



DRUŠTVO INVALIDOV HRASTNIK



BILTEN 2023



KAZALO

50 let DI Hrastnik	3
25 let FIHO	8
Beseda predsednika Društva invalidov Hrastnik	9
Beseda župana občine Hrastnik	10
Beseda predsednika Sveta za invalide pri Občini Hrastnik.....	11
DELO VODSTVA	12
Društvo invalidov Hrastnik	12
Kordinacijski odbor Zasavje-Posavje	13
1. PREPREČEVANJE IN BLAŽENJE SOCIALNIH TER PSIHIČNIH POSLEDIC INVALIDNOSTI.....	14
1.1. Obiski invalidov na domu, v domovih za starejše, bolnišnicah in zdraviliščih	14
1.2. Pomoč pri nabavi in izposoji ortopedskih pripomočkov.....	15
1.3. Druženje članov	15
1.4. Voščila, sožalja	18
2. ZAGOTAVLJANJE ZAGOVORNIŠTVA.....	19
3. INFORMATIVNA DEJAVNOST	20
3.1. Tržnica hrastniških društev, organizacij in malih podjetij.....	21
4. USPOSABLJANJE ZA AKTIVNO ŽIVLJENJE IN DELO	22
4.1. Usposabljanja ZDIS za aktivno življenje in delo	22
4.2. Ustvarjalne delavnice ZDIS	23
4.3. Predavanja DI Hrastnik.....	24
5. OHRANJANJE ZDRAVJA IN DRUGI REHABILITACIJSKI PROGRAMI.....	26
5.1. Ohranjanje zdravja v objektih ZDIS	26
5.2. Psihosocialna rehabilitacija ZDIS	26
5.3. Dvodnevno kopanje težjih invalidov.....	27
5.4. Mesečna organizirana kopanja	28
6. REKREACIJA IN ŠPORT	31
6.1. Planinski pohodi	31
6.2. Terapevtska telovadba	35
6.3. Balinanje	36
6.4. Pikado	37

6.5. Ribolov	38
6.6. Šah	39
7. DNEVNI CENTRI, KLUBI.....	41
7.1. Sončnice - Sekcija ročnih del DI Hrastnik.....	41
8. KULTURNA DEJAVNOST	44
8.1. Abonma.....	44
8.2. Kulturni dan.....	44
8.3. Funšterc - Festival stekla in zasavske kulinarike	45
IZ NAŠIH VRST	46
Avgustovske poplave.....	46
Program srečanj in ekskurzij v letu 2024.....	47
Rekreacija v letu 2024	47

50 LET DI HRASTNIK

Jubilejna proslava

Osrednji dogodek ob 50-letnici DI Hrastnik je potekal 24. junija v Športni dvorani na Logu v Hrastniku. Jubilej so s svojo prisotnostjo počastili: župan občine Hrastnik Marko Funkl, podpredsednik ZDIS Srečko Matkovič, sekretarka ZDIS mag. Tanja Hočevar, občinski svetniki občine Hrastnik in predstavniki drugih društev.

Pol stoletja delovanja društva je zelo lep jubilej, zato je bilo primerno, da je več kot dvesto udeležencev najprej pozdravil dolgoletni predsednik DI Hrastnik Rajko Žagar. Vse udeležence sta pozdravila še župan Marko Funkl in podpredsednik ZDIS Srečko Matkovič ter oba iskreno čestitala društvu za 50 let uspešnega delovanja.

ZDIS vsako leto ob svečanih priložnostih podeli posameznikom in društvom tudi pisna priznanja za dolgoletno delo z invalidi na terenu ali za uspešno delo v društvu invalidov.

Tako so pisno priznanje ZDIS prejeli:

- Društvo invalidov Hrastnik za 50 let delovanja,
- Občina Hrastnik za pomoč k izboljšanju kakovosti življenja invalidov in
- posamezniki za uspešno delo v društvu (Blaž Dvornik, Gregor Erman, Nataša Markovič, Slavi Grmšek, Vojka Žagar in Avgust Žibert).

Častni znak ZDIS je prejel Rajko Žagar za svoje zasluge kot dolgoletni predsednik DI Hrastnik.

DI Hrastnik je v zahvalo za dolgoletno sodelovanje podelilo jubilejno darilo Občini Hrastnik in ZDIS.

Proslavo je vodil in povezoval Jože Bovhan, pevci Moškega pevskega zbora Svoboda Hrastnik so nam zapeli lepe pesmi, nastopil pa je tudi nadarjeni mladi harmonikar Tilen Škrjanc in še dodatno popestril proslavo.



Podpredsednik ZDIS Srečko Matkovič nas je pozdravil ter podelil pisna priznanja in častni znak naše krovne organizacije



Predsednik DI Hrastnik Rajko Žagar in župan občine Hrastnik Marko Funkl sta si izmenjala darila v zahvalo za 50-letno sodelovanje Občine in našega društva



Proslavo je obogatil pester kulturni program



Množično smo proslavili našega Abrahama

Bilten

DI Hrastnik je pripravilo in izdalo poseben Bilten ob svoji 50-letnici. Bilten obsega:

- uvodne nagovore predsednika DI Hrastnik Rajka Žagarja, predsednika ZDIS Petra Brška in župana občine Hrastnik Marka Funkla,
- seznam dosedanjih predsednikov DI Hrastnik,
- kontaktne podatke DI Hrastnik,
- področne aktivnosti DI Hrastnik: zdravstvo in sociala, ustvarjalne delavnice in kultura, šport in rekreacija, izobraževanje in ekskurzije, druženje in poverjenišтво,
- donatorje.

Jubilejni bilten so prejeli udeleženci proslave ob 50-letnici DI Hrastnik. Zainteresiranim je bilten še vedno na voljo na sedežu DI Hrastnik, tako na vpogled kot tudi za prevzem.



*Naslovnica
Biltena ob 50-letnici DI Hrastnik*

Razstava ročnih del



*Z nagovori so otvoritev razstave počastili: predsednik DI Hrastnik Rajko Žagar (levo),
podpredsednica Sveta za invalide pri Občini Hrastnik Vojka Šergan (sredina)
in član Upravnega odbora ZDIS Franc Boljte (desno)*

Sicer tradicionalno razstavo ročnih del je DI Hrastnik letos organiziralo v sklopu prireditev ob 50-letnici društva. Na razstavi so znova največ izdelkov na ogled postavile članice sekcije ročnih del - naše Sončnice, saj poznajo številne tehnike izdelovanja najrazličnejših izdelkov. V Hočijevi galeriji so bile 26. oktobra na ogled slike, okrašene steklenice ter številni pleteni in kvačkani izdelki.

Po uvodnih nagovorih so otvoritev razstave popestrili člani Moškega pevskega zbora Svoboda Hrastnik ter sladke dobrote Sončnic. Obisk ob društvenem jubileju je bil hvalevreden, Sončnicam je bilo resnično lepo ob misli, da niso delale le zase in svoje domače.



Če si niste ogledali razstavljenih izdelkov ročnih del, ste marsikaj zamudili... Čudoviti izdelki!



Šahovski turnir

V sklopu prireditev ob 50-letnici je DI Hrastnik organiziralo tudi prijateljsko srečanje šahistov DI Hrastnik in DI Sevnica. Prijetno tekmovanje je potekalo 22. junija v gostišču Zasavski Gurman na Dolu pri Hrastniku. Že res, da smo tekmovali v čast polstoletnega delovanja DI Hrastnik, a po sevniškem sistemu: vsak proti vsakemu, bodisi iz nasprotne ali svoje ekipe. Bili smo torej priča številnim šahovskim dvobojem, vsak igralec pa je imel na voljo 10 minut v vsaki igri. In končni rezultat? Niti ni pomemben, a vendar: 1. Ludvik Cvirn (DI Sevnica, 8 točk), 2. Martin Mirt (DI Sevnica, 7 točk), 3. Blaž Dvornik

(DI Hrastnik, 5 točk), 4. Franc Drstvenšek (DI Sevnica, 4 točke), 5. Milan Laznik (DI Hrastnik, 3 točke), 6.-7. Drago Hribšek (DI Hrastnik, 2 točki) in Damijan Škerbec (DI Sevnica, 2 točki), 8. Viljem Vrečar (DI Hrastnik, 1 točka).
Hvala Sevničanom za lepo skupno jubilejno tekmovanje.



*Vse pripravljeno za začetek tekmovanja,
a šahovnice niso dolgo samevale*



Bilo je napeto in zabavno



Hrastniški in sevniški šahisti, ki so v svojem slogu obeležili 50-letnico DI Hrastnik

Spomini Stanislave Bratuša



Zvesta članica Stanislava Bratuša nam je ob 50-letnici DI Hrastnik strnila v kratek zapis svoje spomine na delovanje društva od nastanka pa vse do danes. Delovni invalidi RRP Hrastnik so bili sprva vključeni v organizacijo rudnika Trbovlje. Takrat so podjetja za svoje invalide dajala letno dotacijo, ki pa je bila v celoti namenjena v društvo v Trbovlje, kjer so po svoje razpolagali z vsemi zbranimi sredstvi. Beseda je potem dala besedo in tako so naši hrastniški

zastopniki leta 1972 na pobudo trgovskega člana zbrali moči ter se odločili ustanoviti hrastniško društvo delovnih invalidov. Po enem letu je bilo leta 1973 zares ustanovljeno DI Hrastnik in še istega leta tudi včlanjeno v ZDIS. Imenovano je bilo prvo vodstvo društva, ki je lahko začelo delovati po svojem programu, saj so vsa denarna sredstva ostala v Hrastniku.

A vsak začetek je težak, prvo vodstvo se je najprej posvetilo iskanju ustreznega sedeža društva. Sprva so bili prostori društva kleti rojstne hiše narodnega heroja Rajka, kjer smo z navdušenjem delali, saj smo bili na svojem. Večkrat pa nam jo je zagodel potok Boben in nam poplaval prostore, potem je sledilo sušenje prostorov.

Po več letih smo s Stanovanjsko skupnostjo dosegli dogovor za sobo v stolpnici na naslovu Log 3, a tam je bilo kar težko, saj ni bilo niti sanitarij niti vode. Veliko let so nas podpirali sosede in nam dajali tudi vodo, da smo lahko čistili prostore.

Z leti se je menjavalo vodstvo in tudi prostori, a žal društvo ni nikoli prišlo do svojih lastnih prostorov. Še danes zgolj gostimo v prostorih Združenja borcev za vrednote narodnoosvobodilnega boja Hrastnik in plačujemo najemnino Občini Hrastnik.

Na začetku in kar dolga leta so bili člani društva oziroma invalidi le delovni invalidi. Potem so se nam pridružili še invalidi z različnimi boleznimi in podporni člani, tako da je članstvo sedaj kar številčno.

Mislim, da se je v vsem tem času v društvu zamenjalo 8 predsednikov, 5 tajnic in 6 blagajnikov, mogoče sem tudi koga izpustila. Predzadnji predsednik je vodil društvo dva mandata, sedanji pa že štiri mandate in je pri tem zelo uspešen.

Seveda pa so se v vseh teh letih zelo izboljšali programi in delovanje društva. Naj omenim še šport, ki ga izvajamo v društvu: šah, balinanje, kegljanje, ribolov in pikado. Velika zasluga za to gre sedanjemu vodji za šport Blažu Dvorniku, ki dela s srcem na vseh področjih.

