjen pa v času antike. Kraj je bil prvič pisno omenjen leta 1402. Značilno obrambno obzidje je iz 15. stoletja, prebivalce je ščitilo v času turških vpadov. Vrhunec razvoja je naselje doživelo v 16. in 17. stoletju, iz tega časa izvira večina arhitekturnih značilnosti stavb. V obdobju 300 let (1508–1823) mu je neizbrisni pečat vtisnila rodbina Kobenzel. Kobenzli/Cobenzli so bili goriška plemiška družina, ki je imela med 16. in 19. stoletjem tako na Kranjskem kot na Goriškem obsežno zemljiško posest (v lasti so imeli tudi največji jamski grad na svetu – Predjamski grad), njeni člani pa so opravljali nekatere najvišje funkcije v civilni in cerkveni sferi srednjeevropskega prostora. Predvideva se, da naj bi rod Kobenzlov izhajal iz premožne slovenske kraške kmečke družine, ki je v Štanjelu prevzela obrambne naloge.

V času med svetovnjima vojnama je Štanjelu vtisnil svoj pečat arhitekt in tedanji župan Maks Fabiani (1865 – 1962). Rojen v bližnjemu Kobdilju je postal eden od najpomembnejših urbanistov avstrijske monarhije. Poleg tega da je dosegel naziv profesorja na dunajski univerzi, še danes njegove rešitve in zgradbe krasijo Dunaj, Prago, Ljubljano (po potresu 1895 je izdelal obnovitveni načrt Ljubljane, njegovo delo je tudi Mladika, nekoč dekliški licej, danes sedež Ministrstva za zunanje zadeve), Trst (Narodni dom) itd. Svoj pečat je pustil tudi v Štanjelu v času svojega županovanja. S preiščlenimi posegi je kraju vrnil nekdanjo središčno vlogo in bistveno prispeval k preoblikovanju prostora, kot ga poznamo še danes. V štanjelskem gradu je uredil občinsko središče z županstvom, šolo, vrtcem, kinodvorano, ambulanto in drugimi javnimi prostori. Najbolj znana Fabianijeva zapuščina v Štanjelu pa je Ferrarijev vrt, ki je nastal kot dopolnitev Vile Ferrari. Fabiani je za družino Ferrari, tri brate iz Trsta, inovativno in na njemu lasten način preuredil opustele stare hiše ter jih med seboj povezal v novo celoto, vilo Ferrari. Pod njo so se razprostirale kmetijske površine, njive in vinogradi. Med letoma 1920 in 1930 jih je počasi in postopno preuredil v Ferrarijev vrt. Pri zasnovi vrta je Fabiani uporabil tako tradicionalne, za kraško krajino značilne prijeme, kot tudi elemente, ki s Krasom nimajo ničesar skupnega, odražajo pa ideale tistega časa. Tako so nastali razgledni paviljon z ledenico v spodnjem prostoru, ovalni bazen z »beneškim« mostičkom, umetna



votlina s školjko ter vodometi. Pravi fenomen Ferrarijevega vrta pa je vodovodni sistem. Večni problem pomanjkanja vode na Krasu je Fabiani rešil z zasnovo vodovodnega sistema, pri katerem je tradicionalni način zbiranja deževnice nadgradil s sistemom talnih zbirnih kanalov, cistern, cevovodov, odtočnih oziroma namakalnih kanalov in jih povezal v kompleksen sistem. Ta je vilo in park že v začetku prejšnjega stoletja oskrboval z lastno tekočo vodo, ne le za osnovne potrebe, celo za razvedrilo in okras. Ferrarijev vrt je kot najpomembnejši vrt v Sloveniji iz časa med obema vojnama danes kulturni spomenik državnega pomena.



Med drugo svetovno vojno je bilo naselje Štanjel delno požgano, grad pa močno poškodovan. Revitalizacija jedra in obnova gradu se je začela v 60. letih prejšnjega stoletja in se nadaljuje še danes. V obnovljenem gradu danes domuje stalna galerijska zbirka svetovno uveljavljenega slovenskega zamejskega slikarja in grafika Lojzeta Spacala (1907–2000). Tu je tudi stalna razstava *Narava in človek na Krasu*. Kamen, voda, burja, kraški ovčar, mozaična kraška kulturna krajina, jame ter človek in Kras je sedem tem, ki so sodobno predstavljene ob uporabi mnogih čutil, veliko zanimanja nam je vzbudil tudi simulator burje, kjer lahko avtentično podoživiš, kakšno moč ima pri 120 kilometrih na uro.



Ob ogledu naselja smo si vzeli čas tudi za muzejsko Kraško hišo. V najstarejši stavbi v vasi, v t.i. »romanski« hiši, sezidani v 14. stoletju le iz kamna, je danes na ogled etnološka zbirka. V pritličju je gospodarski del, v prvem nadstropju pa bivalni del. Vodnik nam je razkril tudi zgodbo o štanjelskem Svetoivanskem venčku, pokazal prostor, kjer so nekaj časa živeli Židje, izgnani iz Trsta, razkazal kamnoseška znamenja na cerkvi, povezal zgodovino naselja s prvo svetovno vojno (bolnišnica in vojaško pokopališče) in še množico drugih v glavnem nam še neznanih zgodb.



*Turistični vodnik
Bogdan Macarol*

ŠPORTNO UDEJSTVOVANJE ČLANOV DRUŠTVA ILCO MARIBOR V LETU 2025

Kot že zadnjih 15 let je Občina Maribor tudi letos pripravila spomladansko občinsko tekmovanje invalidskih društev. Tekmovanje je potekalo v Ledni dvorani in drugih športnih objektih v Mariboru, odvisno od vrste discipline. Udeležilo se ga je 18 invalidskih društev, zastopane pa so bile številne športne panoge.

Dobitnikov pokalov in medalj je bilo veliko, a prav vsi udeleženci smo se počutili kot zmagovalci – tako tisti z odličji kot tudi ostali športniki in navijači, ki smo dan preživeli v športnem duhu.

Naša ekipa je bila sicer majhna, a odločna in pripravljena na izzive. Tekmovali smo v kegljanju, ki postaja naša paradna disciplina, ter v pikadu, kjer se naši tekmovalci prav tako uspešno kosajo z najboljšimi.

V podobni zasedbi smo se avgusta udeležili še ene športne prireditve pod pokroviteljstvom Mestne občine Maribor. Na dogodku je sodelovalo več kot 180 članov invalidskih društev. Kljub vročini in občasnemu dežju smo v prijetnem vzdušju znova dokazali, da šport povezuje. Tokrat je bil poudarek bolj na druženju in sodelovanju, vendar smo kljub temu dosegli tudi lepe športne rezultate – tretje mesto v balinanju, udeležbo v streljanju z metlo na gol, pikadu in štrbunku, kjer smo se prav tako približali najboljšim.

Zelo dobro sodelovanje na športnem področju že vrsto let gojimo tudi z društvom ILCO Koroška. Kegljanje je tu vedno v ospredju – resda rezultatov ne izpostavljamo, saj je večinoma zmagovalec že znan, vendar je bistvo teh srečanj prijetno druženje in prijateljstvo, ki nas bogati. Naša želja je, da se takšna srečanja nadaljujejo tudi v prihodnje.



Druženje športnikov ILCO Maribor z ILCO Koroška

Sepembra smo se udeležili državnega tekmovanja vseh društev ILCO v Ljubljani, ki ga je organizirala Zveza invalidskih društev ILCO Slovenije. Tekmovali smo v kegljanju in streljanju z zračno puško ter dosegli odlične rezultate – v obeh disciplinah smo osvojili drugo mesto.

Poleg športnih dejavnosti že vrsto let aktivno sodelujemo tudi s prijatelji iz društva ILCO Varaždin, predvsem na kulturnem področju. Naša srečanja potekajo enkrat letno, izmenično v Sloveniji in na Hrvaškem. Letos smo goste iz Varaždina povabili v Ormož, kjer smo jim pripravili kratek kulturni program, ogled zgodovinskih znamenitosti mesta in druženje na grajskem dvorišču.

Jesenski del našega športnega udejstvovanja smo zaključili z mednarodnim srečanjem stomistov v organizaciji društva ILCO Varaždin. Dogodek je potekal v bližini Varaždina, poleg domačinov pa so sodelovali še člani društev iz Čakovca, Koprivnice in Maribora. Tekmovali smo v več disciplinah in dosegli odlične uvrstitve – v kegljanju na vrvi smo osvojili prvo mesto, pa kaj bi našteval, saj slika kaže naše medalje.

V skupni razvrstitvi pa smo se uvrstili na drugo mesto, takoj za zmagovalnim društvom ILCO Varaždin. Pokale in priznanja so ob koncu prireditve prevzeli predsedniki društev.

Posebej velja omeniti tudi naša redna tedenska druženja in »treninge« v prostorih društva ILCO Maribor. Tam člani v sproščenem vzdušju krepimo športne spretnosti, ohranjamo kondicijo in se med seboj podpiramo.

Šport je za nas več kot le tekmovanje – je most med ljudmi s posebnimi potrebami, ki nam daje priložnost, da skupaj premagujemo ovire, krepimo prijateljstva in uživamo življenje brez predsodkov. Pomembno vlogo pa imajo tudi naši partnerji, prijatelji in družinski člani, ki nas spodbujajo in navijajo za nas.

Pripravil: Mitja Ferletič



Dobitniki medalj v Varaždinu, 25.9.2025



Predsedniki društev, dobitniki pokalov, Varaždin, 25.9.2025

PREDAVANJE: »VSE O UROSTOMI«

Za člane društva ILCO Ljubljana smo organizirali predavanje »Vse o urostomi«, ki ga je pripravil kirurg urološke kirurgije, prof. dr. Miro Mihelič, dr. med., specialist kirurg.

Predavanja se je udeležilo skoraj petdeset članov našega društva.

Dr. Mihelič nam je najprej razložil, kakšne so razlike med suho in mokro urostomo, nadaljeval pa je z razlago o tem, kako izvedejo urostomo na trebušno steno. Govoril je tudi o fistulah, različnih vzrokih prizadetosti mehurja (nevrogeno prizadetem mehurju, karcinomu, prirojenih motnjah mehurja...), ki so vzrok za urostomo.

Pojasnil je tudi, kako skupaj z enterostomalno medicinsko sestro določijo mesto bodoče urostome.

Z bogatim slikovnim materialom je prikazal, kako se pravilno izdelata, oblikuje, namesti urostoma na trebušno steno in še veliko drugih zanimivih, strokovnih in za nas novih informacij.

Predavanje je trajalo eno uro, potem pa si je profesor dr. Mihelič vzel še čas za veliko individualnih vprašanj, na katera je strokovno in potrpežljivo odgovoril.

Izvedeli smo veliko novega o mehurju, sečilih, urostomi, notranjih organih in bolezenskih stanjih, ki privedejo do urostome.

Še enkrat se zahvaljujemo profesorju za odlično predavanje in njegov čas.



KOPALNI DAN Z DRUŽABNIM SREČANJEM IN PRAZNOVANJEM 8. MARCA

Društvo ILCO Nova Gorica je v soboto 8. marca 2025 organiziralo kopalni dan z družabnim srečanjem, praznovanjem dneva žena in 40 mučenikov. Prvi postanek je bil na počivališču

RISNIK, kjer so nas postregli z domačimi dobrotami.

Kopanje je potekalo v termah Bernardin, ki je največji bazenski kompleks z ogrevano morsko



vodo na slovenski obali in je namenjen tistim, ki si želijo oddiha v miru, delno pa tudi zabavnih aktivnosti na vodi.

Po kopanju smo se odpeljali na kosilo v gostilno JASNA.

Po kosilu smo se zbrali in nagovorili ženske. Ženska je moč, ki premika svet, z ljubeznijo, pogumom in predanostjo, niso le vir življenja, ampak tudi vir navdiha, upanja in sprememb in za vse, kar dosežejo, si zaslužijo priznanje, spoštovanje in ljubezen vsak dan v letu. Ženske so stebri naše prihodnosti. Njihova moč in modrost oblikujeta svet, v katerem živimo.

Prav tako se je nežnejši spol spomnil, da

10.3.2025 praznujemo 40 mučenikov, in so nam pripravile presenečenje z obdaritvijo.

Po končanem obdarovanju smo se vsi skupaj še slikali in tako zaključili prelep, prijeten sobotni osmi marec, s katerega smo s seboj prinesli veliko dobre volje, druženja in kopanju v slani vodi.

Zapisal Ivan Mrevlje



NAGOVOR OB 30-LETNICI DELOVANJA OSEB S STOMO NA KOROŠKEM

V soboto, 11. oktobra 2025 smo na Koroškem obeležili 30-letnico delovanja. Dogodek je bil prikaz – prerez našega dobrega dela. Bogat kulturni program in vsi nagovori so ta dan še prav posebej zaznamovali. Med nagovori je bil tudi moj, v katerega sem strnila svoje občutke in razmišljanja. Mislim, da je marsikomu segel »v dno duše« in dal misliti vsem, ki so danes še zdravi in tega ne cenijo dovolj.

»Čez štiri dni bom praznovala svoj drugi rojstni

dan. 15. oktober je datum, ko praznujem 33 let življenja. Ko se po vseh teh letih ozrem nazaj, lahko rečem samo eno – ni bilo lahko.

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



INN d.o.o.- Center Sana z nami že 30 let.