V DI Hrastnik teče vse kot po tekočem traku, le prostori nas mučijo. Super bi bilo, da bi lahko imeli vse aktivnosti v enem svojem prostoru.

Ob 50-letnici našega DI Hrastnik želim vsem članom, da lepo obeležite jubilej, bodite ponosni na ta dan in vsa pretekla leta društva.

Zahvala

Predsednik DI Hrastnik Rajko Žagar in člani Izvršnega odbora DI Hrastnik se iskreno zahvaljujemo tistim, ki ste v teh petdesetih letih soustvarjali življenje in delo društva ter prispevali k temu, da danes DI Hrastnik šteje več kot 700 članov in uspešno deluje na področju sociale, druženja in športa. Hvala vam.



Vodstvo DI Hrastnik ob njegovi 50-letnici

25 LET FIHO

Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji (FIHO) zagotavlja namensko, transparentno, stalno in sistemsko financiranje delovanja, programov in storitev invalidskih in humanitarnih organizacij, s katerimi le-te zagotavljajo večjo socialno vključenost ter reševanje socialnih stisk in težav posameznikov, članov in uporabnikov.

Osnovna dejavnost FIHO, s katero uresničuje svoj namen, je financiranje oziroma sofinanciranje:

- izvajanja posebnih socialnih programov in storitev invalidskih organizacij oziroma programov humanitarnih organizacij za reševanje socialnih stisk in potreb posameznikov,
- delovanja invalidskih oziroma humanitarnih organizacij,
- naložb v osnovna sredstva invalidskih oziroma humanitarnih organizacij ter njihovo vzdrževanje.

FIHO upravlja s sredstvi, ki jih pridobiva s plačevanjem dajatev za prirejanje iger na srečo po določbah Zakona o igrah na srečo, z darili, volili in drugimi prihodki.

Vizija FIHO je postati stalen, stabilen in sistemski vir financiranja programov in storitev, ki jih izvajajo invalidske in humanitarne organizacije z namenom enakopravnega vključevanja njihovih članov oziroma uporabnikov njihovih storitev v družbo. Biti pomemben prostor razumevanja in zblíževanja ne sme biti in tudi ni cilj, ampak način delovanja fundacije.

V torek, 10. oktobra 2023, je v Ljubljani potekala slovesnost ob 25-letnici delovanja FIHO. Slavnostni govornik je bil Luka Mesec, minister za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Slovesnosti sta se udeležila tudi naša člana Rajko Žagar in Blaž Dvornik.



Predsednik ZDIS Peter Bršek (levo), minister Luka Mesec (sredina) in predsednik DI Hrastnik Rajko Žagar (desno) so tudi neformalno izmenjali svoje poglede



FIHO, vse najboljše!

BESEDA PREDSEDNIKA DRUŠTVA INVALIDOV HRASTNIK



Spoštovane članice in spoštovani člani Društva invalidov Hrastnik!

Društvo invalidov Hrastnik (DI Hrastnik) deluje kot humanitarna, neprofitna in nevladna organizacija pod okriljem Zveze delovnih invalidov Slovenije (ZDIS) že od leta 1973, ko se je društvo registriralo in pričelo samostojno delovati. Leta 2023 smo tako obeležili 50. jubilej društva in s ponosom lahko trdimo, da je društvo s svojo dejavnostjo nedvomno dokazalo smiselnost svojega obstoja. Kot predsednik sem resnično ponosen na tako društvo in njegovo članstvo, predvsem pa na prispevek vseh, ki v društvu skrbijo za bolj kakovostno življenje vseh invalidov in tudi starejših občanov v hrastniški dolini.

V društvu sem že nič manj kot 43 let, torej od leta 1981 in že kar 16 let tudi njegov predsednik.. Ob 50. jubileju DI Hrastnik sem tudi prejel bronasto občinsko priznanje občine Hrastnik za nesebično in dolgoletno delo na društvu, kar pa ni samo odraz mojega dela, temveč celotne ekipe, ki se trudi v dobro celotnega društva in njegovih članov - invalidov. Tako kot vsako leto bomo tudi v letu 2024 izvedli zbor članov. Tokrat bo znova volilni, zato upam, da bo prispelo zadostno število prijav naših članic in članov za vodstvene organe društva.

Vodstvo se zaveda dosežkov in pridobljenega ugleda DI Hrastnik v hrastniški dolini in tudi širšem prostoru. To nam je v ponos, hkrati pa se tudi zavedamo odgovornosti, ki smo jo prevzeli nase. Pestijo nas prostorski problemi. Nimamo ustreznih prostorov za aktivnosti naših pikadistov, šahistov in članic sekcije ročnih del – Sončnic. Slednje trenutno delujejo v Domu starejših Hrastnik. Spoštovani na Občini Hrastnik, upam, da se zavedate, da DI Hrastnik nujno potrebuje vsaj en primeren prostor za normalno delovanje naštetih sekcij našega društva.

Nikakor ne nameravamo zaspiti na osvojenih lovorikah, temveč še z večjim elanom delovati naprej v dobrobit vseh invalidov našega društva. Zelo pomembno je, da se družimo med seboj, spoznavamo in učimo drug od drugega, tako bomo kot prava ekipa opravili veliko koristnega za vse invalide in širšo skupnost.

Predsednik DI Hrastnik
Rajko Žagar

BESEDA ŽUPANA OBČINE HRASTNIK



Spoštovane članice in člani Društva invalidov Hrastnik!

Za leto 2024 želim izraziti globoko spoštovanje do vsakega izmed vas. Vaša prisotnost v naši skupnosti je kot dragocen biser, ki nas opominja na pomen enakopravnosti, solidarnosti in skupne odgovornosti. Živimo v času, ko je skupnost najmočnejša, če se le združi v raznolikost svojih izkušenj. Vaša predanost, ki izvira iz osebnih izzivov, je izjemno ganljiva in navdihujoča. Verjame v moč, ki izhaja iz sodelovanja in empatije, v moč, ki se rodi iz razumevanja in spoštovanja drug drugega.

Občina Hrastnik bo še naprej podpirala vaša prizadevanja za vključujoče življenje, obenem pa se zavzemala za okolje, kjer se vsak posameznik počuti sprejet in cenjen. Filozofija, kateri sledimo – „v slogi je moč“ - ni le prazen izraz, ampak odraža globoko resnico, skupaj gradimo temelje za boljšo skupnost, kjer vsakdo najde svoj prostor in prispeva k večjemu celovitemu dobremu.

Zahvaljujem se vam za vašo neizmerno predanost in izražam iskreno upanje, da bomo skupaj tkali enotnost, ki bo še dodatno okrepila našo občino.

S spoštovanjem.

Župan občine Hrastnik
Marko Funkl

BESEDA PREDSEDNIKA SVETA ZA INVALIDE PRI OBČINI HRASTNIK



Spoštovane članice, cenjeni člani Društva invalidov Hrastnik!

Leta 2023 ste obeležili 50 let registriranega delovanja DI Hrastnik. Iskrene čestitke za pol stoletja medsebojnega razumevanja, solidarnosti, pomoči in razvoja!

Vemo, v zadnjih 50 letih ste se izkazali na različnih področjih in dosegli čudovite rezultate, ki so posledica vašega aktivnega udejstvovanja na socialnem, športnem, kulturnem in širšem družbenem področju. Prepričan sem, da vlagate veliko truda v vaše aktivno življenje, v premagovanje stereotipov o vaši „drugačnosti“ in tako tudi v Hrastniku že 50 let nenehno dokazujete vaše sposobnosti.

V Hrastniku živimo ljudje, ki smo pripravljeni in sposobni narediti „nekaj več“ tudi za najbolj ranljive skupine prebivalcev, kakršni smo invalidi. To nedvomno dokazuje tudi listina Občina po meri invalidov, ki jo podeljuje ZDIS in zavezuje občine prejemnice k nenehnemu sprejemanju različnih ukrepov za izboljšanje kvalitete življenja invalidov. Občina Hrastnik je to listino, kot peta izmed vseh slovenskih občin, prejela že leta 2006. Od takrat župan občine v vsakem 4-letnem mandatnem obdobju imenuje tudi poseben organ – Svet za invalide pri Občini Hrastnik, ki je namenjen pripravi ter spremljanju in koordiniranju ukrepov za zagotavljanje čim bolj neodvisnega življenja invalidov v občini Hrastnik. V 10-članski Svet za invalide pri Občini Hrastnik za mandatno obdobje 2022-2026 smo imenovani predstavniki Občinskega sveta, Društva invalidov Hrastnik, Društva Sožitje – društva za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju Hrastnik, Osnovne šole narodnega heroja Rajka Hrastnik, Doma starejših Hrastnik, Oddelka za družbene dejavnosti in splošne zadeve Občine Hrastnik ter predstavniki javnosti, ki so se prostovoljno prijaviли za članstvo v Svetu.

Pomembno je, da imamo v občini organ, preko katerega lahko tudi invalidi in težje gibljivi občani poročamo lokalni oblasti o svojih težavah in uspehih ter posredujemo svoje predloge za razrešitev obstoječih težav in ovir. Aktivnosti Sveta za invalide pri Občini Hrastnik lahko spremljate na spletni strani <https://www.hrastnik.si/obcina/svet-za-invalid/>. V začetku mandata smo pripravili Akcijski načrt za neodvisno življenje invalidov v občini Hrastnik za obdobje 2023-2026, ki je pripravljen skladno z najnovejšimi določili Akcijskega programa za invalide 2022-2030 Vlade Republike Slovenije. Akcijski načrt za neodvisno življenje invalidov v občini Hrastnik je živ dokument, ki se vsako leto spreminja in dopolnjuje z novimi ukrepi. Prav zato Svet za invalide vsako leto sprejme letni Operativni načrt za neodvisno življenje invalidov v občini Hrastnik ter z njegovo realizacijo seznanja župana, občinske svetnike in širšo javnost na seji Občinskega sveta občine Hrastnik.

Predsednik Sveta za invalide pri Občini Hrastnik
Gregor Erman

DELO VODSTVA

DRUŠTVO INVALIDOV HRASTNIK

V DI Hrastnik je bilo konec decembra 2023 vključenih 714 članov, od tega 506 rednih članov (446 invalidov z odločbami Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje (ZPIZ) ter Zakona o zaposlitveni rehabilitaciji in zaposlovanju invalidov (ZZRZI), 60 na podlagi potrdil specialistov) in 208 podpornih članov. Poslovalo se je 16 članov, nekaj se jih je odjavilo, pridobili smo pa precej novih članov, kar kaže na dobro delo društva. Za izpolnjevanje ciljev društva je bilo sklicanih 19 sej komisij in delovnih teles društva. Osnovno vodilo našemu delu so usmeritve in sklepi, sprejeti na zboru članov. Vse najpomembnejše odločitve sprejemamo na sejah izvršnega odbora. Le-ta obravnava in potrjuje predloge in stališča predsednika, kolegija predsednika, nadzornega odbora, komisije za zdravstvene in socialne razmere, komisije za kulturo in ustvarjalne delavnice, komisije za šport in rekreacijo, poverjenikov ter zahteve in obveznosti do ZDIS, FIHO ter Občine Hrastnik, ki so naši glavni viri prihodkov. Tudi v letu 2023 smo bili uspešni pri realizaciji načrta aktivnosti, ki smo ga med letom še nadgradili. V nadaljevanju biltena je razvidno, da se trudimo našim članom omogočiti kar najširšo paleto druženja in aktivnega preživljanja prostega časa. Članice in člani se z veseljem udeležujejo naših organiziranih dogodkov.