Spomini ostajajo in teh mi nihče ne more vzeti.

Ostajajo na tiste dneve, ko sem bila izmučena od dela in skrbi, pa sem kljub vsemu morala naprej – zase in za »moje stomiste«.

Na dneve, ko sem se s staro Zastavo 128 vozila po Sloveniji, medtem ko so domači trepetali.

Ko sem imela prazen rezervoar in ga je bilo treba napolniti iz skromne pokojnine.

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

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

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

Ali mi je to res potrebno?

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

Upam, da bom zmogla.

Ne zase – za vse nas.

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

Da, imela sem trenutke, ko sem si



Direktor bolnišnice, Vladimir Topler, dr. med. spec.kirurg
- naš podpornik

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

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

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

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

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

Tanja Hari Vidmar, predsednica Invalidskega društva ILCO za Koroško



Gostje iz drugih društev ILCO

MORAVCI 2025 – ILCO GORENJSKA

Čas tega sveta se preliva v večnost, ko se pogled osvobodi vsega minljivega.



V društvu ILCO Gorenjska smo se ponovno odločili za letovanje v Moravskih toplicah. Na Trojanah smo se posladkali s krofi in jutranjo kavico. Skupno kosilo smo imeli v gostišču Zver. Da je bil bograč odličen, smo si bili enotni.

Ob izčrpni predstavitvi predsednika Pomurske sekcije g. Borisa Sunka smo spoznali zgodovino Plečnikove mojstrovine, cerkve v Bogojini. Gradili so jo od 1924 do 1927.

Plečnik se je gradnje cerkve lotil z vsem spoštovanjem do prednikov in Prekmurja. Upošteval je pokrajinsko stavbarsko tradicijo in uporabil sestavine starokrščanske arhitekture, kot so kamniti stebri, rezan les, strop...

Preproste hiške v Moravskih toplicah so postale naš začasni dom. V hotelu Ajda smo imeli predavanje: Duševno zdravje-demenca. Predavala je mag. psihologije ga. Barbara Rola. Bilo je zanimivo, izčrpno in v premislek. Kopanje, sončenje in pogovor ob mrzlem pivu so zapolnili

počitniški dan.

Praznovali smo Metino 60-letnico. Jo presenetili z "ofiranjem" in ji zaželeli še mnoga leta.

Prav tako smo presenetili Milico ob njeni upokojitvi. Naj dolgo uživa v dnevih brez delovnih obveznosti.

Zadnji dan smo imeli tekmovanje v prstometu, taroku in igri človek ne jezi se. Tekmovalni duh je bil na visokem nivoju. Vse, kar je lepo, hitro mine.

Ob odhodu proti domu smo si pri Gradu na Goričkem ogledali še Vulkanijo. Tukaj je pred 3 milijoni let bruhal zadnji vulkan na območju današnje Slovenije. Ponovno smo ga prebudili v doživljajskem parku Vulkanija, kjer ga nismo samo spoznali, ampak izvedeli še veliko zanimivosti o vulkanih in geoloških značilnostih našega planeta in še posebej Goriškega.

A veselili smo se povratka domov.

Ko se v srcu prebujajo droben plamen upanja, čas preteklost prekrije s tančico in vtisne pečat nečesa davnega.



Antonija



PREDAVANJE O ZDRAVILNIH ZELIŠČIH V ILCO NOVO MESTO

Predavanje o zdravilnih zeliščih v ILCO Novo mesto

Letos v mesecu marcu smo v ILCO Novo mesto imeli predavanje o zdravilnih zeliščih. Bioterapevtka, ga. Mateja je predstavila izvlečke iz zdravilnih zelišč. Poučila nas je, kdaj se katere rastline nabirajo, kako se sušijo in uporabljajo.

Med predavanjem in po njem je ga. Mateja izčrpno odgovarjala na vsa zastavljena vprašanja, ker je bilo veliko zanimanja za domače pripravke iz tinktur in čajev.

Ivan Slak



DOŽIVLJANJE ŽENE

Sedim pred ambulanto in čakam moža. Naenkrat pridrvi iz ambulate, gre mimo mene in naravnost ven. Tam se sesede in vlijejo se mu solze. Kaj se dogaja? Šel je le na kontrolni pregled po rutinski operaciji tumorja na mehurju. Zdaj pa takšna novica, kot bi te nekdo udaril z macolo po glavi. Svet se ti v trenutku sesuje.

Diagnoza: rak na mehurju in prostati.

Obeti so slabi. Brez zdravljenja morda leto dni življenja ali pa težka operacija, po kateri ostaneš brez mehurja in dobiš stomo. Kaj sploh je stoma? To zdaj ni pomembno. Pomembno je samo, da ozdraviš.

Po prvem šoku za vso družino, po dnevu solz in občutku, da se je tvoje dotedanje življenje ustavilo, se začne boj. Najprej iskanje drugih mnenj, pogovor z upokojenim urologom, nato odločitev, da zaupamo uradni medicinski stroki. Sledile so kemoterapije v času prvega vala



koronavirusa, ko je svet obstal. Za nas še toliko bolj, saj se mož ni smel okužiti. Vsaka okužba bi pomenila dodatno tveganje in zaplet pri

zdravljenju. Bili smo povsem fizično izolirani, a hvaležni za podporo prijateljev, družine in pomoč sodobne tehnologije. Na srečo so se do julija, ko je bil čas za operacijo, razmere umirile.

Čakanje na izid operacije je bilo najtežje. Dogovorjena sem bila, da me pokliče prijateljica, ki dela v bolnišnici. Ure so se vlekle in čakanja kar ni bilo konec. Šele zvečer sem prejela informacijo, da je vse v redu. Ogromna skala se mi je odvalila od srca. Zdaj samo še okrevanje in vse bo dobro.

Občudovala sem moža. Od začetka je verjel v ozdravitev, pogumno prestajal kemoterapije in z optimizmom zrl v prihodnost. Iz bolnišnice je prišel s kupom brošur o stomi, a brez konkretnih navodil. Na srečo imamo sosedo, medicinsko sestro, ki je uredila obisk stomaterapevtke. Ta nas je naučila vsega, kar je potrebno za življenje s stomo.

Seveda težave s stomo ostajajo, potrebne so prilagoditve. Vendar sčasoma spoznaš, da lahko še vedno počneš vse, kar ti je ljubo: hodiš v hribe, jadraš, greš v savno ali na potovanja. Zdaj potujemo z avtodomom, da imamo oskrbo vedno pri roki.

Iz brošur sva izvedela tudi za društvo ILCO Maribor in se takoj vključila. Najprej zato, da iz prve roke dobiva informacije o življenju s stomo in o pravicah, ki pripadajo invalidom. Nato pa spoznaš še nekaj veliko dragocenejšega – skupnost čudovitih ljudi. Ljudje, ki že več kot 30 let živijo s stomo, so pravi navdih. Pri osemdesetih in več še vedno živijo polno življenje, se družijo, plešejo, ukvarjajo s športom. Oni so dokaz, da življenje po tako težki preizkušnji ne izgubi vrednosti. Včasih jo prav takrat šele zares dobi.

NEVENKA SIMONIČ, društvo ILCO Maribor

DELAVNICE ROČNIH SPRETNOSTI, MERITVE KRVNEGA TLAKA, RAZGOVORI Z MEDICINSKIMI SESTRAMI IN PREDSTAVITEV PRIPOMOČKOV ZA STOMO



V petek, 13.12.2024, je bilo v dvorani na sedežu Invalidskega društva ILCO Ljubljana živahno vzdušje, saj se je na delavnici ročnih spretnosti zbralo več kot štirideset oseb s stomo s svojci. Tokrat je delavnice vodila Nada Hauptman. Tudi tokrat pa smo k preverjanju ročnih spretnosti dodali preverjanje našega



zdravja ter seznanjanje z novostmi na področju oskrbe stome. Po prisrčnem uvodnem nagovoru predsednika našega društva, Zorana Terglava, smo se lotili dela.

Tokrat smo izdelovali gozdne palčke (škratke) iz smrekovih vejic in maha, ki jih je prinesla

mentorica Nada. Izdelave palčkov so se vsi člani lotili zelo zavzeto in kmalu so naši palčki že dobivali obliko. Pod budnim očesom mentorice in ob njeni pomoči so nastali res čudoviti izdelki – palčki, ki bodo krasili naša okna in balkone.

Naši prostovoljci pa so se posvetili vsem, ki so imeli različna vprašanja, povezana z oskrbo stome – težave s prebavo, kilo ali samo stomo. Pogovarjali pa so se tudi o njihovih pravicah in zakonodaji.

V dvorani so nam družbo delali zastopniki in uvozniki pripomočkov za oskrbo stome: Convatec, Salts in Nega d.o.o. Pripomočki se z uporabo novih materialov nenehno izboljšujejo, zato je pomembno, da se srečujemo s predstavniki podjetij, ki nas seznajajo z novostmi, načinom uporabe, dostopnostjo. Čeprav imamo s stomo in pripomočki izkušnje, na takih predstavitev vedno izvemo kaj novega. Še posebej pa so ti dogodki dobrodošli za vse, ki so šele dobili stomo in se na življenje z njo šele privajajo.

Družbo sta nam delali tudi medicinski sestre ZD Ljubljana Šiška, Valerija in Beti, ki sta nam v sosednjem prostoru (naši pisarni) merili krvni tlak. Vzeli pa sta si tudi čas za individualni pogovor s člani, ki so si to želeli ali potrebovali.

Meritve so pokazale, da imamo nekateri člani

društva malce preveč telesnega izobilja in sladko življenje ...

Po vseh aktivnostih smo vseeno z veseljem poprijeli za vilice in dobro jedačo poplaknili s kozarcem rujnega. Pika na i pa je bila odlična družba veselih in vedno nasmejanih članov Invalidskega društva ILCO Ljubljana, zato ni nič čudnega, če smo se domov odpravili šele pozno popoldne.



SODELOVANJE DRUŠTVA ILCO GORENJSKA Z BOLNIŠNICO JESENICE

Člani društva ILCO Gorenjske smo v lepem številu obiskali SB Jesenice, kjer smo se udeležili dveh predavanj.

Prvi nam je predaval urolog dr. Arh. Izčrpno nam je predstavil vse v zvezi s sečili, razložil vse o urostomi in inkontinenci. Po izčrpnem predavanju smo sodelovali v vprašanji, na katera nam je zelo podrobno odgovoril. S predavanjem smo bili zelo zadovoljni.

Za tem nam je višja medicinska sestra Elisa K. predavala o sladkorni bolezni ter vsem, kar sodi zraven. Med predavanjem smo se tudi nasmejali

in čas nam je prehitro minil.

Na koncu nas je čakala še bogata pogostitev, ki sta jo pripravili naša predsednica Irena Kalan in njena mama, ki je ravno praznovala svoj častitljivi 90. rojstni dan. Srečanje smo zaključili z dobro voljo in hvaležnostjo za vse pridobljene informacije.

V avli jeseniškega Koncerna smo skupaj z E.T. iz bolnišnice Jesenice pripravili predavanje in imeli razstavi prostor, kjer smo opozorili na naše delo in povabili vse, da o nas povedo tudi drugim, ki se soočajo z našo invalidnostjo.



Letos se je v mesecu oktobru v bolnišnici Jesenice odprla ambulanta, ki jo vodi dr. Kunstelj ter enterostomalna terapevtka Anita R. To je velik plus za vse osebe s stomami, ker bomo imeli ambulanto, ki jo lahko obiščemo in dobimo odgovore iz prve roke. Srečno z novo ambulanto in na dobro sodelovanje vseh nas.

Na povabilo enterostomalne terapevtke, ge. Anite in na prošnjo naše predsednice Irene sem

se udeležila tudi predavanja in predstavitev za 4. letnike zdravstvene šole na Jesenicah. Teme predavanja so bile: Kaj je stoma, kakšne stome poznamo... življenje s stomo, psihični pristopi in pomoč stroke kot tudi društva ILCO.

Zanimiva izkušnja.

Rabija Huskić

VELIKONOČNA DELAVNICA NA KRASU

Izlet po Krasu smo prijetno utrujeni zaključili na bližnjem kmečkem turizmu Francinovi v Avberju, kjer nam je gostiteljica Bojana postregla s tradicionalno sezonsko domačo kraško hrano. Krje bila pomlad in ker se je bližala velika noč, smo tam izpeljali tudi velikonočno delavnico s pripravo dekorativnih rož iz krep papirja.

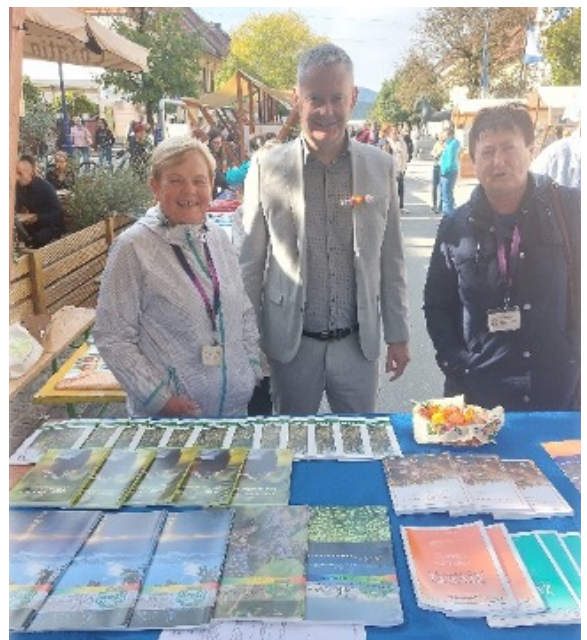
Ob atraktivnem programu smo za ta dan v celoti uresničili enega od ciljev društva, to je da osebe s stomo živijo povsem normalno, aktivno in kakovostno življenje.





NAŠE STOJNICE – ILCO KOROŠKA

Vsako leto se udeležimo dogodkov v Slovenj Gradcu in Ravnah na Koroškem. To so dnevi za spremembe. Po navadi se dobimo okrog 9. ure, si ogledamo postavitev stojnic in poiščemo našo. Nato postavimo naš pano, ga privežemo za stojnico, ker vedno piha veter. Pognemo prt, ga pritrdimo, nato pa se začne zlaganje naših brošur. Seveda ne manjka niti košarica z bomboni. Sedaj pa se začne čakanje, če bo prišel kdo na ogled. Vse, ki hodijo mimo nas, vabimo na pogovor in ogled naših brošur. Izmenično si gremo pogledat druge stojnice, izmenjat nove informacije in jih povabit na ogled naše. Z vsemi smo že znanci, si pomagamo pri postavljanju, saj vsako leto kdo doma pozabi vrstico, risalne žebličke, lepilni trak, ampak nič ne de. Nekdo izmed nas sigurno ima to in mi si vse delimo. Včasih je premalo klopi in pač greš k sosedu, da si malo spočiješ noge. Nikoli pa ne uganemo pravilnega vremena in kaj



naj oblečemo. Vedno smo v majicah z emblemom našega društva, ki mora biti viden. Doživeli smo že vse. Veter nas je dobro prepihal, sonce nas je ožgalo, pa vendar se vsako leto znova podamo z novimi informacijami na ta dogodek. Ni mi mar za boleče noge, ne za veter, niti sonce, če sem s svojo prisotnostjo in pogovorom pomagala novi osebi s stomo, ki se še skriva, ker misli, da je sama s tem, in vsak je presenečen, ko mu poveš, koliko nas je, in mu svetuješ, kako se naj obleče,

da ne bo nihče opazil vrečke. Zelo smo veseli, če nas na stojnici obiše tudi župan mesta, kjer se nahajamo. Pri tem moram pohvaliti župana mesta Slovenj Gradec, ker on obiše vse stojnice in se z nami tudi fotografira. Tako nas spoznajo in če slučajno za kakšno obletnico potrebujemo denar, vedo, komu ga bodo nakazali in da je porabljen za osveščanje novih članov društva in tudi tistih, ki to še niso.

RAČUNALNIŠKI TEČAJ V ILCO LJUBLJANA

V društvu smo se povezali s podjetjem Agora in za naše člane pripravili 10-urni računalniški tečaj, ki je na sedežu našega društva potekal dvakrat po dva dni.

Delavnica je bila namenjena tistim, ki se z računalniki, tablicami in pametnimi telefoni šele spoznavajo, in tistim, ki že imajo neko minimalno znanje.

Glavne vsebine delavnice so bile:

OSNOVE DELA Z RAČUNALNIKOM, OSNOVE HRANJENJA DIGITALNIH ZAPISOV: Windowsov raziskovalec – struktura spominskih enot, map in podmap – delo z mapami in datotekami – izdelava map in podmap – kopiranje, premikanje, preimenovanje in brisanje map ter datotek,

OSNOVE KIBERNETSKEGA KRIMINALA: kaj je kibernetični kriminal – grožnje – zaščita – posledice in tveganja z javno objavo osebnih podatkov,

OSNOVE ISKANJA INFORMACIJ Z UPORABO SPLETNIH BRSKALNIKOV: pomen in sestava spletnega naslova – hiperpovezave – uporaba brskalnika – vnos znanih spletnih naslovov – uporaba spletnega iskalnika Google,

OSNOVE KOMUNICIRANJA Z UPORABO ELEKTRONSKE POŠTE: pomen in sestava elektronskega naslova – izdelava in pošiljanje novih sporočil – pregledovanje prejetih sporočil,

VPOGLED V IZDELOVANJE DIGITALNIH DOKUMENTOV: osnovni princip pisanja (vnos

in urejanje, kam se postavimo, premikanje po dokumentu, brisanje ...) – shranjevanje in odpiranje dokumentov – osnove oblikovanja (krepko, ležeče, oblika in velikost pisave, poravnave ...) – tiskanje dokumentov in

OSNOVE UPORABE DIGITALNIH STORITEV: e-zdravje – e-uprava – e-banka – e-davki – e-naročanje – e-osebna izkaznica – občinski in državni e-portali.

Tečaj je bil za udeležence zelo poučen, obravnavana vsebina pa je bila predstavljena tako, da bodo udeleženci pridobljeno znanje lahko uporabljali tudi v praksi.



SVITOV DAN

Na povabilo Zdravstvenega doma Ljubljana – Šiška smo se ob 9. uri udeležili SVIT-ovega dne. SVIT je državni preventivni zdravstveni program, namenjen preprečevanju in zgodnjemu odkrivanju predrakavih sprememb ter raka na debelem črevesu in danki.

Na dogodku smo imeli svoj razstavni prostor, na katerem smo razstavili pano in brošure našega društva, pretekle številke društvenega ILCOpisa ter knjižico, v kateri je naše društvo zbralo koristne nasvete, zato ima preprost naslov »Kako živeti s stomo«. Imeli pa smo tudi lutko (torzo), na kateri smo obiskovalcem pokazali mesta, kjer abdominalni kirurgi običajno naredijo stomo.

Člani smo obiskovalcem predstavili delovanje Invalidskega društva ILCO Ljubljana, pojasnili smo jim, kaj je stoma, pokazali pripomočke za njeno oskrbo in z njimi delili izkušnje iz življenja s stomo. Obiskalo nas veliko ljudi, precej je bilo tudi oseb s stomo, ki niso včlanjeni v nobeno društvo ILCO. Med njimi je bilo veliko takih, ki niso imeli urejenega priznanja telesne okvare in invalidnosti ter sploh niso vedeli, kaj jim kot osebi s stomo pripada. Seveda smo jih seznanili z njihovimi pravicami in jih povabili v društvo.



Predstavniki presejalnega zdravstvenega programa SVIT so imeli postavljen napihljiv model debelega črevesja, po katerem so vodili obiskovalce in jim razložili, kako črevesje deluje. Pojasnili so, kaj so divertikli, polipi in rakave spremembe.

Center za krepitev zdravja ZD Ljubljana – Šiška je organiziral delavnice in predavanja pod naslovom »Telesne dejavnosti in zdravje gibal«, ki so jih vodili fizioterapevt, kineziolog in psiholog.

Svojo telesno pripravljenost smo lahko preverjali na delavnici »Ali sem fit?« in »Koliko še zmorem?«.

Na dogodku je bila na voljo tudi demenci prijazna točka, kjer so lahko obiskovalci marsikaj izvedeli o tej bolezni.

Bilo je še veliko drugih spremljajočih dejavnosti: meritve krvnega tlaka, mišične moči in podobno.

Dneva se je udeležilo veliko obiskovalcev, česar smo bili vsi veseli, saj smo jim lahko vsi razstavljalci prikazali kar precej novih in koristnih zadev.

Hvala Valeriji iz ZD Ljubljana – Šiška za povabilo na ta pomemben dogodek, hkrati pa vse vabimo, da se odzovete na povabilo preventivnega zdravstvenega programa SVIT in oddate vzorec blata, saj vam lahko to reši življenje.



ŽIVLJENJE S STOMO: MOJI OBČUTKI SKOZI OSEBNO IN DRUŽBENO PRIZMO

Življenje s stomo pomeni velik telesni in čustveni preobrat. Zame je bila operacija rešitev življenja. Po perforaciji debelega črevesa zaradi obstipacije po dolgotrajnem ležanju na intenzivni negi po Covidu sem bila zadnji trenutek na operacijski mizi. Zbudila sem se s stomo in odprtim trebuhom, s cevkami vsepovsod. A kljub medicinski uspešnosti je bila prilagoditev na življenje s stomo zahtevna pot, polna bolečin, fizičnega trpljenja in mešanih občutkov – od olajšanja in hvaležnosti, do sramu, strahu, nemoči in izolacije.

Telo, ki se spremeni – in občutki, ki ga spremljajo

Po operaciji sem se soočila z novim telesnim stanjem. Velika postoperativna rana na trebuhu, šivi, ki niso držali skupaj tkiva... Stoma pomeni tudi fizično spremembo, ki vpliva na mojo samopodobo. Pogosti občutki, ki me spremljajo so:

- sram ali zadrega zaradi spremembe videza telesa,
- strah, da bo vrečka puščala, oddajala vonj ali zvoke,
- izguba nadzora nad osnovnimi telesnimi funkcijami,
- negotovost in izmikanje ob misli na intimnost in spolnost.

Tudi vsakdanja opravila, kot so tuširanje, oblačenje ali gibanje v javnosti, mi včasih postanejo vir tesnobe.

Čustvena prilagoditev

Toda občutki se spreminjajo skozi čas. Takoj po operaciji je prevladovala zmedenost, žalost, strah, včasih tudi obup. A z ustrezno podporo, razumevanjem in izobraževanjem sem prišla do večje samozavesti. Sčasoma sem prišla do spoznanja in začela:

- sprejemati svoje novo telo,
- ponosna sem na svojo prilagodljivost in vzdržljivost,
- zahvaljujem se za drugo priložnost, ki mi jo je dala operacija,
- krepim empatijo do drugih, ki se soočajo s podobnimi ali drugačnimi zdravstvenimi izzivi.

V mojem procesu prilagajanja je bila ključna psihološka podpora, ki sem jo dobila od kirurga operaterja, strokovnega delavca patronaže, pogovor s stomaterapevko na domu, aktivno vključevanje v družbene in športne dejavnosti ter povezovanje z drugimi osebami s stomo.

Družbeni vidik: stigme in sprejetost

Zaradi nepoznavanja stome s strani ljudi v moji okolici sem se tudi sama srečala z družbeno stigmatizacijo. Nekateri znanci so prenehali kontaktirati z menoj. Ker nimajo znanja o stomah, jih to vodi do neprimernih pogledov ali komentarjev. Na srečo jih ne vidim in slišim več. Zaradi tega se nisem zaprla vase, nisem ostala za



zaprtimi vrati stanovanja, temveč polno živim, potujem in uresničujem svoje sanje. Ob tem krepim svojo mrežo socialnih stikov ali se ne izogibam intimi.

Ko družba v naši okolici pokaže razumevanje, spoštovanje in normalizacijo teh sprememb in našega stanja, mi veliko lažje najdemo svoje mesto v vsakdanjem življenju – med prijatelji, v družbenih odnosih in preživljanju prostega časa.

Zaključek

Moji občutki osebe so stomo so globoki, večplastni in pogosto nevidni navzven. Soočanje z novo realnostjo je zahteven proces, ki terja pogum, potrpežljivost in podporo. Sedaj živim aktivno in izpolnjeno življenje. Vključena sem v razna društva, kjer aktivno sodelujem: v dejavnostih društva, v športnih aktivnostih, druženju, izletih in strokovnih srečanjih. Lahko

rečem, da živim kvalitetno, polno življenje.

Najpomembnejše sporočilo, ki bi ga delila z drugimi:

Stoma ne definira človeka – le spremeni pot, po kateri hodimo.

Ana Podhostnik



OGLED PLESNE PREDSTAVE LORD OF THE DANCE

Društvo ILCO Gorenjske nam je organiziralo ogled čudovite predstave plesne skupine iz Irske "Rhythm of the Dance" v Hali Tivoli 6. aprila 2025.

Predstavo si je ogledalo kar 46 naših članov. Ob živi glasbi flaut, bobnov in violin so nam predstavili tradicionalni irski step in tap ples. Predstava pripoveduje o irski zgodovini in kulturi, v samo predstavo pa je bila vključena tudi sodobna plesna koreografija. Gre za svetovno znano plesno predstavo, s katero skupina "Rhythm of the Dance" nastopajo po celem svetu.

Občutki te predstave te ponesejo v neznano, da se pred teboj trese oder od stepa in tapa, v ušesih pa ti zveni nam nekoliko nenavadna glasba. Ritem bobnov od nežnih udarcev do hitrega udarjanja pogojuje hitrost stepanja nog, tako da ritmu plesalcev komaj slediš. Njihov temperament

je neverjeten, prav tako menjava slik v dani koreografiji.

Z neverjetnimi vtisi in zadovoljnih obrazov smo se po dveh urah uživanja odpravili proti domu. Med potjo smo si izmenjavali vtise in skupaj ugotovili, da si podobno predstavo še kdaj ogledamo. Hvala, ILCO Gorenjske za nepozabno doživetje.

Napisali: Karmen in Mija



REKREACIJA ILCO KOROŠKA

Vsak četrtek smo imeli rekreacijsko stezno kegljanje na kegljišču Slovenj Gradec. V zimskem času se nas je rekreiralo tudi po 12 rekreativcev. V letnem času po se je število zmanjšalo.

Pripravili smo prijateljsko, družabno, tekmovalno srečanje z društvom ILCO Maribor in društvom ILCO za Koroško.

Družabno, prijateljsko in tekmovalno srečanje smo imeli tudi s ŠDI Slovenj Gradec.