S pomočjo ZDIS smo reševali probleme naših invalidov in omogočili psihosocialno rehabilitacijo v zdravilišču. Svoje delo bi radi razvijali in pomoč na različne načine nudili čim večjemu številu naših članov, predvsem težjim invalidom.

Za še lažje sodelovanje vam posredujemo podatke o naših in vaših poverjenikih:

- **Vojka Žagar**
del Loga (27, 28 ABCDE), Veličkova cesta, Novi Log-del, Pot Vitka Pavliča, Prapretno, Plesko
- **Tehvida Spahić**
Log (spodnji del), Novi Log-del, Taborniška pot (Frtica), del Ceste 1. maja, Naselje Aleša Kaple, del Trga Franca Kozarja, Cesta padlih borcev
- **Franci Kačič**
Čeče, Boben, Cesta Adama Dušaka, Ulica prvoborcev, Ulica mladih borcev, Cesta 3. julija, del Trga Franca Kozarja, Studence, Turje, Gore, Kopitnik, Kovk
- **Snežana Žerko**
Podkraj, Šavna peč, Krnice, Za Savo, Cesta 1. maja do TKI, Grajska pot, Cesta Hermana Debelaka, Novi dom, Log 1,2,3
- **Miro Đurinič**
Osrednji Dol, Brnica, Grča, Črdenc, Pod Javorjem, Marno, Na Selah, Brezno, Unično, Brdce, Belovo.

Zbor članov

Redni zbor članov DI Hrastnik smo izvedli v prostorih Športne dvorane na Logu v Hrastniku.

Za uvod so nam zaplesala dekleta ob country glasbi in poskrbela za prijetno vzdušje. Sledila so natančna poročila o delovanju in poslovanju društva, ki smo jih člani soglasno potrdili. Glede na to, da v letošnjem letu DI Hrastnik obeležuje tudi 50-letnico delovanja, je vodstvo podelilo posameznikom priznanja za požrtvovalno delo pri društvu. Marsikdo je bil prijetno presenečen.

Ob okusni jedači in pijači se je začelo veselo druženje in kramljanje. Iskrena zahvala vodstvu društva, ki je stopilo skupaj in kljub težki situaciji uspešno izvedlo pozitivno poslovanje.



Zasedali smo v Športni dvorani na Logu



Prejemniki priznanj za dolgoletno aktivno delo v DI Hrastnik

KOORDINACIJSKI ODBOR ZASAVJE-POSAVJE

Za lažje delovanje in boljšo povezanost z občinskimi društvi invalidov je ZDIS ustanovila 11 koordinacijskih odborov: KOO Celjska regija, KOO Dolenjska - Bela krajina, KOO Gorenjska regija, KOO Koroška regija, KOO Ljubljanska regija, KOO Podravska regija, KOO Notranjska regija, KOO Obalno-Kraška regija, KOO Pomurska regija, KOO Severno-Primorska regija in KOO Zasavje-Posavje.

KOO Zasavje-Posavje vključuje: DI občine Brežice, DI Krško, DI Sevnica, DI Radeče, DI Hrastnik, DI Trbovlje, DI Zagorje ob Savi ter Medobčinsko društvo invalidov (MDI) občin Litija in Šmartno pri Litiji.

Predsednik KOO Zasavje-Posavje Rajko Žagar je leta 2023 sklical 2 seji.

1. PREPREČEVANJE IN BLAŽENJE SOCIALNIH TER PSIHIČNIH POSLEDIC INVALIDNOSTI

Invalidom s težjo invalidnostjo ali z zelo slabim zdravstvenim stanjem in tistim, ki živijo v slabih socialnih razmerah, nudimo največ pozornosti v vseh pogledih, in sicer v obliki obiskov, organiziranih srečanj, piknikov ter zagotavljanju potrebne pomoči.

1.1. OBISKI INVALIDOV NA DOMU, V DOMOVIH ZA STAREJŠE, BOLNIŠNICAH IN ZDRAVILIŠČIH

Poverjenice in poverjenika DI Hrastnik redno obiskujejo težje invalidne članice in člane. Večkrat v letu obišejo naše člane, ki so zboleli ali so v bolnišnicah. Poleg tega pa člani komisije za zdravstvene in socialne razmere vsako leto obišejo težje invalidne članice v času mednarodnega dneva žena in materinskega dne ter nato še v veselem decembru, ko so obiska deležni tudi naši težje invalidni predstavniki močnejšega spola.

V marcu smo s skromnim darilom in mnogocvetnim nageljnomo obdarili natanko 55 naših težje invalidnih članic. Poverjeniki so opravili obdaritve na svojih območjih, člani komisije za zdravstvene in socialne razmere pa so obiskali naše članice v domovih za starejše v Hrastniku, Trbovljah, Laškem in Loki pri Zidanem Mostu. Obiskovalke so bile zelo vesele našega obiska, razšli pa smo se v veselem pričakovanju, da se kmalu znova vidimo. Mi namreč vemo, da sreče ne bomo našli v bogastvu, temveč v zdravju in pozitivnem gledanju na svet.

December pa je mesec druženja, prazniki nas kar vabijo k prijateljevanju, druženju, pogovorom s svojimi bližnjimi, prijatelji in k vsem tistim, ki jih imamo radi. Tako je tudi pri nas v društvu. Vodstvo društva, člani komisije za zdravstvene in socialne razmere ter poverjeniki so tako kot vsako leto obiskali naše člane v domovih za starejše in na domačih naslovih. Le-ti so zaradi svoje invalidnosti prikrajšani za številne dogodke in aktivnosti, ki se na društvu dogajajo preko celega leta. Obiske v Trbovljah, na Izlakah, v Loki pri Zidanem Mostu, Preboldu in Laškem so opravili Rajko, Vojka, Gusti, Stane, Slavi, Tehvida, Snežana, Franc in Miro. Povsod smo bili dobrodošli, naši člani si namreč želijo srečanj, pogovora, stiska rok in spodbudne besede. Iskrena zahvala našim dekletom - Nataši, Vidi in Anki, ki so se trudile pri nakupovanju in dobavi daril, njihovem pakiranju in ostalih potrebnih opravilih. Pripravile so namreč več kot 80 daril, ločenih po barvah za ženske in moške.



Obisk naših najstarejših članov v Domu starejših Laško



1.2. POMOČ PRI NABAVI IN IZPOSOJI ORTOPEDSKIH PRIPOMOČKOV

DI Hrastnik je v preteklih letih s finančno pomočjo Občine Hrastnik, ZDIS in tudi drugih donatorjev pridobilo več različnih invalidsko-ortopedskih pripomočkov ter potrebnih električnih negovalnih postelj, invalidskih vozičkov, dihalnih aparatov, kisikovih jeklenk ipd. Takšna oprema je več kot dobrodošla in je takoj ob prejemu na voljo za izposajo našim članicam in članom.

Leta 2023 nismo pridobili dodatnih invalidsko-ortopedskih pripomočkov. DI Hrastnik tako še vedno razpolaga z 8 električnimi negovalnimi posteljami, električnim invalidskim vozičkom in s 6 invalidskimi vozički.

Ob koncu leta 2023 so članice in člani društva koristili vseh 8 električnih negovalnih postelj, električni invalidski voziček in 5 invalidskih vozičkov.

1.3. DRUŽENJE ČLANOV

Praznovanje dneva žena, 10. marec 2023

Druženje naših članic ob mednarodnem dnevu žena je že prava stalnica v programu DI Hrastnik. Kar 48 članic se je odpravilo proslavit svoj dan v Štatenberg, natančneje na turistično kmetijo Ačko. Za izvrstno hrano in postrežbo so poskrbeli prijazni gostitelji, za dobro razpoloženje in glasbo pa muzikant Srečko. Prijetno presenečeni smo bili s pestrim repertoarjem skladb in organizacijo karaok. Vse udeleženke karaok so bile nagrajene. Bilo je lepo in veselo, udeleženke pa zadovoljne in hvaležne, saj sta jih spremljajoča mušketirja Rajko Žagar in Blaž Dvornik tudi simbolično obdarila.

Ura je odbila pol enih zjutraj, ko je Srečko prenehal igrati, a večina bi srečanje še podaljšala, saj je bilo razpoloženje na višku. Toda vse ima svoj konec, tudi prijetno druženje. Ostal nam je pa lep spomin na vnovično praznovanje dneva žena v prijetni družbi. Dame, brez skrbi, misli nam že uhajajo na srečanje v prihodnjem letu... ☺



Brez plesa seveda ne gre



Letošnji cvet praznovanja dneva žena

Letovanje na Braču, 2.-9. september 2023

V zgodnjih urah, ko je bila zunaj trda tema, smo se podali proti Splitu z zelo udobnim avtobusom. Varno, z dvema postankoma na poti, smo zjutraj prispeli v splitsko luko, kjer smo počakali trajekt. Prosti čas do odhoda trajekta je hitro minil in kaj kmalu smo pluli po Jadranskem morju. Bilo je sončno, morje mirno. Po uri vožnje smo prispeli v Supetar, kjer smo znova sedli v avtobus, ki nas je pripeljal do naše nastanitvene lokacije: apartmajsko naselje Waterman Supetrus Resort.

Na prvi pogled čudovito naselje bolj novih objektov. Razporedili so nas v sobe v treh objektih, ki so bili sicer med seboj kar oddaljeni. Sobe so bile lepe, klimatizirane, dovolj prostorne. Predstavnica turistične agencije Relax nas je najprej seznanila še z ostalimi objekti v naselju, nato pa se je pričel pravi poletni oddih.

Med vsemi objekti nas je najprej privabila zanimiva jedilnica, ki je bila sicer kar oddaljena od naših nastanitvenih prostorov, vendar je bila v terasah in na prostem. V naslednjih dneh smo spoznali, da ima zanimiva postavitve tudi svojo pomanjkljivost, kajti zaradi zasedenosti miz pri obrokih smo morali pošteno iskati svoj prostor in večkrat iti po hrano po terasah. Ampak se je splačalo, kajti hrana je bila zelo raznovrstna in obilna, tako da je vsak lahko našel nekaj zase. Kulinarično zadovoljstvo so nam predstavljali tudi kioski, kjer smo lahko dobili dopoldanske in popoldanske prigrizke, pijačo in sladoled. Vsega skoraj preveč.

Vsak dan je potekala telovadba, tekmovanja v mini golfu, pikadu in še v drugih aktivnostih. Vsak večer ob 20.30 uri pa je bilo skupno druženje članov ob glasbi in družabnih igrah. Kljub pestremu večernemu dogajanju so nekateri imeli raje večerne sprehode v mesto, ki je bilo oddaljeno od naselja le 15 minut.

In seveda kopanje. Obala je bila urejena, dostop v vodo enostaven. Prve dni je bilo morje precej toplo in prijazno nudilo vsem zadovoljstvo. Nato pa sta sledila dva vetrovna dneva, morje je postalo razburkano in valovi so ohladili vodo. Takrat pa smo izkoristili bazene, ki so bili v naselju za vsakim vogalom.

Na voljo smo imeli tudi več organiziranih izletov. Za vse aktivnosti je kar zmanjkovalo časa.