Sodelovali smo na meddruštvenih športnih igrah Zveze ILCO Slovenije. Zaradi bolezni nas je sodelovalo 6 tekmovalcev, uspešno smo osvojili 1. in 3. mesto v kegljanju. Drugo mesto v streljanju za ženske in tretje mesto za moške.

Skupno smo v kegljanju bili drugi. Skupno v obeh tekmovanjih pa tretji.

Milan Koren



REHABILITACIJSKO LETOVANJE 2025, MOJ MIR, BAŠANIJA

Od 12. do 26. julija 2025

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

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

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

Kar med čakanjem na pripravo bungalovov smo opravili že prvo dejavnost: meritve krvnega tlaka. Potem pa smo se odpravili na zdaj že tradicionalno preverjanje slanosti in temperature morja. Ugotovili smo, da je morje

še vedno slano, bilo pa je neverjetno toplo – med 26 in 27 stopinj Celzija. Tudi temperature zraka so bile visoke, preko 32 stopinj Celzija. A vročina nam ni preprečila, da bi uživali na počitnicah.

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

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

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 stomo, skupni piknik z glasbo in druženjem in še veliko drugih dejavnosti. Bil je čudovit teden poln pozitivne energije in čeprav se je zdelo, da



so minili šele trije dnevi, je minil že cel teden, v soboto 19. 7. se je z avtobusom pripeljala druga izmena, prva pa se je odpeljala proti domu.

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

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



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

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

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

TEKMOVANJE V LJUBLJANI

22. 9. 2025 smo imeli državno prvenstvo društev ILCO Slovenije v kegljanju in streljanju z zračno puško. Tekmovalci ID ILCO Novo mesto smo osvojili pokal za 2. mesto v streljanju. Posamično pa je tudi naš član ID ILCO Novo mesto osvojil zlato medaljo v streljanju. Po tekmi smo odšli v gostilno Jurman, kjer smo se pogostili in podelili pokale in medalje.



Napisal: Igor Turk

OGLED PIVŠKIH ZNAMENITOSTI

V četrtek, 18. septembra 2025, smo se od hribov do morja zbrani člani društva ILCO Nova Gorica odpravili z agencijo Mivax na izlet »Potepanje po deželi pivških presihajočih jezer«. Pot nas je vodila deloma po lokalni cesti in deloma po avtocesti proti Postojni, kjer smo z avtoceste zavili skozi Prestranek do Petelinja. Od tam je bilo le še nekaj minut do Slovenske vasi, kjer se nahaja Ekomuzej pivških presihajočih jezer. Ogled smo začeli ob 10 uri. Neokrnjen in večini ljudi nepoznan naravni biser, ki s svojim večno spreminjajočim se videzom buri domišljijo. Čeprav destinacija ni pretirano oblegana, je njena lokacija izjemna za spoznavanje delčka naravnih znamenitosti naše raznolike in lepe Slovenije. Prav temu je bil tudi namenjen obisk Ekomuzeja Pivških presihajočih jezer, kjer nas je njihova vodnica popeljala po skrivnostih življenja ob presihajočih jezerih ter raznolikosti rastlinskega, živalskega in kamninskega sveta tega prostora. Njena razlaga je bila enostavna, hkrati pa zelo poučna in razumljiva, zato smo jo tudi z veseljem poslušali in si ogledali razstavljene eksponate.

Po končanem ogledu in predavanju smo se odpeljali v Slovensko vas, ki leži na rodovitni ravnici, kjer njeni prebivalci pridno obdelujejo okoliške travnike in njive. Ena takih kmetij je tudi Sirarstvo Žužek, kjer so nam postregli z njihovimi odličnimi izdelki: raznimi siri, skuto, različnimi namazi, jogurti in pudingi. Ob tem pa nam je gospodinja spekla tudi nekaj kruhov iz različnih vrst mok. Po obilni degustaciji so sledili nakupi dobrot.



Po končanih ogledih in pokušini smo se odpeljali do Pivke na ogled Parka vojaške zgodovine pri Pivki, ki obiskovalcem ponuja edinstven vpogled v bogato vojaško zgodovinsko dediščino Slovenije s poudarkom na vojni za obrambo samostojnosti leta 1991, kjer smo si pod vodstvom muzejskega vodnika ogledali Park vojaške zgodovine. Ogledali smo si zbirko tankov, topov in oklepnih vozil, katera dopolnjujejo

več razstav, največ zanimanja je pritegnila podmornica P-913 Zeta, policijski čoln P-111 ter nemška parna lokomotiva 33-110, ki je največji in najtežji eksponat v Parku.



Po končanem ogledu parka smo se ob 16.30 uri ustavili v Nerinu na turistični kmetiji, kjer so za nasiten zaključek poskrbeli z odlično domačo ponudbo hrane in obilico humorja. Domov smo se odpravili ob 18. uri. Bili smo zadovoljni, saj nas je poleg zanimivega programa in odlične večerje ves čas spremljalo prijetno sončno vreme.



VODEN OGLED LJUBLJANSKEGA GRADU, STAREGA MESTNEGA JEDRA, PLOVBA PO LJUBLJANICI IN RAZGOVORI

Na 17. dan letošnjega junija smo za člane Invalidskega društva ILCO Ljubljana organizirali voden ogled Ljubljanskega gradu in stare Ljubljane. Zbrali smo se na Prešernovem trgu, kjer smo počakali na turistično vodnico Simono. Vodila nas je po Petkovškovem nabrežju, čez Mesarski most, mimo Plečnikove tržnice in po Vodnikovem trgu do vzpenjače na grad. Turistična vodnica nam je spotoma opisovala značilnosti, posebnosti zgradb, mostov in zgodovino tega dela mesta. Z vzpenjačo smo se povzpeli na Grad, kjer smo si vodeno ogledali ostanke starega gradu, obzidje, ječo na prostem, kaznilniške samice, vodnjak, obiskali smo tudi virtualni grad,

kdor je želel in zmogel, pa se je lahko povzpел na razgledni stolp. Z Gradu smo se z vzpenjačo spustili in naš voden ogled nadaljevali mimo Vodnikovega, Ciril-Metodovega trga, stolnice,



Mestnega trga, mestne hiše, Robbovega vodnjaka, nadaljevali čez Šušterski most na Hribarjevo nabrežje do Dvora, kjer smo z vodenim ogledom starega mestnega jedra zaključili.

Tu smo počakali našega kapitana ladjice Ekvorna, Vojka Bašiča, ki nas je popeljal po Ljubljani. Tako smo si staro Ljubljano ogledali tudi z gladine

Ljubljane, potem pa smo na Špici zavili proti Barju, kjer smo občudovali čudovito, ponekod še neokrnjeno naravo. Na ladjici smo imeli tudi odlično samopostrežno kosilo in pijačo.

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

Vseeno je bil prečudovit, skorajda čaroben dan.

ŠTALCA

Na Gorenjskem v pogovornem jeziku hlevu pravimo »štala«. V na pol podrtem seniku, ki sem ga kupil pred tridesetimi leti, je bila zidana samo štala. Vse drugo je bilo leseno, na pol podrti. Tako smo to štalo za silo preuredili v nekakšen vikend bivalni prostor. Sčasoma je ta prostor dobival vse bolj prijetno podobo. V njej smo praznovali vse rojstne dneve, obletnice ali pa smo si žur kar izmislili. Najbolj aktualna je bil zimski čas, ko se začne kmečki praznik kolone. To so bile kolone brez celega pujsa. Po nareku brata mesarja smo nabavili material, ki je potreben

za krvavice, pečenice, žolco, pašteto, ocvirke. Te zimske dobrote smo delali po več parov skupaj, več vikendov, saj imava z mojo ženko rada družbo. Po navodilih mesarja je imel vsak svoje zadolžitve. Nekdo je bil za »šporgeltom«, kuhal kašo, drugi lupil čebulo, česen, tretji pral čreva itd. Konec dneva pa smo poskusili, kar je nastalo v »mesariji štalca«. Še dobro vince, dobra muzika, pa smo se zavrteli v tej majhni štalci. Z odhodom mesarja Janka je mesarija skoraj zastala, pa tudi postali smo malce starejši. Vendar tradicija mora naprej, zato najbolj vneti



še vedno delamo pašteto in cvremo ocvirke. Z leti pa se porajajo tegobe in razne bolezni, mnogih pa tudi žal ni več med nami.

Z ženko se sedaj druživa v društvu ILCO. Enkrat tedensko se dobivamo na bowlingu, občasno pa se družimo na raznih predavanjih, ogledu gledaliških predstav in izletih. Ob priložnosti so nekateri člani poskusili našo pašteto. Navdušenje je bilo veliko, tako smo se dva ali trije pari zbrali v štalci in prakticirali izdelavo namaza na kruh. Pa saj ne gre toliko za pašteto ali cvrtje ocvirkov. Največ nam pomeni druženje, debate, takšne ali drugačne, pa veliko smeha. Prihaja zimski čas in štalca bo spet oživila. Mogoče pa si izmislimo še kaj novega, kar bi bilo dobro in koristno za razvajanje. Saj ima vsak svoj talent, pa tega še sam ne ve. Imamo predsednico, ki zna poskrbeti, da vlada med nami složnost, zdrav odnos in pomoč v težavah. Nekateri člani so še posebno dejavni pri športni dejavnosti in vodenje družinskih srečanj. Tako skupaj pramagujemo tegobe in nevšečnosti in se imamo lepo.

V štalci se je zvrstilo kar nekaj članov in upam, da bodo prišli tudi ostali »bowlarji«, če bodo le imeli interes. In kako to poteka? Dan pred dogodkom nakupimo vse potrebno: slanino, jetra, začimbe. Zjutraj preden se zberemo, zakurim v šporgelt, da ogrejem prostor. Može s seboj prinesejo nabrušene nože, punce pa dilce za razanje, predpasnik in embalažo. Razdelimo si naloge, eden za šporgelt, drugi na rezanje slanine, tretji lupi čebulo itd. Čim zadiši iz posode, je čas za malico in tople ocvirke je potrebno probat. Tudi za čas kosila je preskrbljeno. Najlepše je popoldan, ko je pašteta gotova. Takrat sledi pokušanje, ali je dovolj slana, da preveč ne prevlada kakšna začimba. Vsak pove svoje mnenje in ko se uskladimo, sledi pakiranje izdelka v majhne kozarčke. Ženke se posedejo za mizo, kakor da bi igrale poker, in delitelj zajema s »šeflo« iz velike posode še toplo pašteto. Vsaki eno porcijo, dokler posoda

ni prazna. Ženke pa z žličko tlačijo pašteto v kozarčke, da ne bi ostalo notri kaj zraka. Nato sledi likof. Recepta za pašteto, ki je zelo star, vam pa ne povem, sami ga preizkusite v praksi.

Bom pa tukaj omenil zgodbo, ki ima tudi tradicijo. 1. maj je zame velik praznik. Prihajajoča pomlad, narava se prebuja, začnejo se pikniki. Zato ta praznik imenujem kar prvi čevapčič. Odkar imamo svojo državo, praznik počastim s peko čevapčičev na pravem žaru. Takrat se pečejo samo čevapčiči, zraven lepinja, kajmak in čebula na papirnatem pladnju z priborom, ki mu pravimo zobotrebec. Porcijo dobi vsak znanec, ki pride mimo. Ob lepem vremenu smo zunaj, če je deževno, pa jo pobrišemo v štalco. Zadnji 1. maj je bil lep. Oglasilo se je kar nekaj bowlarjev in upam, da naslednjič pridejo še drugi. Nekateri so se odpravili na Jošta, čeprav že dve leti ni več takih prireditev kot nekoč. Drugi pa so se podali do Planice, kjer je kmečki turizem.

Toliko o štalci, drugič pa še kaj več.

JM



SUPERVIZIJA PROSTOVOLJCEV – SKUPNI PROJEKT DVEH DRUŠTEV



Nina Bartol univ. dipl. psih.

Pomagati si med seboj, se družiti, se spoznavati in si zaupati je bil naš cilj, da smo se odločili izvajati skupne supervizije s prostovoljci društva ILCO Maribor in ILCO za Koroško. Tako smo že drugo leto zapored organizirali supervizijo v Biotermah Mala Nedelja.

V petek, 7. in soboto, 8. novembra, je potekalo to naše skupno izobraževanje prostovoljcev. Na podlagi lanskoletnega srečanja smo letošnje zasnovali na dogovoru vsebine in refleksijah s prejšnjega srečanja.

Prvi dan so pogovori tekli o načinu našega oblačenja in možnostih oblačenja v različnih situacijah, o dobrem počutju in brez bojazni, da bi nas stil oblačenja oviral pri vsakdanjem

življenju in aktivnostih. Izmenjavali smo si izkušnje in mnenja, kako na primeren način pristopiti in spodbuditi k različnim aktivnostim osebo s stomo, ki šele začne novo življenje. Primerna obleka in dodatki za fiksacijo in prekrivanje stome so zelo pomembni za dobro počutje, ki mora osebi s stomo nuditi varnost in dobro počutje.

Naslednji dan smo skupaj z Nino Bartol, univ. dipl. psih. reševali situacije – probleme, s katerimi smo se prostovoljci pri svojem delu na terenu že srečali in kako smo v dani situaciji reagirali. Psihologinja nam je svetovala, kako pravilno pristopiti k dani situaciji, in nas pri tem usmerjala. Takšnih primerov je bilo kar veliko, zato smo sklenili, da bomo s tovrstno analizo primerov nadaljevali tudi v naslednjem letu. Prostovoljci se pri svojem delu srečujemo z različnimi stresnimi situacijami, zato potrebujemo pomoč strokovnjakov in te skupne supervizije nam le-to omogočajo.

Takšna skupna srečanja nam prostovoljcem omogočajo bolj kakovostno delo, lažje preživetje stresnih situacij in doseganje boljših rezultatov. Naš cilj je ohraniti ta skupna izobraževanja še vsaj nekaj nadaljnjih let.

Tanja Hari Vidmar



Ob prihodu

ŠPORTNE IGRE POLHOV GRADEC

Invalidsko športno društvo DiTra in Invalidsko društvo ILCO Ljubljana sta tudi tokrat organizirali zdaj že tradicionalne meddruštvene športne igre v Polhovem Gradcu, ki jih običajno izvedemo septembra. Tokrat smo igre izvedli 13. septembra.

Že dan pred igrami sta šla predsednika obeh društev Brane in Zoran v Polhov Gradec, kjer sta pripravila teren in postavila tekmovališča.

Pred tekmovanji smo imeli še strokovno ogrevanje za vse udeležence, potem pa je šlo zares.

Tekmovali smo v različnih disciplinah: tek na 50 m, suvanje krogle, met vortexa, lokostrelstvo, prstomet in pikado. V petanki pa smo organizirali tudi tekmovanje dvojic.

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



BUČNI MASLENI KRUH

Sestavine za pripravo bučnega maslenega kruha

za 10 kosov

za testo

- 250 g buče (maslene, muškatne)
- 350 g-400 g večnamenske moke
- 40 g masla
- 1 jajce
- 1 zvrhana žlička cimeta
- 45 g sladkorja
- sol
- zavitek suhega kvasa
- 1 dl mleka

za premaz

- jajce
- nageljnovе žbice

Postopek priprave bučnega maslenega kruha

Bučo narežemo na krlje, odstranimo semena, olupimo in narežemo na manjše kocke. Na ploščo štedilnika pristavimo kozico z vodo, vanjo dodamo nakockano bučo in solimo. Ko voda zavre, temperaturo znižamo in na zmernem ognju kuhamo 10 minut.

Ko je buča kuhana, jo odcedimo in pretlačimo. Nekaj minut počakamo, da se bučni pire ohladi.

Medtem damo v manjšo skledico stopljeno maslo, jajce, sladkor, sol, cimet in suhi kvas. Z vilicami dobro premešamo. V skledo, kjer bomo kruh zamešali, damo bučni pire in pripravljeno zmes. Z električnim mešalnikom ali kuhinjskim robotom premešamo in dodamo še 1 dl mlačnega mleka.

Nato postopoma dodajamo moko. Pri tem opazujemo

testo, da ne bo premokro.

Na pomokanem pultu dokončno vgnemo testo, ga položimo v skledo in pokrijemo s kuhinjsko krpo. Testo naj počiva 45 minut.

Postopek priprave bučnega maslenega kruha nadaljujemo tako, da testo vzamemo iz sklede in ga razdelimo na 10 delov, pri tem si pomagamo s kuhinjsko tehtnico. Oblikujemo kroglice. Teža vsake kroglice je približno 85 g. Da pridemo do želene oblike kruhkov, vsako kroglico 5x zarežemo s škarjami.

Na pekač položimo peki papir in nanj razvrstimo narezane bučne kroglice. Vmes pustimo nekaj prostora, saj bodo med peko malenkost narasle. V vsako kroglico na sredino zabodemo 2 nageljni žbici. Pokrite kroglice pustimo počivati 30 minut, nato jih s čopičem premažemo s stepenim jajcem. Pladenj položimo v pečico. Temperaturo nastavimo na 175 stopinj Celzija in pečemo nekje do 30 minut.

Pečen bučni masleni kruh po peki ohladimo, nato pa ponudimo. Kljub temu da kruh vsebuje malenkost sladkorja, menim, da bi se odlično podal z rezino domače slanine. Lahko si ga privoščite med obroki, da preženete lakoto. Lahko ga premažete z vam ljubo marmelado. Naj tekne!



RULADA Z JAGODAMI

Sestavine:

- 4 jajca
- 8 dag sladkorja
- 8 dag moke
- malo pecilnega praška
- 40 dag narezanih jagod
- 0,25 l sladke smetane

Beljake ločimo od rumenjakov, presejemo moko s pecilnim praškom in razžvrkljamo rumenjake. Beljake stepemo v trg sneg, dodamo rumenjake, nekoliko pomešamo, šele nato počasi dodamo moko. Pekač obložimo s peki papirjem in vanj vlijemo maso. Postavimo v vročo pečico in pečemo od 12 do 13 minut. Biskvit zvrnemo na kuhinjsko

krpo, potresemo s sladkorjem ter zavijemo. Pustimo, da se ohladi do mlačnega. Medtem stepemo sladko smetano, odvijemo rulado, jo pomažemo s smetano, potresemo z drobno narezanimi jagodami in tesno zvijemo.

Rulado ponudimo s smetano.

PRESBURŠKI ROGLJIČKI

Sestavine:

- 30 dag moke
- ½ kvasa
- 4 dag sladkorja
- 6 dag masla
- 5 dag masti
- 2-3 rumenjaki
- ščepec soli
- limonina lupina
- nekaj mleka
- malo gostejši orehov ali makov nadev

IZDELAVA:

Kvas raztopimo z žličko mleka, dodamo žličko sladkorja in ko je nekoliko vzhajal, zamesimo

z ostalimi sestavinami v srednje trdo testo. Pokrijemo in pustimo, da približno pol ure počiva. Nato testo razvaljamo za svinčnik debelo, s kolescem ali nožem razrežemo na trikotnike, polnimo z nadevom, zvijemo v rogljičke, nekoliko zapognemo, povrhnje namažemo z jajcem in pustimo, da se malo zasušijo. Pred peko jih še enkrat namažemo in v zmerno ogreti pečici spečemo. Testo pa lahko tudi razvaljamo, ob robu nabrizgamo z nadevom, ob nadevu pomažemo z jajcem in zvijemo. Odrežemo s koleščkom ali nožem, nekoliko potegnemo v dolžino, razrežemo na ped dolge koščke in zapognemo v rogljičke.

Vse drugo naredimo tako, kot smo prej opisali.

Irma Velušček

GRŠKA BAKLAVA

Sestavine:

500g vlečenega testa za baklave (15 plasti)

1 maslo

1 kg sladkorja (od tega 4 jušne žlice za nadev)

1 l vode

1 limona

4 jajca

200 g mletih orehov

citronka – za konico male žličke

Nadev: stepeš 4 jajca in 4 žlice sladkorja, naribano limonino lupino polovice limone in 200 g mletih orehov.

Postopek:

Najprej prižgeš pečico in jo segreješ na 200°C. Segreješ maslo, da se zmehča in postane tekoče. Vzameš tri plasti vlečenega testa (to potrebuješ za eno »rulado«). Prvo in drugo plast preliješ z eno jušno žlico stopljenega masla (ne zvrhano). Tretjo plast premažeš z nadevom. Nadev namažeš samo na 1/3 testa po dolžini. Ko je namazano z nadevom, počasi in previdno testo zavijaš v obliko rulade. Zvitke položiš v pekač (premer cca 22x40 cm), katerega si premazal z maslom. Tako ponavljaš, dokler pekač ni poln (5 zvitkov). S preostankom masla preliješ baklavo. Daš v pečico in pečeš, dokler skorja ne dobi lepe rjave barve (približno 45 minut – odvisno od pečice). Ko je pečena, jo po petnajstih minutah narežeš na poljubno velike kose in počakaš, da se popolnoma ohladi. Medtem pripraviš sladko vodo oz. »šerbet«.

Sladka voda/»šerbet«:

V liter vode streseš sladkor in kuhaš, dokler se ne zgosti. Ko zmes postane viskozna (ne

pregosta), dodaš polovico limone (narezano na tanke rezine) in citronko. Vse skupaj preliješ po ohlajeni baklavi in počakaš, da se ohladi.

Baklavo lahko shraniš v hladilnik ali v zamrzovalnik.

Naj vam tekne!

Verka Erce



OBVESTILO VSEM ČLANOM DRUŠTEV ILCO V ZVEZI ILCO SLOVENIJE

Vse člane obveščamo, da imamo v **LJUBLJANSKEM DOMU, Zdraviliški trg 2, Rogaška Slatina** dva opremljena apartmaja. Vsak apartma ima dnevno sobo s kuhinjo, spalnico z zakonsko posteljo in sanitarije. **S seboj ni potrebno nositi POSTELJNINE! Brisače, copate, kuhinjske krpe, toaletni papir in vrečke za odpadke morate imeti svoje.** Prav tako si morate med tednom apartma čistiti sami. **Plačilni pogoji in termini za koriščenje so navedeni v prilogi.** Turistično takso za neinvalidne vam bomo obračunali na računu. **Račun za koriščenje mora biti poravnat deset dni pred odhodom, enako tudi članarina za vaše društvo ILCO.** Člani društev imajo pri koriščenju apartmaja prednost pred ostalimi nečlani.

Za dodatne informacije lahko pokličete:

Helena Brdnik v torek in četrtek od 8. do 11. ure in v ponedeljek, sredo in petek od 12. do 15. ure	02/228-22-05	Milan Koren	041-921-551
---	---------------------	-------------	--------------------

P R I J A V N I C A

Priimek, ime prosilca		Društvo ILCO	
Naslov		Telefon, mobitel	
Oseba s stomo	DA - NE (obkroži)		

Termin:

Nadomestni 2. termin:

Zap. št.	Priimek in ime (V RAZPREDELNICO VPIŠI VSE OSEBE, KI BODO KORISTILE APARTMA)	Naslov		
1				
2				
3				
4				

Bivanje v apartmaju je sedemdnevno, in sicer od petka do petka.

Prijavnice pošljite na naslov: Zveza ILCO Slovenije, Trubarjeva 15, 2000 MARIBOR do 16. 03. 2026, ne glede na to, za kateri termin se prijavljate.

Komisija za rehabilitacijo se bo sestala **20. 03. 2026** in pregledala vse prispele prijavnice s termini, ki bodo dodeljeni v skladu s pravilnikom o uporabi dveh apartmajev v Rogaški Slatini za izvajanje programa ohranjanje zdravja Zveze ILCO Slovenije. **O datumu dodelitve apartmaja boste pisno obveščeni. VSE OSTALE POTREBNE INFORMACIJE BODO NAVEDENE NA NAPOTNICI, ki jo boste prejeli skupaj z obvestilom.**

VPRAŠALNIK – IZPOLNIJO SAMO OSEBE S STOMO

Ste koristili apartma v preteklem letu? DA – NE (Odgovor obkroži)

Podatki morajo biti resnični in prijavnica mora biti pravilno izpolnjena.

Prispevek (cenik) za koriščenje apartmaja v Rogaški Slatini 2026

(APARTMA SE ODDAJA ZA NAJVEČ ŠTIRI OSEBE)

UPORABNIKI	IZVEN SEZONE	V SEZONI
	Od zadnjega petka v oktobru do zadnjega petka v aprilu	Od zadnjega petka v aprilu do zadnjega petka v oktobru
NOSILEC OSEBA S STOMO 7 dni	109,00	138,00
DRUGE OSEBE 7 dni	170,00	208,00
NOSILEC OSEBA S STOMO 4 dni	75,00	98,00
DRUGE OSEBE 4 dni	130,00	143,00
NOSILEC OSEBA S STOMO 3 dni	57,50	80,50
DRUGE OSEBE 3 dni	115,00	135,00

Osebe s stomo pri prvem sedem (7) dnevnem koriščenju apartmaja v tekočem letu dobijo **sedem (7)**, ena oseba spremljevalec **pa tri (3) karte za kopanje** (tretja in četrta oseba ni upravičena do kopalnih kart) v Termah Rogaška oziroma hotelu Slatina. Karte za kopanje so celodnevne.

Le v času prostega termina, nezasedenega apartmaja, lahko osebe s stomo koristijo apartmaje tudi **po 4 ali 3 dni**. V tem primeru prejmejo **skupaj po 6 kart** za kopanje (če sta skupaj 2 koristnika po 4 dni) oziroma **po 4 karte za kopanje** (če sta skupaj 2 koristnika po 3 dni).

Oseba s stomo, ki koristi apartma 4 ali 3 dni sama, je upravičena do 4 oziroma do 3 karte za kopanje.

Do kart za kopanje ste upravičeni samo enkrat v letu.

Osebam s stomo bo v Medical centru Rogaška omogočeno koristiti »Program za zdravje«: različne **masaže**, različne **kopeli in piling telesa** v **vrednosti 200,00€**. V tem programu ne morete koristiti drugih storitev!

»Program za zdravje« lahko koristijo samo osebe s stomo, ki koristijo apartma 7 dni.

Vsa podrobna navodila o postopku in koriščenju »Programa za zdravje« boste imeli na razpolago v obeh apartmajih.