Letovanje je bilo všečno. V prepričanju, da je lahko sleherni član našel nekaj zase iz pestre ponudbe za zagotovitev prijetnega dopusta, vas vabimo, da se nam pridružite tudi naslednje leto.



Lep pozdrav s čudovitega Jadrana!



Tudi senca nam je prijala ☺

Društveni piknik, 17. junij 2023

Kot običajno smo se zbrali na tržnici, nato pa na avtobus in veselo proti Štatenbergu, kjer so nas pričakali na Turistični kmetiji Ačko. Ob dobri hrani in pijači ter zvokih harmonike smo se zabavali do poznega popoldneva.

Nekateri so čas porabili za uživanje ob kulinarčni ponudbi in pogovoru, spet drugi pa so se po svojih zmožnostih zavrteli na plesišču. Vsi pa smo se strinjali: lepo preživet dan!



Pri Ačku smo že kar domači

Ekскурzija v Prekmurje, 14. oktober 2023

V zgodnjem sobotnem jutru smo se odpravili na jesensko ekskurzijo z dvema avtobusoma, saj nas je bilo kar 84. Megleno jutro se je kmalu po začetku poti spremenilo v sončen dan.

Naša prva postaja je bila Krajevna skupnost Ižakovci. Tu je reka Mura ustvarila naraven otok, ki so ga domačini poimenovali Otok ljubezni v spomin na prepovedano ljubezen med grofico in mlinarjem, ki se ni srečno končala. Nekaj deset metrov naprej smo si ogledali razstavo Bujraštvo na Muri in se seznanili s predelavo lanu od preje do tkanja in končnih izdelkov. Brod na reki Muri ni obratoval, saj so poplave terjale svoj davek in voda je potrgala jeklene vrvi. Za konec ogleda so nam pripravili pajani kruh.



Ste že okušali pajani kruh? Mi smo ga!

Vsak si je lahko popekel kruh, ga natrl s česnom in namazal z zaseko. Vsi smo se strinjali, da je bil prigrizek zelo okusen. Dobili pa smo tudi ljubezenski napoj, kot domačini imenujejo žganje.

Pot smo nadaljevali do Dobrovnika, kjer nas je v gostilni pri Lujzu čakalo okusno in bogato kosilo.

Dobro razpoloženi smo se odpeljali do Lendave, kjer nas je pozdravil 53,5 m visok stolp Vinarium. Z njega sega pogled vse od Lendavskih goric do porečja reke Mure, zajame pa tudi ravnice in gričevja treh sosednjih držav.

Za konec smo obiskali še lončarsko vas Filovci. Tam smo spoznali zgodovino lončarjenja v tem panonskem svetu. Družini Bojnc je uspelo ohraniti izdelavo znane črne lončarske posode, hkrati pa izdeluje lončeno posodo tudi industrijsko. Pri njih je na ogled značilna prekmurska hiša z orodjem in izdelki iz preteklosti.

Polni vtisov, dobre volje in nasmejanih obrazov smo se zvečer vrnili v domači kraj. Vsi smo bili enotnega mnenja, da je bilo „lušno“ in da komaj čakamo naslednjih pustolovščin.



Seznaili smo se tudi s panonskim lončarjenjem

Srečanje ob mednarodnem dnevu invalidov, 2. december 2023

Prvo soboto v decembru imamo članice in člani DI Hrastnik vedno rezervirano za zadnje večje druženje v koledarskem letu - druženje ob počastitvi mednarodnega dneva invalidov.

Glede na to, da je predsednik DI Hrastnik Rajko Žagar zbolel, je njegov pozdravni govor prebral podpredsednik Avgust Žibert. Po uvodnem pozdravu je osvetlil pomen našega mednarodnega dneva, ki ga sicer obeležujemo 3. decembra. Leta 1992 je namreč Organizacija združenih narodov razglasila ta dan za mednarodni dan invalidov in oseb s posebnimi potrebami. Po svetu živi okoli milijarda ljudi z določeno obliko invalidnosti. V Sloveniji z invalidnostjo živi 170.000 ljudi, kar predstavlja 8,5 odstotkov prebivalstva. V prizadevanju za izboljšanje položaja invalidov je bila leta 2006 sprejeta konvencija o pravicah invalidov, ki jo je podpisalo 153 držav. Ratificirale so jo vse članice Evropske unije. Slovenija jo je podpisala marca 2007.

Pomembno je zavedanje, da je invalidna oseba enakopraven in enakovreden član družbe, ki lahko prav tako bogati politično, družbeno, gospodarsko in kulturno življenje. To so v svojih govorih izpostavili tudi vabljeni gostje. Uradnemu delu prireditve je sledilo zabavnejše nadaljevanje z ritmi muzikanta Boštjana. Za hrano in pijačo je poskrbela Mesarija Kramžar, naše druženje pa se je končalo z lepimi željami ob bližajočem se božiču in novem letu.



Naš mednarodni dan smo seveda primerno proslavili

1.4. VOŠČILA, SOŽALJA

Članicam in članom DI Hrastnik, starejšim od 65 let, vsako leto napišemo in pošljemo rojstnodnevna voščila. Voščilnice izdelajo članice sekcije ročnih del DI Hrastnik, imenovane Sončnice.

Svojcem umrlih članov sožalje izrazimo pisno.

Leta 2023 smo poslali 277 pisnih voščilnic in 16 sožalnic.

2. ZAGOTAVLJANJE ZAGOVORNIŠTVA

Zagotavljanje zagovorništva obsega pomoč članom društva preko različnih oblik svetovanja in razgovorov s področja zakonodaje. Zagovorništvo predstavlja eno od primarnih dejavnosti v našem programu.

Našim članom nudimo svetovanja in razgovore s področja zakonodaje ter jim pomagamo pri pisanju najrazličnejših vlog in pritožb. Članom nudimo pomoč pri:

- uveljavljanju njihovih pravic iz zdravstvenega zavarovanja,
- urejanju statusa invalida,
- pridobitvi invalidskih pripomočkov ter
- iskanju možnih rešitev najrazličnejših težav v vsakdanjem življenju.

Invalide, ki potrebujejo pomoč, opogumljamo, jim krepimo samozavest ter nudimo podporo in pomoč. Naše delo temelji na individualnem delu s posameznikom.

Program se v društvu izvaja enkrat na teden, po potrebi tudi večkrat. S tem programom želimo doseči čim večjo neodvisnost in samostojnost invalidov. V našem društvu je v času uradnih ur vedno zelo živahno. Naši člani redno prihajajo v društvo po pomoč in nasvete.

Letos smo večkrat priskočili na pomoč tudi pri izpolnjevanju Zahteve za priznanje telesne okvare



Izpolnjevanje obrazcev lahko postane pravi izziv

3. INFORMATIVNA DEJAVNOST

Informacije so zelo pomembne za vse naše člane, zato se trudimo, da jih - in tudi zainteresirano javnost - sprti seznanjamo o aktivnostih društva. Nekatere informacije so bolj uradnega značaja, druge pa tekoča obvestila o delovanju društva.

Prvenstveni namen informativne dejavnosti društva je tako rekoč nuja, da so vsi člani društva obveščeni o vseh načrtovanih dejavnostih in aktivnostih društva. Aktivnosti društva je zelo veliko na raznih področjih, tako da si lahko vsak član najde kakšno, ki mu je všeč in se je lahko z veseljem udeležuje.

Spletna stran društva www.invalidi-hrastnik.si je najbolj aktualna, sprti ažurirana in vsebuje vse potrebne informacije o društvu. Najbolj so zanimive in iskane informacije o načrtovanih dogodkih ter nato zapisi o teh izvedenih aktivnostih, obogateni s slikovnim gradivom.

Informacije o prihajajočih dogodkih in vabila nameščamo tudi v omarice, ki na pobudo Sveta za invalide pri Občini Hrastnik stojijo v Hrastniku, na Dolu pri Hrastniku in v Podkraju.

Enkrat tedensko lahko vse informacije o dejavnostih društva dobite tudi v času uradnih ur na sedežu društva – vsako sredo od 9.00 do 12. ure ali po telefonu 03 56 43 306.

Z informacijami o našem delovanju želimo v naše vrste privabiti tudi čim več tistih invalidov, ki (še) niso aktivni, da v naših programih skušajo najti nekaj zase in se nam pridružijo na področjih, kjer menijo, da bi lahko sodelovali. Prepričani smo, da lahko vsakdo najde kaj zase v našem širokem spektru delovanja. Prav tako želimo, da invalidi in njihove družine vedo, da se ob težavah lahko obrnejo na nas in da jim bomo skušali pomagati.

10/2023

Da bi članom društva invalidov Hrastnik in ostali članom občine Hrastnik, ki so zainteresirani za delovanje društva, zagotovili priložnost za seznanitev s delovanjem društva, smo pripravili informativno dejavnost. V obliki tiskanih in spletnih medijev predstavljamo naše dejavnosti in aktivnosti. V obliki tiskanih medijev predstavljamo naše dejavnosti in aktivnosti. V obliki spletnih medijev predstavljamo naše dejavnosti in aktivnosti.

Ekskurzija Društva invalidov Hrastnik v Prekmurje



Člani Društva invalidov Hrastnik so se 24. junija odpravili na ekskurzijo v Prekmurje. Na poti so obiskovali različne znamenitosti in se udeležili številnih dejavnosti. Vse informacije o naši dejavnosti in aktivnosti najdete na naši spletni strani www.invalidi-hrastnik.si.

Člani Društva invalidov Hrastnik so se 24. junija odpravili na ekskurzijo v Prekmurje. Na poti so obiskovali različne znamenitosti in se udeležili številnih dejavnosti. Vse informacije o naši dejavnosti in aktivnosti najdete na naši spletni strani www.invalidi-hrastnik.si.



Abraham Društva invalidov Hrastnik

V Društvu invalidov Hrastnik so v soboto, 24. junija, obeležili 50-letnico delovanja društva v Športni dvorani Hrastnik.

Proslave so se začele z nastopom mladih pevskih skupin, skupin občine Il-celanih **Mario Furlak**, podpredsednik Zveze združenih invalidov Slovenije **Nevla Matkovič**, predsednikinja Tanja Hožvar, svetnik občine in predstavniki drugih društev.

O naših aktivnostih obveščamo v tiskanih in spletnih medijih

3.1. TRŽNICA HRASTNIŠKIH DRUŠTEV, ORGANIZACIJ IN MALIH PODJETIJ

Knjižnica Antona Sovreta Hrastnik že nekaj let v mesecu juniju, kot pozdrav poletju, organizira pester Poletni festival hrastniške knjižnice. Letos se je festival pričel 12. junija in končal 14. junija 2023 na tržnici v Hrastniku.

Zadnji dan festivala je potekala pestra Tržnica hrastniških društev, organizacij in malih podjetij. V programu so sodelovali: Glasbena šola Hrastnik, KD plesna skupina zasavski country, Rudarska godba Hrastnik, Srbsko kulturno društvo Sava Hrastnik, Steklarska godba Hrastnik, policija, gasilci in reševalci. Predstavila so se različna društva, med njimi že tradicionalno tudi DI Hrastnik.

Vzdušje je bilo prijetno, pa še vreme nam je bilo naklonjeno.



*Vida in Slavi sta že uigran par
pri informiranju o aktivnostih našega društva*

4. USPOSABLJANJE ZA AKTIVNO ŽIVLJENJE IN DELO

Namen usposabljanja za aktivno življenje in delo je pridobivanje dodatnih in novih znanj za invalide skozi različne metode dela, kot so predavanja, tematske delavnice in fokusne skupine. Preko usposabljanj pridobivamo invalidi nova znanja in veščine za sprejemanje svoje invalidnosti, lažje integriranje v družbo in premagovanje težav, s katerimi se srečujemo zaradi naše invalidnosti.

DI Hrastnik je leta 2023 priskočilo na pomoč svojim članom pri iskanju zaposlitve in pisanju vlog, organiziralo je predavanja in delavnico z zdravstveno tematiko.

4.1. USPOSABLJANJA ZDIS ZA AKTIVNO ŽIVLJENJE IN DELO

ZDIS je zelo aktivna pri organiziranju dvodnevni usposabljanj za:

- aktivne delovne invalide (zaposleni invalidi in invalidi, ki iščejo zaposlitev preko Zavoda za zaposlovanje) ter
- aktivne prostovoljce na društvi invalidov, ki pogosto svetujejo in pomagajo invalidom v stiski.

Na usposabljanjih za aktivne delovne invalide letos članice in člani našega društva niso sodelovali, zato pa smo se kar 3-krat udeležili usposabljanj za aktivne prostovoljce na društvi invalidov.

Na usposabljanjih ZDIS za aktivne prostovoljce na društvi invalidov v Thermani Laško (13.-14. april) in Zdravilišču Radenci (15.-16. junij) sta sodelovala naš predsednik in poverjenica. V Termah Čatež (23.-24. december), kjer so pripravili tudi praznični bazar, pa se je predstavil kar celotni KOO Zasavje-Posavje oz. naša koordinacija. Na temo božična trgovina in trafika smo predstavili ročne umetnine in kulinarične dobrote Zasavja in Posavja. Skupaj smo se predstavili tudi z naslednjimi verzi:

"V Litiji in Šmartnem vse se je začelo, zato v Zasavje mi hitimo.

Zagorje, Hrastnik in Trbovlje, hitro gor, v Posavje odhitimo, saj v Radečah pri splavu zopet se dobimo.

Pol poti je že za nami, zato v Sevnici si odpočijmo, saj že vsi se veselimo.

Po mirni Savi urno spet hitimo, v Krškem novo energijo pridobimo.

Zasavci in Posavci, složni, močni in veseli, brž v Brežice hitimo, da vsi skupaj se dobimo.

Vsi skupaj čili, zdravi in veseli tako v Čatež smo prispeli.

V božično trgovino in trafiko urno odhitimo, da z ostalim se dobimo in še skupaj kaj naredimo.

Pijmo, jejmo in se veselimo, zato svoj čas božiču namenimo, da ga skupaj popestrimo."

Iz DI Hrastnik so se zaključnega usposabljanja udeležili predsednik Rajko Žagar, poverjenica Vojka Žagar, finančna knjigovodja Vida Jokanović in Milivoje Jokanović. Naša Vida je bila skupaj s članico DI Sevnica Metodo Bec dežurna na bazarju.

ZDIS je odlično organizirala praznični bazar. KOO Zasavje-Posavje pa se je tudi odlično odrezal, saj se je med vsemi sodelujočimi koordinacijami najbolje oz. najbolj všečno predstavil. V spomin na uspešno predstavitev je KOO Zasavje-Posavje prejel tudi posebno priznanje in nagrado ZDIS.

Na novo pridobljena znanja bodo članice in člani, ki so se udeležili usposabljanj ZDIS za aktivno življenje in delo, s pridom uporabili pri nadaljnjem prostovoljnem delu na

društvu. Gradiva s predavanj in delavnic so vsem zainteresiranim na voljo na sedežu društva.



*Najprej priprave dobrot in umetnin
KOO Zasavje-Posavje*



*Nato pa zmagoslavje na prazničnem bazarju
ZDIS (levo predsednik DI Sevnica Franc Boljte,
desno predsednik DI Hrastnik Rajko Žagar)*

4.2. USTVARJALNE DELAVNICE ZDIS

Tedenske ustvarjalne delavnice ZDIS, ki vključujejo elemente socialnega dela, rehabilitacije, izobraževanja in usposabljanja, kjer so invalidi aktivni udeleženci, so kot posebni socialni program namenjene socialnemu vključevanju invalidov. ZDIS je tudi letos organizirala več ustvarjalnih delavnic. Članica DI Hrastnik Mihaela Deželak, ki je aktivna tudi v društveni sekciji ročnih del, se je udeležila ustvarjalne delavnice Izdelovanje velikonočne dekoracije. Delavnica je potekala v Radencih od 28. februarja do 7. marca.

Udeleženke so kaj hitro zavihale rokave ter spretno rezale blago in druge materiale, šivale, oblikovale ptičke, se spoznavale s tehniko kaširanja, izdelovale venčke, cvetlične aranžmaje in še in še. Nobeno delo ni bilo tako težko, da ga ne bi zmogle. Nanje je bila ponosna tudi mentorica delavnice Mateja Strmljan.

Zadovoljstvo ob koncu je bilo vsestransko. Pogled na čudovite izdelke je risal nasmeh na lička, nova prijateljstva pa toplino v srcu. Teden je minil, kot bi trenil. Z veseljem bi ga ponovile, so si bile ob slovesu enotne vse udeleženke.

Novo pridobljena znanja z ustvarjalnih delavnic ZDIS nato udeleženke delavnic z veseljem posredujejo ostalim članicam sekcije ročnih del oz. Sončnicam.



*Velikonočne dekoracije članic ZDIS
so še olepšale Radence*

4.3. PREDAVANJA DI HRASTNIK

Zdravilni učinki konoplje, 9. marec 2023

Predavateljica Tanja Dagarin nam je v Knjižnici Antona Sovreta Hrastnik podrobno predstavila zdravilne učinke kanabinoidov, ki so sicer v tradicionalni medicini znani že tisočletja. Njeno strokovno predavanje na področju konopljinega kanabinoida je bilo namenjeno vsem, ki si želijo varno in v ustrezni količini jemati CBD. Poudarila je, da je potrebna količina zaužitega CBD odvisna od vsakega posameznika in njegove težave. Pozitivne učinke pa ima na nespečnost, avtoimunske bolezni, luskavico, stres, glavobole, bolečine...

Ob koncu zanimivega predavanja smo se lahko še individualno pogovorili s predavateljico in tudi kupili izdelke iz konoplje.



Tanja Dagarin pozna številne zdravilne učinke kanabinoidov



Konoplja nas zanima

Bolezni dihal, 19. maj 2023

Predavanja zdravnika Ladislava Golouha, doktorja medicine in specialista družinske medicine, so vedno zanimiva, zato smo se številčno udeležili tudi njegovega predavanja z naslovom Bolezni dihal. DI Hrastnik je predavanje organiziralo v Knjižnici Antona Sovreta Hrastnik. Bolezen dihal je katerakoli bolezen ali stanje, ki okvari dihalne poti ali sama pljuča. Bolezen dihal



Predavanja Ladislava Golouha, dr.med, spec.druž.med. že vrsto let pritegnejo našo pozornost

delimo na dve skupini. Prva skupina je tista, kjer pride do zoženja dihalnih poti, kar vodi v otežen izdih, med katere sodi KOPB (kronična obstruktivna pljučna bolezen) ter bronhiektazije – vnetno spremenjene dihalne poti, omejene na posamezne predele. Druga skupina pa so tiste bolezni dihal, kjer pride do okvare pljučnega tkiva: pljučnica, astma, pljučni rak, pljučna fibroza - brazgotinjenje pljuč.

Predavatelj nam je opisal vsako bolezen posebej ter nam podal napotke, kako prepoznamo simptome bolezni in kaj v danem trenutku storimo.

Upamo, da bo takšnih predavanj čim več, kajti večkrat kot slišimo, več si zapomnimo in naučimo.

Zdravo življenje, 17. november 2023

Tamara Zemljak, diplomirana medicinska sestra iz Zdravstveno vzgojnega centra Zdravstvenega doma Hrastnik, nam je skušala prikazati pomen zdravega življenja, ki ga lahko uživamo prav vsi, seveda z določeno spremembo našega vsakdanjega življenjskega sloga.

Najprej smo se seznanili z novo shemo prehranjevanja, v kateri je gibanje najpomembnejša stvar. Sledi pravilno prehranjevanje: potrebno je jesti veliko sadja in zelenjave, piti veliko vode, jesti pusto meso in ribe, izogniti pa se je potrebno ogljikovim hidratom in sladicam.

Živimo v času stresa. Prepoznamo ga po telesnih reakcijah, kot so zvišan krvni tlak, povečana pripravljenost mišic, potenje in budnost. Si lahko kako pomagamo? Seveda! Vsaj trikrat zapored vdihnemo zrak, napnemo vse mišice, zadržimo in nato izdihnemo.

Znova smo spoznali, da lahko vsak naredi največ sam za svoje zdravje. Ne sekirajmo se na zalogo!

Hvala Tamari Zemljak za zanimivo predavanje in praktično delavnico.



Najnovejša shema zdravega prehranjevanja



Predavanju o zdravem življenjskem slogu smo prisluhnili v sejni sobi DI Hrastnik

5. OHRANJANJE ZDRAVJA IN DRUGI REHABILITACIJSKI PROGRAMI

Z ohranjanjem zdravja utrjujemo in krepimo medsebojno socialno moč in dajemo invalidom možnost enakopravne vključenosti v družbo. Cilj je izboljšati kvaliteto življenja s pravočasno pomočjo, doseči čim večjo neodvisnost in samostojnost, ohranjati in nadgraditi obstoječe sposobnosti ter oblikovati in ohraniti socialne mreže v okolju, kjer invalidi živijo in delajo.

5.1. OHRANJANJE ZDRAVJA V OBJEKTIH ZDIS

Ohranjanje zdravja se izvaja v objektih, ki jih ima ZDIS v Izoli (Simonov zaliv), Termah Čatež, na Ptuj, v Rogaški Slatini (Vila Golf), Radencih (Dom zdravja Radenci) in Fiesi. Članice in člani DI Hrastnik smo leta 2023 koristili za tedensko ohranjanje zdravja naslednje objekte ZDIS:

- Izola (8 terminov),
- Terme Čatež (8 terminov),
- Terme Ptuj (2 termina),
- Radenci (2 termina),
- Fiesa (1 termin) in
- Rogaška Slatina (1 termin).

Poleg krepitve telesnega zdravja invalidov prispeva 7-dnevno ohranjanje zdravja v objektih ZDIS tudi k psihičnemu uravnovešenju znotraj članov družine invalida, saj se program v večini primerov izvaja kot družinska terapija. Aktivnosti v zdraviliških bazenih in na morju ter druženje deluje na uporabnike preventivno in terapevtsko.

5.2. PSIHOSOCIALNA REHABILITACIJA ZDIS

Tovrstnega posebnega socialnega programa ZDIS se lahko udeležijo le zaposleni in brezposelni delovni invalidi II. in III. kategorije, zaposleni in brezposelni člani s priznано telesno okvaro ter zaposleni in brezposelni člani s statusom invalida po ZZRZI. Psihosocialni del rehabilitacije vključuje: delo s posameznikom in posameznikovo sodelovanje, psihosocialno pomoč, svetovanje, predavanje in delavnice s področja invalidske in delovne zakonodaje ter zdravstva. Drugi, medicinsko-zdravstveni del rehabilitacije pa vključuje: strokovno obravnavo, terapije, učenje pravih tehnik izvajanja gibalnih aktivnosti, vsakodnevno jutranjo telovadbo pod strokovnim vodstvom in aktivnosti v zdraviliških bazenih.