ODGOVORNOST

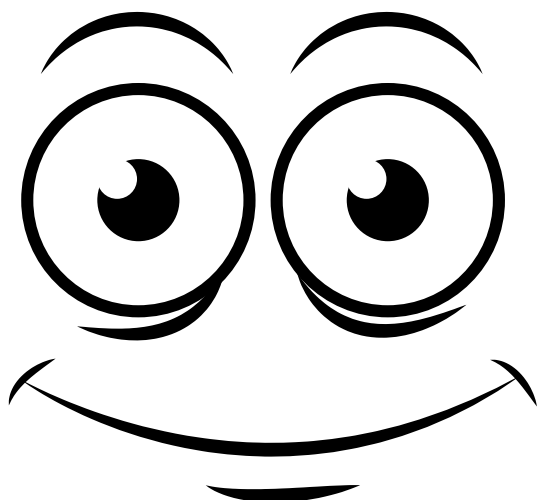
V apartmaju smejo bivati samo osebe, navedene v napotnici.

Osebe s stomo so **oproščene plačila turistične takse (TT)**. Prav tako so oproščeni plačila **TT ostali invalidi, ki predložijo potrdilo o invalidnosti** (fotokopijo odločbe ali invalidske izkaznice). **Potrdilo o invalidnosti priložite k prijavnici.**

TERMINI ZA KORIŠČENJE APARTMAJEV V ROGAŠKI SLATINI 2026

Koriščenje apartmaja je sedemdnevno			
od	do	od	do
02.01.2026	09.01.2026	10.07.2026	17.07.2026
09.01.2026	16.01.2026	17.07.2026	24.07.2026
16.01.2026	23.01.2026	24.07.2026	31.08.2026
23.01.2026	30.01.2026	31.08.2026	07.08.2026
30.01.2026	06.02.2026	07.08.2026	14.08.2026
06.02.2026	13.02.2026	14.08.2026	21.08.2026
13.02.2026	20.02.2026	21.08.2026	28.08.2026
20.02.2026	27.02.2026	28.08.2026	04.09.2026
27.02.2026	06.03.2026	04.09.2026	11.09.2026
06.03.2026	13.03.2026	11.09.2026	18.09.2026
13.03.2026	20.03.2026	18.09.2026	25.09.2026
20.03.2026	27.03.2026	25.09.2026	02.10.2026
27.03.2026	03.04.2026	02.10.2026	09.10.2026
03.04.2026	10.04.2026	09.10.2026	16.10.2026
10.04.2026	17.04.2026	16.10.2026	23.10.2026
17.04.2026	24.04.2026	23.10.2026	30.10.2026
24.04.2026	01.05.2026	30.10.2026	06.11.2026
01.05.2026	08.05.2026	06.11.2026	13.11.2026
08.05.2026	15.05.2026	13.11.2026	20.11.2026
15.05.2026	22.05.2026	20.11.2026	27.11.2026
22.05.2026	29.05.2026	27.11.2026	04.12.2026
29.05.2026	05.06.2026	04.12.2026	11.12.2026
05.06.2026	12.06.2026	11.12.2026	18.12.2026
12.06.2026	19.06.2026	18.12.2026	25.12.2026
19.06.2026	26.06.2026	25.12.2026	01.01.2027
26.06.2026	03.07.2026	01.01.2027	08.01.2027
03.07.2026	10.07.2026	08.01.2027	15.01.2027

ŠALE IN VICI



Ravnotežje

Bog je izginil za celih šest dni in angeli so ga začeli že panično iskati.

Sedmi dan ga najdejo ravno pri počitku. Bog stegne roko in reče: "Poglejte, kaj sem ustvaril." Angeli se rahlo zmedeni zazrejo vanj.

Bog začne razlagati: "To je planet. Poimenoval sem ga Zemlja – in to je mesto, kjer bom testiral ravnotežje. Na primer, ustvaril sem kontinente z ljudmi različnih barv; tukaj bodo beli, tam črni, drugje rumeni ... Obstajala bodo prostranstva z veliko vode in z malo vode ali s skoraj nič vode. Vroča in hladna. Bodo bogati ljudje in revni ljudje Vse je v ravnotežju."

Eden od osuplih angelov pokaže mesto na planetu in vpraša: "Katero mesto je to?"

"To je Ljubljana," odgovarja Bog. "Ima prekrasno rečico, lepe trge, veliko dreves, ljudje, ki živijo v njej, pa so nepokvarjeni, pametni, delovni in sočutni"

Angel radovedno: "Ja, kaj pa ravnotežje?"

Bog se nasmeje in reče: "Sredi mesta je Šubičeva ul. 4. Boste videli, kakšne idiote sem postavil tja."

Račun za komunalno

Ko gledam prejeti račun za komunalno, sklepam, da:

- iz moje pipe teče malvazija,
- smeti odvažajo s Ferrarijem in
- travo okrog moje hiše kosijo: Messi, Ronaldo, Ibrahimović...

Kje naj bi proslavili?

Zbrali so se nekdanji maturantje, da se dogovorijo, kje bodo

proslavili 20. obletnico mature.

Eden pravi:

"Kaj če bi šli v hotel Habakuk? Tam je dobra postrežba in kelnarce so ful seksi."

Vsi so seveda takoj za to.

Zberejo se ponovno za 30. obletnico:

"Kam gremo?"

"Ajde, gremo spet v Habakuk, tam je dobra postrežba in odlična hrana."

Pride 40. obletnica. "Kam bi jo šli praznovat?" se sprašujejo.

"Gremo v Habakuk, tam je toplo in ni nobenega prepaha."

"Ja, odlična ideja, gremo tja!"

Pride seveda tudi 50. obletnica.

"Joj, joj, kam naj gremo? Kje naj bi jo proslavili? Kaj če bi šli v Habakuk?"

Vsi v en glas: "Jaaaaaaa! Super! Tam še nikoli nismo bili!"



Prvi dan šole

Prvi dan šole nekje v Ljubljani, Slovenija, leta....

Učitelj preverja prisotnost učencev:

"Mustafa al Eih Zeri?" – "Tukaj."

"Ahmed El Kabul?" – "Tukaj."

"Fatima Bin Pardin?" – "Tukaj."

"Ali Abdul Olmi?" – "Tukaj."

"Mohammed Bin Kadir?" – "Tukaj."

"Al Jabla Zic?" – Tišina v razredu.

"Al Jabla Zic?" – Tišina se nadaljuje, vsi se ozirajo po razredu.

Učitelj ponovi vprašanje: "Al Jabla Zic?"

Deklica v drugi vrsti vstane in reče:

“oprostite, učitelj, mislim da sem to jaz, bere se pa Alja Blažič”



Programerji

Zakaj so računalniški programerji večinoma moški?

Odg: Ker se ženske bojijo mišk!

Prodaja biblij

Dva jeclača sta župnika prosila za delo. Ta jima je ponudil prodajo Svetega pisma po domovih, hkrati pa jima zabičal: “Vsak ima sto izvodov Svetega pisma. Kdor v dveh tednih ne bo prodal vseh, pri meni ne dobi več dela!” Odšla sta vsak v svojo smer in ko sta se čez dva tedna srečala pred župniščem, sta ugotovila, da je eden prodal vse izvode, drugi pa samo enega. Neuspešnej je vprašal kolega: “Ka...ka...kako pa ti je u...uspe...uspelo pro...pro...prodati vse i...izvo...de?” “Po...po...pozvo...nil sem in vpra...šal, ali bo...bo...do ku...ku...ku...pi...li knji...go ali naj jo...jo pre...pre...be...rem!”

Kaj je to!?

Kaj je to?

Podnevi laja ponoči pa plava?

Taščina proteza.

Kaj je optimizem?

Kaj je optimizem?

Ko vidiš klošarja v parku, ki bere revijo Moj dom!

Želja za Božička

Schuster, skakalni trener, bled in prepoten pakira potovalno torbo za odhod v Švico. Freund nekaj časa molči, potem pa se le odloči povprašat trenerja, kaj ga je tako znerviralo.

“Kaj je šefe? Nisi najboljše volje, a ne?”

“Ne!” Zabrusi Werner.

Freund se ne da kar tako odgnati: “Kaj je bilo... Povej no...”

“Mah, eden od teh bratov Prevc...”

“Ja in? Saj se nisi nič pogovarjal z njim... Kolikor vem, ste se samo pogovarjali, kaj si želijo za Božička...” Se čudi Freund.

Schuster jezno: “Ja! Točno, samo to. In veš kaj so mi rekli?!”

Freund razmišljujoče: “Ne vem... Si želijo avto? Računalnik?”

Werner: “ NE! BRATCA! BRATCA SI ŽELIJO!”

Kaj dela štoklja

Mami, kaj dela štoklja potem, ko prinese dojenčka?

Leži na kavču, je, pije pivo, igra igrice in včasih gre ven gledat nogomet ali pa kartat.

Ka bi pa ti te rad

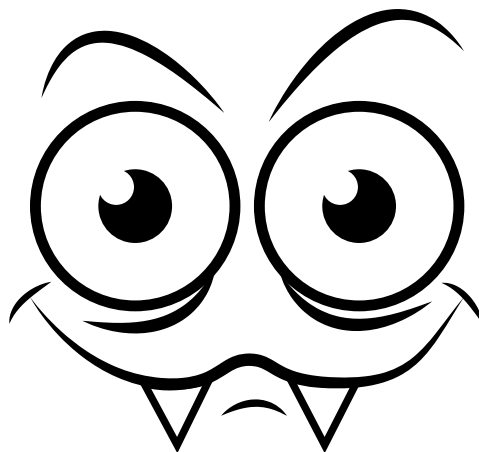
Pri šanku stoji ena tridesetletna prsata pi... v miniki, petkah, z globokim dekoltejem.

Poleg en tip, ves slinast buli v dekolte, roke pa prštimuje, kukr da bo šlatu...

Ona: Ka bi pa ti te rad?

On: Nič, nič...

Ona: Te pa se poberi, pa daj mesto nekemu, ko bi kaj rad...



Poljub

Janez kolesari preko mosta, ko na drugi strani ograje vidi stati punco, ki hoče skočiti.

Zaustavi se in pravi: "Preden skočiš, bi te rad poljubil."

Punca pravi: "Lahko," objameta se in globoko poljubita.

Janez: "To je bil najlepši poljub v mojem življenju. Zakaj se hočeš vreči dol?"

"Starši ne marajo, da se preoblačim v punco."



Pobožna želja

Nekega dne se je Janez, ki je zelo pobožen vernik, sprehajal po obali.

Nato je vzdihnil: "O Bog, izpolni mi eno željo. Imam samo eno željo."

Takrat zagrmí, se zabliška in se prikaže bog, ki reče: "Janez, naredil si veliko dobrega v življenju. Z veseljem ti bom izpolnil kakršnokoli željo."

Janez pa pravi: "Imam zelo nenavadno željo. Ne vem, če boš lahko to naredil."

Bog odgovori: "Jaz sem vsemogočen. Naredim lahko karkoli. Vem, da si zelo dober človek, zato ti lahko izpolnim kakršnokoli željo. Vem, da imaš dobro službo in veliko plačo. Imaš srečno družino. Žena te ima rada, otroci te imajo radi, vsi ste zelo zdravi. Le kako ti lahko pomagam?"

Janez pa pravi: "Želim si most med Evropo in Ameriko. Na mostu naj bo 6 pasov na vsaki strani, da ne bo gužve. Poleg tega mora biti še steza za motoriste, kolesarska steza in steza za pešce. Na vsakih 100 km naj bo postavljeno počivališče s črpalko in hotelom."

Bog odgovori: "Kaj takega človek ne more narediti, to lahko edino jaz naredim. Toda pomisli. Marsikje

je morje globoko 5 km ali več. Če bom tam postavil stebre, bom ogrožal življenje mnogih morskih živali."

Bog nadaljuje: "Janez! Od tebe, ki si zelo duhoven in razumevajoč človek, sem pričakoval kakšno drugačno bolj nematerialistično željo. Prosim, zaželi si raje kaj drugega."

Janez pravi: "Imam eno drugo željo, vendar ne vem, če mi jo lahko izpolniš."

Bog odgovori: "Janez! Jaz sem vsemogočen. Izpolnim ti lahko karkoli."

Janez razmišlja in nato reče: "Rad bi razumel ženske. Rad bi vedel, zakaj je včasih brez razloga slabe volje. Rad bi vedel, kaj razmišlja takrat, ko me samo gleda in nič ne reče."

Bog nekaj časa razmišlja, nato zajoka in odgovori: "Janez! Kakšne luči bi rad imel na mostu?"

Toaletna voda

Nekega dne je komandir k sebi v pisarno poklical policista Janeza, ki je poleg dela v policiji doma skrbel tudi za kmetijo. Komandir mu je povedal za številne pritožbe občanov zaradi tega, ker Janez vedno smrdi po gnoju.

"Toda, gospod komandir, jaz vendar vsak dan delam v hlevu! Normalno je, da se to voha na meni!"

"Odslej boste uporabljali toaletno vodo. Vsak dan se umijte s toaletno vodo, preden pridete v službo, da ne bo več pritožb!" je ukazal komandir.

"Čez nekaj dni je šel Janez mimo komandirja, ko je ta ponovno zavohal hlevski gnoj.

"Ali me ne ubogate in se ne umivate s toaletno vodo?"

"Saj sem poskusil, verjemite mi, toda vedno, kadar se hočem umiti s toaletno vodo mi pade pokrov školjke na glavo!"



Tatovi kurilnega olja

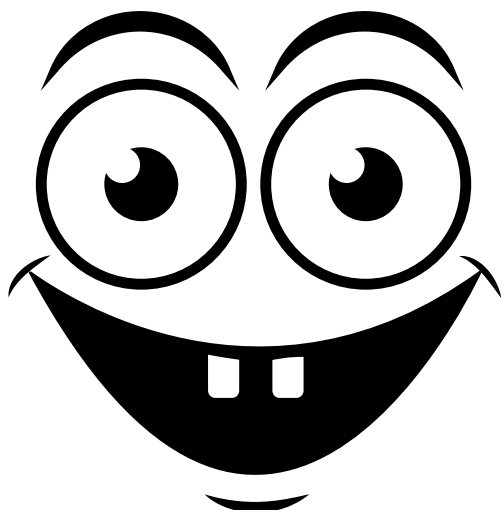
Se pogovarjata sosed:

»Polno kapo mam, že dvakrat so mi spraznili rezervoar za kurilno olje, pa sem pokrov dobro zamaskiral s težkimi cvetličnimi lonci!«

»Jaz sem svoj problem dobro rešil. Kupil sem debel rdeč pokrov, nanj sem z velikimi belimi črkami napisal: KURILNO OLJE.«

»A si nor? ...pa je pomagalo in te tatovi pustijo na miru?«

»Jaaaaa, samo cev ni povezana z rezervoarjem za kurilno olje ampak je priključena na greznico: v šestih mesecih so mi jo že trikrat ZASTONJ izpraznili !!!«



Nič ne prekine nogometne tekme

Sta igrala Olimpija in Barcelona. Vse karte so bile že dolgo razprodane. Na stadionu je sedel starejši možakar, ki je imel zraven prost sedež. Radovednež ga vpraša: Ata, zakaj imate pa tale sedež prazen? On mu odgovori: Ko sem kupoval karte, sem jo kupil še za ženo, ampak je na žalost med tem že umrla. Radovednež ga vpraša: Ja, ata, zakaj pa potem niste povabili kakšnega sorodnika? On mu odvrne: Nihče ni mogel priti, so vsi na ženinem pogrebu.

Taksi

Gorenjec vpraša taksista:

»Koliko stane do centra?«

»Dvajset evrov.«

»Koliko pa za prtljago?«

»Zastojn.«

»Potem mi peljite kufre, jaz pridem peš za vami.«

Ta mlada pri hiši

Mlada ženska se primoži v revno družino.

Ugotovi, da je hiša umazana, pa nikjer nobene krpe za čiščenje.

Odreže rokave na moževi srajci in počisti stanovanje.

Naslednji dan sklene, da bo prebelila stene, pa tudi čopiča nimajo.

Moževemu očetu Jožetu odreže brado in z njo nanaša barvo.

Naslednji dan pride na obisk sosed in vidi Jožeta na drevesu.

Vpraša ga, če se mu je zmešalo, da pri takem mrazu čepi zunaj na drevesu?

Pa pravi Jože: »Danes bo naša ta mlada palačinke pekla, pa ne vem, če imamo jajca pri hiši!«

Kaj je bil Jezus po poklicu? Študent! Pri tridesetih letih je stanoval pri starših, imel je dolge lase in, če je kaj naredil, so takoj rekli, da je to čudež.

Zakaj so Gorenjci začeli križati krave in žirafe? Da bi se lahko pri sosedu pasle, doma pa molzle!

Zakaj ženske živijo dlje, kot moški? Iz čiste radovednosti.

Kaj se zgodi, če svetlolaska in rjavolaska skupaj skočita z vrha nebotičnika. Viki krema.

Slovenec pride v Albanijo in na vrhu džamije zagleda hodžo, ki se dere na ves glas. Nekaj časa ga opazuje, potem pa vzklikne: Kaj se dereš, kakor si prišel tja gor, tako lahko tudi splezaš dol.

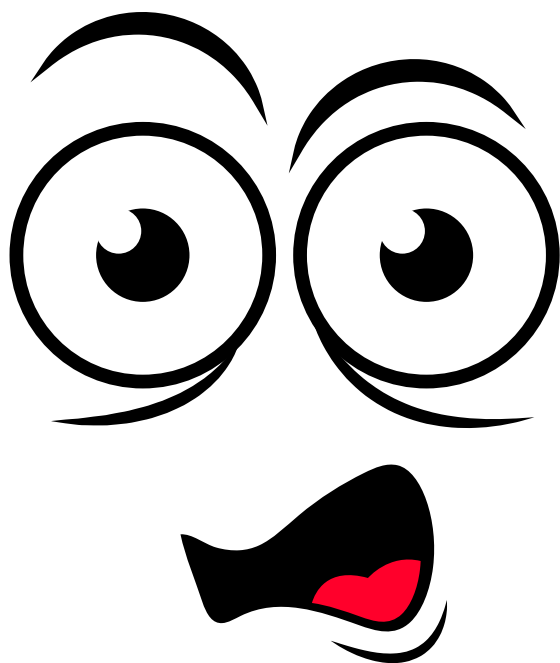


Zakaj se je Jezus, ko je ostal od mrtvih, najprej pokazal ženskam? Če se ne bi najprej pokazal ženskam, še dandanes ne bi vedeli, da je vstal od mrtvih.

Katera pekarna je najhitrejša na svetu? Policijska postaja. Vržeš kamen v okno in so takoj kifeljci zunaj.

Kakšna je razlika med Frutkom in Viagro? Nobene. Oboje se uporablja zato, da iz majhnega zraste veliko.

Kaj reče Janez Janša, ko vidi dlako v jajcu? Glej Kacina.



Varen šport

Janezek: "Kateri šport je najbolj varen?"

Ata: "Šah."

Janezek: "In kaj je najhujša poškodba pri šahu?"

Ata: "Izpah čeljusti zaradi zehanja."

Janezek in semafor

Se peljejo Janezek, mamica in očka s fičotom po Celovski cesti v Ljubljani, pa pridejo do semaforja.

"Očka, ustavi, ta rdeča luč je prelepa. Rad bi si jo od blizu ogledal," reče Janezek.

Pa spet: "Očka, ta rumena luč mi je tudi všeč, počakaj!"

Očka ga spet posluša: "Očka, kako lepa je ta zelena luč,

mi dovoliš, da si jo od bliže ogledam?"

Očka mu spet dovoli... Pa pride na vrsto rdeča luč in nato reče očka: "Sedaj gremo pa naprej! Dovolj imam tvojih traparij! Pa saj si to lučko že videl, kajne?!"

Vsak svoje

Moški vstopi v Sanolabor in tava med policami. Čez nekaj časa ga opazi prodajalka in ga vpraša, kako mu lahko pomaga. Možakar odgovori, da išče tampone za ženo. Prodajalka ga usmeri v pravi konec prodajalne.

Čez nekaj minut prinese možakar k blagajni zavitek cik-cak vate in zvitek vrvce ter ju položi na pult.

Presenečena prodajalka pravi: "Gospod, nočem biti vsiljiva ...tudi vam ni treba odgovoriti, toda zdelo se mi je, da iščete tampone za svojo ženo. Zdaj pa vidim, da tu ni tamponov, ampak čisto druge stvari.«

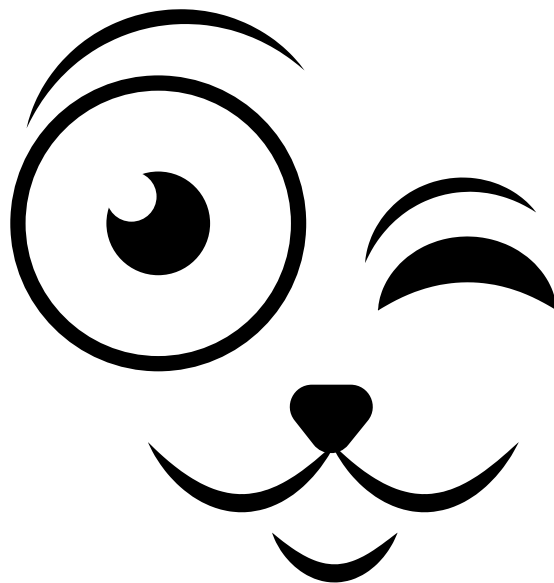
Pa pravi možakar: "Vidite, gospa, takole je to: včeraj sem poslal svojo ženo v trafiko po škatlico cigaret, ona pa se je vrnila s škatlo tobaka in papirčki za zvijanje rekoč: »ker je takooooo poceni, če si jih zvijaš sam.«

»Mislim torej, če si moram jaz zvijati svoje, pa naj si še ona svoje ...!«

Problem mežikanja

Mlad moški se odpravi na razgovor za službo spikerja na neki TV. Razgovor je kar dobro potekal. Toda, bila je ena težava – ves čas je mežikal v kamero.

Zato je kadrovik dejal: "Imaš vse lastnosti, ki jih iščemo, toda dejstvo, da kar naprej mežikaš, to je pa resnična težava. Bojim se, da te ne bomo mogli zaposliti, če ne boš imel nadzora nad mežikanjem."



Pa pravi kandidat: "Oh, saj to sploh ni problem. Če vzamem aspirin, preneham mežikati za nekaj ur. To je več kot dovolj časa, da se oddaja konča."

»Prav, dokaži mi«, reče kadrovik.

In, možakar seže v žep, iz njega pa potegne kup kondomov vseh vrst in velikosti, toda nobenih tablet. Nato seže še v drugi žep in spet potegne iz njega sramotno količino kondomov vseh oblik in barv, preden končno le najde aspirin.

Poje aspirin in poskusna oddaja sedaj dejansko poteka brez mežikanja.

Pa pravi kadrovik: »To je res neverjetno! Najeli bi vas takoj, vendar nimamo navade najemati takšnih ženskarjev. Preveč tožb za spolno nadlegovanje smo že imeli."

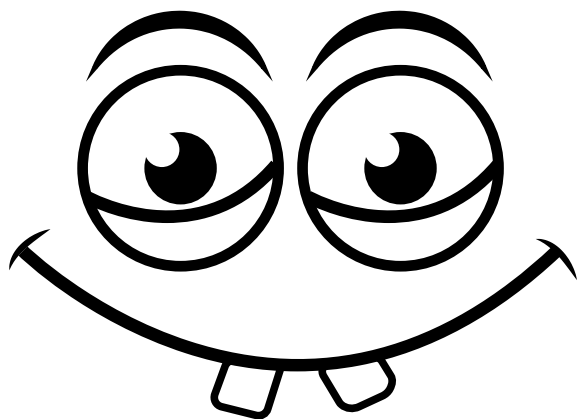
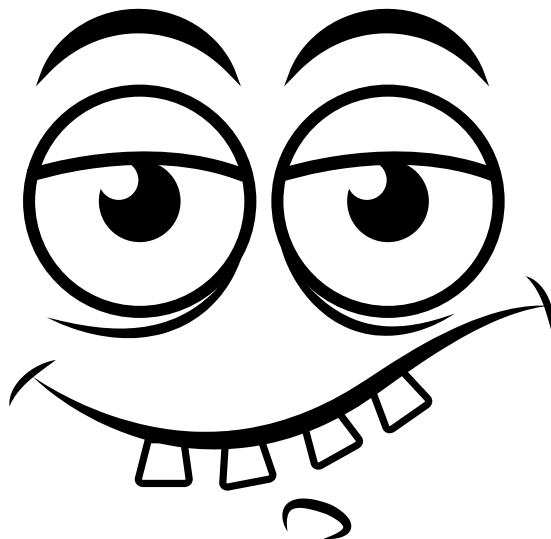
"Oprostite!" se razburi kandidat. "Jaz sem srečno poročen moški, ne ženskar!"

»Ja, kako pa boste potem pojasnili vse te kondome?« vpraša kadrovik.

Možakar zavzdihne in pravi: »Ali ste že kdaj poskusili v lekarni zahtevati aspirine, ob tem pa mežikati?"

Ženska je kot avtomobil:

- ko se odločiš za vrhunski model, je na tržišču že boljši!
- boljše kot zgleda, dražje je vzdrževanje.
- ko končno kupiš vse dodatke zanjo, ti jo kdo nabije od zadaj.



Moški je kot Vlak

Pri 20 letih stoji na vsaki postaji!

Pri 30 letih je kot brzi vlak, ustavi le v večjih mestih!

Pri 40 letih je kot ekspresni, ustavi le v glavnih mestih!

Pri 50 letih je kot parna lokomotiva, pričinja se pregrevati!

Pri 60 letih ni več toliko vozen, redko kdaj še zapelje na tir!

Ženske so ob poroki vitke, da jih je lažje nesti čez prag. Potem pa se zredijo, da jih je težje odnesti iz hiše.

Mož: Ne najdem svoje žene. Pred devetimi urami je odšla proti nakupovalnem centru in še vedno se ni vrnila.

Policist: Koliko je visoka vaša žena?

Mož: Ne vem.

Policist: Suha ali močnejše postave?

Mož: Srednje postave....

Policist: Barva oči?

Mož: Nikoli nisem bil pozoren.

Policist: Barva las?

Mož: Zamenja barvo vsake toliko časa.

Policist: Kako je bila oblečena?

Mož: Nisem povsem prepričan.

Policist: Se je v nakupovalni center odpeljala z avtomobilom?

Mož: Da.

Policist: Barva vozila?

Mož: Bil je črn BMW serije 5 z oznako 535d z vrstnim 3,0 šestvaljnim dizelskim motorjem, ki ima 313 KM.