Članice DI Hrastnik so se letos udeležile psihosocialne rehabilitacije v Termah Olimia (19. do 25. marec – 1 članica) in Talasu Strunjan (19. do 25. november – 2 članici). Psihosocialna rehabilitacija se vsak dan prične z jutranjo telovadbo. Nato sledijo pohodi, predavanja, masaže, nordijska hoja in ogled okolice. Po končanih organiziranih aktivnostih imajo udeleženci čas za bazen, savno ali fitnes. Kdor ima ob koncu tedna še kaj moči, se lahko tudi zavrti ob zvokih žive glasbe. Zadnji večer je bil letos namenjen sprostitvi in uživanju ob poslušanju dalmatinskih klap.

Program psihosocialne rehabilitacije nedvomno prispeva k boljšemu počutju in lažjemu sprejemanju invalidnosti posameznika.



Geli in Sonja sta se sprostiti in razgibali na psihosocialni rehabilitaciji ZDIS v Strunjanu

5.3. DVODNEVNO KOPANJE TEŽJIH INVALIDOV



Skupinski pozdrav neposredno iz termalne vode Zdravilišča Laško

Kakor že vrsto let smo tudi letos izvedli dvodnevno kopanje težjih invalidov. Po predlogih poverjenikov je komisija potrdila okoli 50 vlog, toda kopanja 17. in 18. aprila

v Zdravilišču Laško se je udeležilo 24 naših članov. Ostali se kopanja žal niso udeležili iz zdravstvenih ali drugih razlogov.

Udeleženci kopanja so bili zadovoljni s kopanjem, z družbo in prevozom. Za samo varnost so poskrbeli Vojka, Slavi, Gusti in Rajko, naš predsednik.

Posebno zahvalo izrekamo Thermani Laško – Hotelu Zdravilišče Laško za odlično postrežbo in avtoprevozniku Kajič d.o.o. za varno vožnjo.

5.4. MESEČNA ORGANIZIRANA KOPANJA

Zelo priljubljena oblika ohranjanja zdravja članic in članov DI Hrastnik so mesečna organizirana kopanja, ki smo jih izvedli praviloma vsak prvi četrtek v mesecih od aprila do oktobra. Za organizirano ohranjanje zdravja smo tako skrbeli v termalnih zdraviliščih, v najbolj vročih poletnih mesecih – juliju in avgustu – pa tudi na slovenski Obali. Organizirana kopanja so nas prijetno sprostila, hkrati pa smo še poskrbeli za svoje zdravje.

Organizirano kopanje v Termah Banovci, 12. april 2023

Z veseljem smo čakali na začetek sezone kopalnih dni in jo s prvim organiziranim kopanjem v letošnjem letu tudi dočakali. Avtobus je ob 7. uri zjutraj že čakal na hrastniški tržnici prve letošnje kopalce. Kar 47 članic in članov DI Hrastnik je bilo pripravljenih za dolgo pot preko Dola in Marnega, naprej do Celja in na avtocesto, vse do počivališča Tepanje, kjer smo se ustavili, pretegnili noge in se okrepčali z jutranjo kavico.

Po postanku smo pot nadaljevali do Term Banovci, kjer nas je sprejela uslužbenka na recepciji. Sledilo je celodnevno kopanje, vmes odlično kosilo in verjemite, bilo je enkratno vzdušje in resnično smo se imeli lepo. Moramo pa priznati, da nas je termalna voda tudi dokaj utrudila in vsi smo se veselili povratka domov. Seveda pa ni šlo brez postanka, zadnjega smo opravili v restavraciji Hochkraut med Celjem in Laškim, da smo si kupili še okusne kremne rezine za domov. V Hrastnik smo se vrnili ob osmi uri zvečer, vsi prijetno utrujeni in zadovoljni.



Kako se prileže prvo skupno kopanje v letu...



Tudi kramljanje v zdravilni vodi smo že pogrešali

Organizirano kopanje v Termah Paradiso, 4. maj 2023

Terme Paradiso, terme na obrobju Posavja, tik ob železniški postaji Dobova, so bile naša majska kopalna destinacija. Veselili smo se bližine term in nekje ob 10. uri smo že čofotali v zdravilni vodi. Eni smo plavali, drugi so se razvajali v vodnih masažah, spet tretji pa so le enostavno uživali v notranjem bazenu. Po treh urah kopanja se nam je že pošteno prileglo kosilo, katerega so nam v termah odlično pripravili in postregli.

Znova smo se dodobra razgibali v zdravilni vodi, se odlično imeli in se že veselili ponovnega kopalnega snidenja.



Takoj, ko posije sonce, se „namakamo“ zunaj

Organizirano kopanje v Biotermah Mala Nedelja, 2. junij 2023

Kopalna pot nas je znova vodila proti Štajerski, zato smo že kar tradicionalno naš prvi avtobusni postanek opravili na počivališču Tepanje. Kako se prileže malce pretegniti naše ude in tudi malo pogovoriti ob kavici. Kaj kmalu smo prispeli v Malo Nedeljo, kjer smo imeli dogovorjeno kopanje s kosilom.

Bioterme Mala Nedelja ležijo v osrčju Prekije južno od Ljutomera in je prvi okolju prijazen hotel. S ponudbo Bioterm smo bili izredno zadovoljni. Če bi bilo le mogoče, bi kopanje še podaljšali za kakšno urico, vendar čas je bil za odhod domov. Vemo namreč, da nas tako zaželeni kopalni dnevi vendarle ne smejo preveč utruditi. Poleg tega pa smo se že veselili tudi prihodnjih kopanj na slovenski Obali.



Bioterme Mala Nedelja so super! Jeseni se vrnemo!

Organizirano kopanje v Portorožu, 15. in 24. julij, 24. avgust 2023

Za poletne kopalne dneve smo si izbrali slovensko Obalo, natančneje Portorož. Našo staro poletno dnevno kopalno bazo smo obiskali kar 2-krat v juliju in nato še ob koncu avgusta.

Vedno pa smo se zbrali ob 6. uri na hrastniški tržnici, nato pa je poln avtobus veselih invalidov zapeljal proti morju. Obvezen postanek na Lomu, potem pa kaj hitro in seveda varno z avtoprevoznikom Kajič d.o.o. proti morskim užitkom.

Ko smo prispeli, so nas na obali že čakali prijazni gostitelji, ki so nam rezervirali prostor in pripravili ležalnike. Mi pa seveda takoj v morje, nato pa predajanje sončnim žarkom. Naužili smo se tudi dobre morske hrane, marsikdo si je privoščil še mediteranski

sladoled. Naše portoroške dneve smo si popestrili z obilico smeha, klepeta in druženja. Prav nič nam ni manjkalo, lahko smo se povsem odklopili. Bilo je res res fino.



Takole smo uživali in pozirali v Portorožu

Organizirano kopanje v Biotermah Mala Nedelja, 14. september 2023

Tako kot pred poletnimi kopanji na Obali smo se tudi z jesenskim organiziranim kopanjem vrnili v Bioterme Mala Nedelja. Ob 7. uri iz Hrastnika, okrog 9. ure pa smo po kratkem vmesnem postanku že prispeli v osrčje Prlekije.

Gostitelji so nas prijazno sprejeli, obiskovalcev je bilo malo, tako da smo se lahko po mili volji namestili, kjer nam je najbolj ustrezalo.

Večina naših kopalcev se je odločila za zunanji bazen, kljub temu, da je občasno malce deževalo. Po odličnem kosilu so si nekateri privoščili še kapljico dobrega vinca, ki nam je še bolj ogrelo srca in razvezalo jezike.

Na poti domov grede smo se oglasili še po kremne rezine v gostišču Hochkraut, nato pa je počasi sledil čas poslavljanja. Pred slovesom pa smo se vsi zbrani strinjali, da so naša kopanja zelo blagodejna za telo in dušo, zato smo sklenili: še bomo šli!



Rečeno, storjeno! Znova v Biotermah Mala Nedelja ©

6. REKREACIJA IN ŠPORT

Rekreacija in šport obsegata organizirano rekreacijo za skupine invalidov, možnost vključevanja invalidov po interesnih športnih dejavnostih, doseganje boljše telesne kondicije in ohranitev zdravja skozi različne športno – rekreativne panoge.

DI Hrastnik organizira:

- mesečne pohode v naravo v okolici Hrastnika in po Sloveniji,
- tedensko strokovno vodeno terapevtsko telovadbo,
- plavanje z vodeno telovadbo v vodi, ki jo vodi terapevt in
- tedenske treninge v balinanju, pikadu, šahu in ribolovu.

Naši športniki pridno trenirajo, tako posamezno kot tudi ekipno. Redno se udeležujejo območnih tekmovanj pod okriljem ZDIS, najboljši z območnih tekmovanj pa se uvrstijo na državna prvenstva posameznih disciplin, ki jih organizira Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paraolimpijski komite (ZŠIS-SPK).

6.1. PLANINSKI POHODI

Planinski pohodi, ki jih organizira vodja društvene planinske sekcije Antonija Zupančič, so namenjeni vsem ljubiteljem naših planin. Tudi v letu 2023 so naši planinci obiskali različne vrhove prelepe Slovenije.

Toško Čelo, 26. april 2023

Za prvi pohod v letu si je planinska sekcija DI Hrastnik izbrala vzpon na Toško Čelo. Ime hriba zveni sicer kot da gre za zahtevno goro nekje v Kamniških Alpah, pa vendar je Toško Čelo hrib v bližini Ljubljane, visok le 590 metrov in leži nad istoimensko vasjo.



Udeleženci prvega planinskega pohoda v letu 2023

Z vrha oz. celo nekoliko nižje se nam odpre lep razgled na del Ljubljane in okoliškega hribovja.

Odločili smo se, da se do podnožja hriba pripeljemo kar z javnimi prevozi. Z vlakom do Ljubljane, tam pa prestop na lokalni avtobus in vožnja do Podutika, kot naše izhodišče poti. Pognali smo se v breg, na travnik, ki je bil ves razrit od sicer urejenih kolesarskih prog za gorska kolesa. Potem nas je pot vodila v gozd. Ni bila strma in vsi smo ji z lahkoto sledili. Brez počitka na poti smo v dobri uri in petnajst minut dosegli travnik na Toškem Čelu, na katerem stoji prijetna lovska kočica. Po obilni malici in počitku smo pot nadaljevali nazaj po malo spremenjeni trasi, ki pa nas je prav tako pripeljala na izhodišče, torej na avtobusno postajo v Podutiku. Na vlak smo morali kar malo počakati, saj je imel 36-minutno zamudo, ki pa smo jo nekateri kompenzirali tako, da smo sedeli v prvem razredu vlaka, in sicer brez doplačil.

Prvi letošnji pohod je uspel, prijeten za vseh 18 udeležencev

GEOSS, Vače in Zasavska Sveta gora, 19. maj 2023

Najti dan v maju, da bi bilo vreme suho vsaj pol dneva, je bila kar pobožna želja. Smo čakali in dočakali.