Menjalnik je 8-stopenjski avtomatski steptronic z M športnim paketom opreme. Platišča so 19" col 5 kraka. Avtomobil ima tudi prilagodljive LED žaromete in rahlo prasko na zadnjem levem boku.... (nato začne jokati).

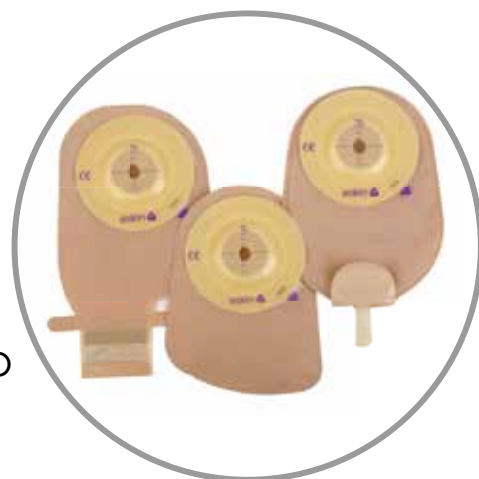
Policist: Ne skrbite, gospod, našli vam bomo avtomobil.

Imate težave s puščanjem ali z vneto kožo?

Eakin ima pravo rešitev za vas.

EAKIN VREČKE ZA STOMO

- ✓ Izvrstna zaščita pred puščanjem pri vseh stomah, tudi pri vgreznjenih.
- ✓ Mehak izbočen (konveksni) del je izredno udoben in s tem preprečuje vnetje kože.



EAKIN OBROČKI

- ✓ Preverjeno najboljša zaščita za učinkovito tesnenje, tudi pri najbolj zahtevnih stomah.
- ✓ Preprosto se gnete in oblikuje, tako da se prilega vsem oblikam in velikostim stome.



EAKIN PASTA

- ✓ **Brezalkoholna pasta - ne peče** pri uporabi.
- ✓ Absorbira vlago in s tem varuje kožo ter preprečuje puščanje.



Naročilo brezplačnih vzorcev na:

eakin® ™



Ulica Gradnikove brigade 11,
1000 Ljubljana
Tel: 01 / 511 36 00
www.medistar.si
info@medistar.si



Objemite življenje.

Lentell™

Ste pripravljeni doživeti popolnoma novo raven samozavesti in udobja na vaši poti s stomo?

Pokličite nas danes na
070 999 746

Ne iščite dalje!

Obiščite našo spletno stran na
www.lentismed.si

Lentismed ponosno predstavlja razburljivo paletu **novih** medicinskih pripomočkov za nego stome. Pokličite nas zdaj in zahtevajte **brezplačne vzorce**.

Pišite nam na
lentismed@lentismed.com

**Vaša pot do večjega udobja
in samozavesti se začne pri Lentellu!**

Objemite življenje s podporo
Lentell medicinskih pripomočkov!

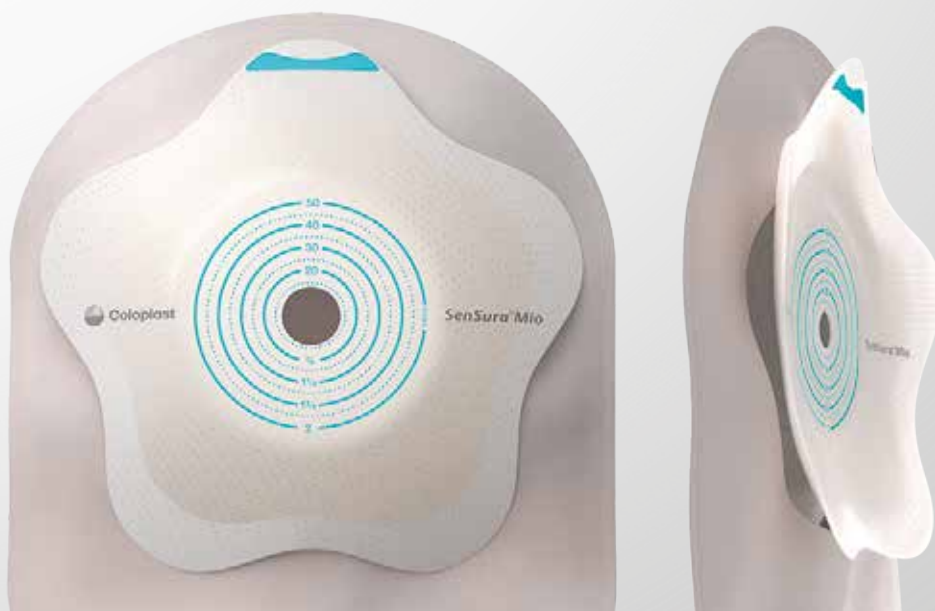
SenSura[®] Mio Convex Flip

Vsaka tretja oseba s stomo ima izbočeno peristomalno področje.

Zdaj obstaja rešitev!

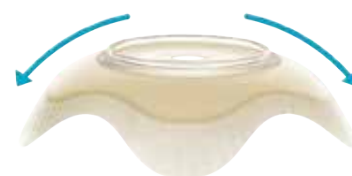


BodyFit
Technology[®]



Posebno oblikovana, da zagotovi oprijem z izbočenim področjem okoli stome.

SenSura Mio Convex Flip dokazano omogoča boljši oprijem na kožo v primerjavi s pripomočki drugih proizvajalcev in na ta način zmanjšuje zatekanje.¹



Zvezdasta podloga
objema izbočeno področje okoli stome.



Coloplast[®]
Care

MODRA ŠTEVILKA
080 1007

Za brezplačni vzorec pokličite Coloplast Care center za svetovanje osebam s stomo.

Klic na 080 1007 je brezplačen.

1. Laboratory Report: TM7060 Analysis. Coloplast. 2020. Data on file. VV-0299462

Medikal Lux d.o.o., Ob dolenjski železnici 12, 1000 Ljubljana
tel: +386 1 280 75 30, www.coloplast.si

Medikal Lux

LAHKO

živim svobodno



ESTEEM™  *Flex Convex*

NOVO

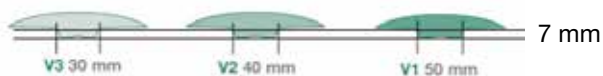
FLEKSIBILNOST ŽIVLJENJA POD VAŠIMI POGOJI

Najnovejši dodatek naši ponudbi enodelnih vrečk za stomo, sistem Esteem™+ Flex Convex, združuje udobje in fleksibilnost z oporo konveksne oblike.

Sistem Esteem™+ Flex Convex se odlično prilega telesu in vam omogoča, da živite življenje, kot si ga želite. Na voljo so različne vrečke za kolostomo, ileostomo in urostomo, z možnostjo izreza po meri, ki ustrezajo različni obliki in velikosti stome.



ŠIRINA KONVEKSNEGA DELA*



Ključne prednosti so:

Prilagodljiva konveksnost se prilega telesu – omogoča udobje in enostavno namestitvev.

Podloga zagotavlja zdravo kožo in varno pritrditev – hidrokoloidna kožna podloga je narejena tako, da ostane trdno na mestu in prepreči zatekanje. Mehki stanjšani robovi zmanjšajo zatikanje oblačil pod kožno podlogo.

Pripomoček zagotavlja udobje in diskretnost – mehka in nešumeča tkanina.

Zaupanje in zagotovo – filter na zaprtih in vrečkah na izpust pomaga zmanjšati vonjave in napihovanje vrečk. Nepovratna valvula na vrečkah za urostomo preprečuje vračanje urina.

Brezskrbnost – okence omogoča enostavno namestitvev in opazovanje.

Enostavno in varno zapiranje – “zapiralo na ježka” pri vrečkah na izpust omogoča enostavnejše praznjenje in zapiranje vrečk.

Podpora in varnost – mehke in prilagodljive zanke za pas za stomo so na voljo za dodatno varnost.

Zastopnik in distributer v Sloveniji:

Vsm
VALENCIA
Stoma-Medical d.o.o.

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

 **convatec**
— forever caring —

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



Stoma je življenje - in življenje si zasluži celovito podporo.

Enterostomalni terapevt

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

Stoma posvetovalnica

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

Psiholog

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

Spletna podpora

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

Stoma material

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

Podpora na domu

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

Pridruži se naši skupnosti:

☎ 080 72 89

✉ info@centersana.si

🌐 info@centersana.si

📍 7 poslovalnic v Sloveniji

EDINSTVENA PODLOGA FLEXIFIT® S PETIMI UŠESI

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

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

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

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

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

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

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

Podloga Flexifit® za
popolno prileganje

Vrhunski in koži
prijazen hidrokoloid

Dodatek aloe vere
v hidrokoloidu

Vrečka z mehkim
prekrivnim slojem



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



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

Najboljša koža je zdrava koža

Za nasvete o oskrbi stome in naročilo
brezplačnih Dansac vzorcev obiščite
spletno mesto www.dansac.si

📌 Sledite uradni Facebook strani **Jaz, stoma in Dansac** ter
se pridružite zaprti skupini **Življenje s stomo**, kjer si
stomisti in svojci lahko izmenjate izkušnje.

dansac O



Stoma
Koža
Jaz



+40
years of
expertise
in Ostomy

Ustvarjeno za brezskrben dan

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

Celovita paleta, zasnovana v sodelovanju s stomisti

Na podlagi 40 letnega sodelovanja z osebami s stomo in zdravstvenim osebjem je proizvajalec B.Braun razvil paleta 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**

NASLOVI PREDSTAVNIKOV ZVEZE IN DRUŠTEV ILCO SLOVENIJE

Zveza ILCO Slovenije

Trubarjeva 15, 2000 Maribor
Telefon: 02 228 22 05
E-naslov: info@zveza-ilco.si
Uradne ure:
Pon., sredo, petek: od 12.00 do 16.00
Torek, četrtek: od 8.00 do 12.00

Predsednik Zveze

Uroš Vizovišek
Prapretno 55, 1430 Hrastnik
Gsm: 041 679 176
E-naslov: uros.vizovisek@gmail.com

Društva ILCO Slovenije

Invalidsko društvo ILCO Maribor

Trubarjeva 15, 2000 Maribor
Telefon: 08 205 64 62
Predsednik: Dušan Valentan
Gsm: 041 739 647
E-naslov: ilco.mb@siol.net
Uradne ure: vsako sredo od 10.00 do 12.00

Sekcija Celje

Predsednik – Uroš Hribernik
Loke pri Mozirju 51a, 3330 Mozirje
Gsm: 041 586 836

Sekcija Pomurje

Predsednik – Boris Sunko
Radomerje 141, 9240 Ljutomer
Gsm: 031 693 639

Invalidsko društvo ILCO Ljubljana

Parmova 53, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 436 21 90
Predsednik – Zoran Terglav
E-naslov: drustvo@ilco-lj.org
Uradne ure: vsak ponedeljek od 9.00 do 12.00
Gsm: 031 848 481 (dosegljiv vsak delovni dan med 9.00 in 14.00 uro).

Sekcija Zasavje

Predsednik - Uroš Vizovišek
Gsm: 041 679 176
E-naslov: uros.vizovisek@gmail.com

Invalidsko društvo ILCO Novo mesto

Rozmanova 10, 8000 Novo mesto
Predsednik - Jože Urbančič
Gsm - predsednik društva: 041 717 158
E-naslov: ilco.dolenjska@gmail.com
Uradne ure: vsak torek od 9.00 do 12.00
in po dogovoru

Sekcija Črnomelj

Predsednik - Franc Žugelj
Gsm: 031 306 594

Sekcija Trebnje

Predsednik - Ivan Slak
Gsm: 031 352 018

Invalidsko društvo ILCO za Koroško

Gospodsvetska cesta 3, 2380 Slovenj Gradec
Predsednica - Tanja Hari Vidmar
Gsm: 041 583 588
E-naslov: ilco.koroska@s5.net
Uradne ure in redno mesečno srečanje, drugi
četrtek v mesecu od 15. do 18. ure v mali dvorani
MKC - hostel, Ozare 18, 2380 Slovenj Gradec

ILCO Invalidsko društvo oseb s stomo Nova Gorica

Gregorčičeva 13, 5294 Dornberk
Predsednik – Ivan Mrevlje
Gsm: 041 504 501
E-naslov: ivan.mrevlje@siol.net

ILCO invalidsko društvo Gorenjska

Gorenja vas – Reteče 61a, 4220 Škofja Loka
Predsednica – Irena Kalan
Gsm: 040 582 992
E-naslov: ilco.gorenjska@gmail.com



Zveza ILCO Slovenije se zahvaljuje fundaciji FIHO za sofinanciranje ali financiranje številnih socialnih programov.

Prav tako se za izdajo glasila zahvaljujemo fundaciji FIHO ter podjetjem: Medis d.o.o., Valencia Stoma Medical d.o.o., Nega d.o.o., Medistar d.o.o., INN d.o.o., Medikal Lux d.o.o., Paul Hartmann Adriatic d.o.o. Lentismed d.o.o.

Izdajatelj glasila:

Zveza invalidskih društev ILCO Slovenije,
Trubarjeva 15, 2000 Maribor

Uredniški odbor:

Uroš Vizovišek, Irena Kalan,
Martina Paja Grošelj

Lektorica:

Martina Paja Grošelj

Naklada:

1200 izvodov

Fotografija na naslovni strani:

Invalidsko društvo ILCO Novo mesto

Tisk:

Grafična forma Hutter