Pot nas je najprej vodila na GEOSS – geometrično središče Slovenije. Zasnovan je kot domoljubni vseslovenski projekt, simbol slovenstva, večstoletnega prizadevanja za obstoj in razvoj ter zakoreninjenost Slovencev na tem prostoru, zato se tu odvijajo različne domoljubne proslave. Naš namen pa je bolj obisk gora, zato je bil postanek na tem težišču Slovenije zgolj drugotnega pomena, predvsem, da smo žigosali naše dnevnikarje Zasavske transverzale. Seveda pa smo si iz radovednosti tudi ogledali lepo urejen prostor, namenjen proslavam.



Naše običajno zbirališče – Tržnica Hrastnik

Pot smo nadaljevali z avtobusom do Vač, potem pa peš proti 1,5 ure oddaljeni Zasavski Sveti gori. Že po nekaj metrih poti smo se ustavili pri kopiji železnodobne Vaške situle. Vaška situla ali vedrica je obredna posoda iz bronaste pločevine, s pritrjenim ročajem in okrašena z reliefnimi podobami in ornamentami. V obdobju halštatske kulture je bila najverjetneje namenjena točenju pijače na slovesnostih. Po asfalti cesti smo pot nadaljevali po obrobju vaških zaselkov. Pot je bila enostavna za hojo, zato je omogočala, da smo se ves čas lahko pogovarjali. Sčasoma je asfaltirana pot prešla v makadamsko, ki je bila dobro vzdrževana. Opazovali smo nekaj rožic na travnikih, ki so še čakale na sonce, da se pokažejo v vsej svoji lepoti. Še pol ure skozi gozd, katerega stezice so bile dobro uhojene, in že smo stali pod cerkvijo na Zasavski Sveti gori. Od tu se razprostira razgled po celi Sloveniji, od Triglava do Pohorja pa vse tja

do Snežnika. No, mi takšnega razgleda nismo imeli, smo bili pa veseli in srečni, da nismo bili mokri.

V planinskem domu smo se spočili, nekaj popili in pojedli ter pot nadaljevali proti Kostrivnici in naprej proti Vidrgi, kjer nas je že čakal avtobus za povratek domov. Zanimiv pohod, ki nam je nudil gibanje, druženje, nekaj kulture in zgodovine.



Naši planinci na geometričnem središču Slovenije

Šmarna gora, 10. julij 2023

Junijski planinski pohod smo zaradi dežja kar dvakrat odpovedali, zato pa smo se znova zbrali v začetku julija, še toliko bolj željni pohoda. Udeležili so se ga tudi štirje novi člani.

Pohod smo pričeli z javnimi prevoznimi sredstvi, torej z vlakom in avtobusom LPP. Pripeljali smo se vse do Tacna in spoznali, da nihče izmed zbranih še ni hodil po tej strani na Šmarno goro. Smo pa kar kmalu spoznali, zakaj smo se do sedaj ogibali te poti... Najprej smo hodili med hišami, nato pa v gozdu kar hitro navkreber. Številne korenine na gozdni poti, suha zemlja in visoki koraki med koreninami so nas počasi utrudili na sicer precej kratki poti proti vrhu Šmarne gore. Tudi sonce, ki je kljub senci v gozdu kar pripekalo, je botrovalo naši zadihanosti. Po dobri uri naporne hoje smo vendarle vsi prisopihali na vrh. Z vrha pa čudoviti pogledi proti Ljubljani in okoliških vrhovih, ki so bili sicer zaradi vročine v nekakšni megli. Na vrhu stoji ob cesti tudi zvonček, na katerega smo pozvonili, si zaželeli kakšno željo in se nato počasi odpravili nazaj po nam



Šmarno goro smo osvojili po kratki, a precej strmi poti

bolj znani poti, proti Šmartnem. Ta pot je res veliko lepša od poti navzgor, pa še hitrejša je bila.

V bližnjem gostišču smo se še odžejali in počakali na avtobus za železniško postajo Ljubljana.

Kljub resnično vročemu dnevu je pohod potekal odlično oz. pohodniki smo bili odlični!

Šmohor, 27. julij 2023

Ob koncu julija smo se, tako kot je bilo predvideno, podali na Šmohor. Zbralo se nas je 18 pohodnikov, med katerimi smo nekateri že večkrat obiskali ta vrh na Laškem, spet drugi pa so se prvič odločili za pohod na to vzpetino. Veseli lepega, sončnega vremena smo se dobre volje podali z avtobusom do Zdravilišča Laško, nato pa pot peš nadaljevali mimo gasilskega doma, v hrib.

Na markacijah je bilo navedeno cca. 1,5 ure hoje do kočice na Šmohorju. Pa smo hodili kar dobri dve uri, ni se nam mudilo, kajti vremenske razmere so bile idealne. Na začetku pohoda smo pogledovali nazaj v dolino proti mestu Laško, kasneje pa nas je pot vodila skozi gozd, zato smo opazovali naravo in posledice vremenskih nevšečnosti. Lepa in enostavna pot nas je pripeljala pred kočico na Šmohorju.

Urejena okolica kočice in klopi so nas pritegnili, da smo se posedli pred domom. Prijazna oskrbnica nam je postregla s pijačo in zadovoljni, da smo osvojili še en vrh, smo se razklepetali. Nismo bili utrujeni, zato se je manjša skupina odločila, da pot nadaljuje proti Kalu in od tam v Hrastnik. To je pomenilo še najmanj štiri ure hoje do doma. Tisti, ki so se vračali v Laško, so še posedli, ostali pa smo kar krenili na pot. Lepo vreme nam je dajalo elana in kar hitro so minile slabe tri ure, ko smo že bili na Kalu. Prečudovito. Malo počitka in že smo odhiteli proti Klobuku in domov.

Res lep planinski pohod, za vsakogar nekaj, kar mu je ustrezalo.



Zaslужen počitek na vrhu Šmohorja

Blejska kočica na Lipanci, 28. september 2023

Za zaključek pohodne sezone smo se člani planinske sekcije DI Hrastnik podali na krožno pot do Blejske kočice na Lipanci. Blejska kočica (1630 m) je zelo priljubljena postojanka v vseh letnih časih. Od kočice, ki je odprta vse leto, se nam odpre lep razgled na Pokljuške gozdove ter vrhove (Mrežce in Lipanski vrh), ki obdajajo to prečudovito planino.

Pot proti Lipanci se je najprej vila po planini Javornik. Ko smo prehajali planino, se nam je odprl pogled proti Triglavu. Lepo smo videli kočico na Kredarici. Nato smo nadaljevali po strmi gozdni poti in po dobrih dveh urah hoje vsi prispeli do kočice. Privoščili smo si

tamkajšnje dobrote, tudi sladico. Sledilo je uživanje v lepotah, ki sta nam jih nudila prelepa narava in čudovito vreme.

Po uri počitka smo se pognali v hrib, na pot proti Rudnem polju. Večji del poti je potekal po gozdu in pot se je hitro obrnila navzdol. Bila je zelo razgibana. Vseh 29 pohodnikov je brez težav, dobre volje prispelo na Rudno polje, kjer nas je že čakal šofer.

Ni kaj, resnično smo odlična skupina pohodnikov, glede na to, da smo invalidi in tudi ne več rosno mladi. Se že veselimo novih organiziranih pohodov v naslednjem letu! Pridružite se nam!



Res lepe so naše planine... ☺



Zadnja skupinska fotografija naših planincev v sezoni 2023

6.2. TERAPEVTSKA TELOVADBA

Že vrsto let imamo torkove popoldneve rezervirane za terapevtsko telovadbo v bazenu KRC Hrastnik, sredine popoldneve pa za telovadbo v telovadnici Osnovne šole narodnega heroja Rajka Hrastnik.

Redno se dobivamo, da malo razgibamo naše ude. Ne pozabimo pa niti na ustno aerobiko, ko razpravljamo o naših problemih. Smo pa res same punce... Junaki, kje ste? Pridružite se nam in poskrbite za svoje zdravje!



Srede so rezervirane za razgibavanje v telovadnici

6.3. BALINANJE

Območno tekmovanje - četvorke, 22. april 2023

Območno ekipno tekmovanje invalidov v balinanju, preko katerega se najboljše ekipe uvrstijo na državno prvenstvo, je potekalo v Trbovljah. Ženske ekipe so tekmovala na balinišču AMD - Neža, moške ekipe pa na balinišču Bulldog.

V obeh kategorijah so sodelovali tudi naši balinarji in balinarke. Žensko ekipo DI Hrastnik so predstavljale Joži Centrih, Vika Bajda, Tehvida Spahič ter Majda Korbar, moško ekipo pa Blaž Dvornik, Stane Korbar, Vekoslav Plaznik ter Edvard Pufler.

Naša dekleta so dosegla lep uspeh, saj so osvojile tretje mesto, oslabljeni fantje – brez Borisa Rižnarja in Boža Brajerja – pa se je tudi borila po svojih najboljših močeh, a ni dosegla vidnejše uvrstitve. Je pa v vsakem dvoboju drago prodala svojo kožo.

Na državno prvenstvo pod okriljem ZŠIS – SPK, ki je potekalo 3. junija v Kranju, sta se uvrstili ženska ekipa MDI Litija-Šmartno in moška ekipa DI Trbovlje



Naši balinarji



Balinarke so se vrnile s pokalom za osvojeno 3. mesto

Turnir ob 50-letnici DI Sevnica, 26. maj 2023

DI Sevnica je v počastitev 50-letnice delovanja društva organiziralo tudi jubilejni turnir balinarjev. Nanj so bili poleg domačinov ter balinarjev DI Postojna in DI Rimske Toplice povabljeni tudi balinarji DI Hrastnik. Trojke balinarjev so medsebojno tekmovala 3-krat po 60 minut.

Naša trojka v sestavi Blaž Dvornik, Roman Laneger in Stane Korbar je osvojila tretje mesto. Presenečenje pa je uspelo gostiteljem, ki so premagali tudi favorizirano ekipo DI Postojna ter zaslužno zmagali in osvojili pokal za prvo mesto. Čestitke DI Sevnica za zmago in odlično organizacijo turnirja.



Tudi balinarji so se ob jubileju DI Sevnica zbrali in zavzeto odigrali

6.4. PIKADO

Četverboj ob 50-letnici DI Sevnica, 2. avgust 2023

Ob svojem jubileju, 50-letnici delovanja, je sicer tradicionalni četverboj v elektronskem pikadu organiziralo DI Sevnica. V gasilskem domu v Krmelju so sodelovale: ženska in moška ekipa DI Sevnica, ekipa Društva upokoјencev Sevnica ter ekipa DI Hrastnik. Mešana ekipa DI Hrastnik je nastopila v naslednji postavi: Slavica Dvornik, Blaž Dvornik, Stane Korbar in Zvone Plazar.

Vse ekipe so spretno metale puščice, na koncu pa je smetano v obliki pokala in zlatih medalj pobrala ekipa DI Hrastnik, ki je osvojila natanko 5421 točk.

Pokal za najboljši met v ženski konkurenci je osvojila naša Slavica Dvornik (360 točk), v moški konkurenci pa Jože Simonišek iz DI Sevnica (479 točk).



Naši zmagovalni pikadisti (z leve): Zvone, Stane, Slavica in Blaž

Območno ekipno tekmovanje, 7. oktober 2023

Ni se zgodilo prvič, da bi DI Hrastnik organiziralo območno ekipno tekmovanje v pikadu, a tokrat smo območne pikadiste prvič gostili v gostišču Zasavski Gurman na Dolu pri Hrastniku. Porto Pub - naša stara hrastniška baza za treninge in območna pikado tekmovanja - je namreč prenehal delovati. Tekmovanja se je udeležilo 11 moških in 11 ženskih ekip, tudi ekipi DI Hrastnik. Vsaka ekipa pa se je borila za eno izmed prvih dveh mest v svoji kategoriji, kajti le prvi dve mesti v moški in ženski kategoriji vodita na državno prvenstvo.

Tekmovanje je s pozdravi in z dobrodošlico ekipam otvoril predsednik DI Hrastnik Rajko Žagar, nato pa je tekmovalcem obilo športnih užitkov zaželela še podžupanja občine Hrastnik Katjuša Laznik. Ob 9. uri pa se je začelo zares: puščice so letele in pridno zadevale tarče. Priča smo bili zanimivim in izenačenim dvobojem. Med ženskami sta se najbolj izkazali ekipi DI Trbovlje in MDI Novo mesto, v moški konkurenci pa DI Trbovlje in DI Radeče. Te ekipe so se tudi uvrstile na državno prvenstvo, ki je potekalo 11. novembra v Radljah ob Dravi.

Tako ženska kot tudi moška ekipa DI Hrastnik sta se uvrstili v zlato sredino, obe sta namreč zasedli 5-6 mesto. Sama uvrstitev naših ekip morda res ni ravno bleščeča, smo pa lahko ponosni, se je pa DI Hrastnik znova izkazalo kot zaupanja vreden organizator območnega tekmovanja pod okriljem ZDIS.



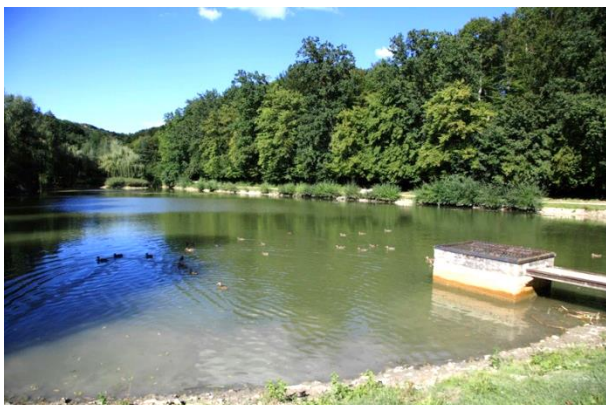
DI Hrastnik je poskrbelo, da je tekmovanje potekalo skladno z vsemi pravili

6.5. RIBOLOV

Območno tekmovanje v ribolovu - posamezno, 20. maj 2023

Skladno z letnim koledarjem športnega tekmovanja ZDIS je območno tekmovanje posameznikov v ribolovu s plovcem organiziralo DI Krško v sodelovanju z Ribiško družino Brestanica - Krško.

Tekmovanja na lokaciji ribiška trasa Mačkovci pri Brestanici sta se udeležila Edvard Pufler in Mladen Mladenovič. Oba sta uspešno ribarila, a vendar njun ulov ni zadoščal za uvrstitev na državno prvenstvo.



Ribnik Mačkovci – v takšnem okolju so lovili in uživali ribiči na območnem tekmovanju

6.6. ŠAH

Območno tekmovanje v šahu - posamezno, 4. februar 2023

Tekmovanje, preko katerega se najboljši območni šahisti uvrstijo med najboljše v državi, je potekalo v Dragatušu. V gostišču Balkovec je svoje šahovsko znanje in spretnosti preizkusilo kar 28 šahistov, med njimi tudi trije predstavniki DI Hrastnik: Milan Laznik, Blaž Dvornik in Viljem Vrečar. Igrali so po švicarskem sistemu, to je 9 iger po 10 minut.

Figure so spretno plesale po šahovnicah, tudi figure naših predstavnikov, a na koncu se je izkazalo, da se nobenemu predstavniku DI Hrastnik ni uspelo uvrstiti med 5 najboljših območnih šahistov. Posledično DI Hrastnik tudi ni imelo svojega predstavnika na državnem prvenstvu, ki je sicer potekalo 4. marca ravno v Hrastniku.



V kraljevski igri ni prostora za napake, če se želiš uvrstiti na državno prvenstvo

Državno prvenstvo v šahu - posamezno, 4. marec 2023

Tako kot leta 2019 in 2021 je ZŠIS-SPK tudi letos zaupala organizacijo državnega prvenstva v hitropoteznem šahu za posameznike našemu DI Hrastnik. Šahovska smetana se je zbrala v gostišču Zasavski Gurman na Dolu pri Hrastniku.

Skupaj je tekmovalo 13 šahistk in 30 šahistov, ki so igrali pod nadzorom sodnika Janeza Medveška. Občudovali smo lahko številne mojstrske poteze, največ le-teh pa sta pokazala končna državna prvaka Slavica Pečovnik Urh iz DI Muta in Vladimir Kodrič iz DI Koper. Čestitke prvakoma! Pohvale s strani ZŠIS-SPK pa je prejelo tudi DI Hrastnik za odlično izvedbo državnega prvenstva.



*Najboljše šahistke in šahisti
so se za naslov državnega prvaka pomerili v Hrastniku*



7. DNEVNI CENTRI, KLUBI

Program dnevnih centrov in klubov obsega izvajanje aktivnosti, pri katerih invalidi razvijajo svoje spretnosti skozi ustvarjanje različnih izdelkov. Ljubiteljske dejavnosti spodbujajo interes invalidov za ustvarjalnost, ki je morda prikrita zaradi nezainteresiranosti okolja ali nedostopnosti do pogojev za izvedbo le-te. Invalidi na raznih delavnicah, razstavah ipd. razvijajo svoje spretnosti skozi ustvarjanje različnih izdelkov in si ob tem krepijo samozavest.

7.1. SONČNICE - SEKCIJA ROČNIH DEL DI HRASTNIK



*Eden izmed številnih izdelkov
Sončnic DI Hrastnik*

Članice Sekcije ročnih del DI Hrastnik, imenovane Sončnice, se srečujejo vsak teden. Srečanja so namenjena predvsem izdelovanju različnih unikatnih izdelkov, pripravam na sodelovanje na različnih razstavah in ustvarjalnih delavnicah ter seveda izmenjavi novih spoznanj in izkušenj.

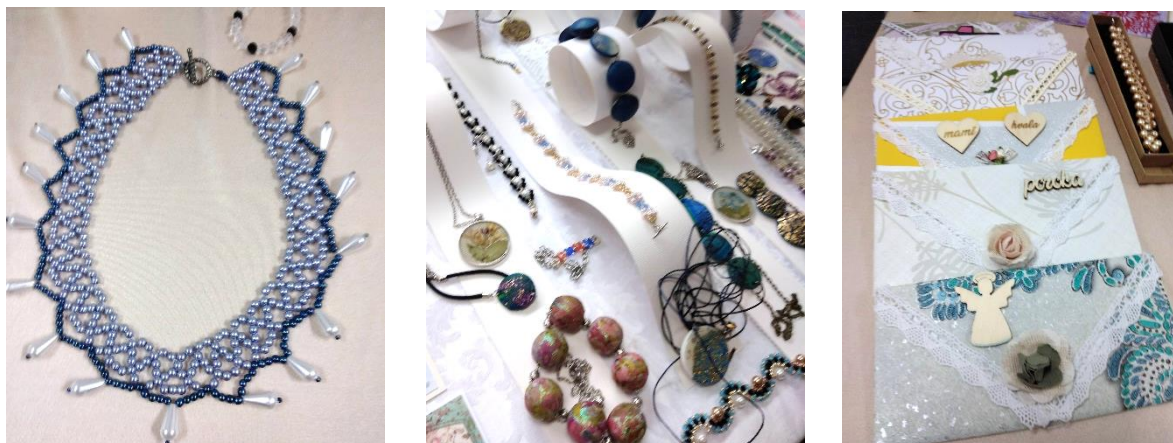
Izdelovanje voščilnic za potrebe društva

DI Hrastnik se vsako leto spomni svojih starejših članov in jim pošlje unikatno voščilnico ob rojstnem dnevu, prav tako pa stoji ob strani članom ob izgubi njihovih najdražjih. In kje dobi vse te unikatne voščilnice in sožalnice? Izdelajo jih Sončnice. Pri tem pa uporabijo vse svoje pestro znanje in različne materiale. Tako vsako leto nastajajo nove voščilnice in sožalnice iz čipk in filca, večinoma pa se poslužujejo siziksa in iz papirja izrezanih različnih oblik rož in drugih motivov.

Ogledi razstav

Naše Sončnice si z veseljem ogledajo različne razstave izdelkov ročnih del, kajti vsaka takšna razstava ponuja priložnost za pridobitev novih idej, ki jim še kako pridejo prav pri nadaljnjem ustvarjanju.

Ko se je poletje že počasi poslavljal, takrat ko sončnice najbolj cvetijo, so se Slavica, Berta, Otilija in Mihaela odzvale povabilu sekcije ročnih del Društva Svoboda Krmelj in si ogledale razstavo v atriju Kulturnega doma Krmelj. Na razstavi, ki so jo otvorili 24. avgusta, so svoje izdelke predstavile avtorice, ki delujejo v svojem domačem okolju kot mentorice delavnic ročnih del in tudi kot mentorice delavnic ZDIS v Izoli in Radencih. Torej, prave mojstrice ročnih del. S svojimi čudovitimi izdelki so se predstavile Mateja Strmljan iz Moravč, Barbara Gvardjančič iz Ljubljane, Tatjana Jarc iz Dvora in domačinka ter pobudnica organizacije razstave Metoda Bec. Po krajšem kulturnem programu so si lahko ogledale izdelke iz nakita, razne voščilnice, šivane lutke, izdelke iz blaga in slike v quilting tehniki.



Le nekaj izmed številnih čudovitih izdelkov ročnih del razstavljenih v Krmelju

Proti koncu jeseni, 27. novembra, pa so se Sončnice udeležile tudi otvoritve razstave ročnih del DI Trbovlje. Po kratkem kulturnem programu in nagovoru predsednika DI Trbovlje Šalje Vesela so si članice sekcije ročnih del DI Hrastnik pasle oči in polnile dušo ob pogledih na številne lepe, navdihujoče izdelke. Razstava več kot le vredna ogleda!



Tudi trboveljske Zlatice so prave ročne mojstrice

Z ogledom razstav Sončnice vedno preživljajo lepe večere v družbi poznavalk izdelovanja izdelkov ročnih del, hkrati pa dobijo tudi kakšno idejo za nadaljnje ustvarjanje.

Ustvarjalne delavnice

Članice Sekcije ročnih del DI Hrastnik že vrsto let prenašajo svoje bogato znanje in spretnosti na hrastniške mlajše rodove. Še posebej aktivno sodelujejo z Osnovno šolo narodnega heroja Rajka Hrastnik in s Knjižnico Antona Sovreta Hrastnik.

Že v januarju, natančneje 19. januarja, so Sončnice izvedle delavnico izdelovanja lutk iz blaga v knjižnici. Udeležili so se je številni otroci v spremstvu staršev. Iz nogavic in rokavic so nastale razne živali, od zajčkov in ribic do krokodilov, glede na zimski čas pa se jih je veliko odločilo za snežake. Delo je potekalo v prijetnem vzdušju in z obilo

zabave. Za pomoč pri šivanju in izdelavi so poskrbele naše članice Alenka, Berta, Slavi in Mihaela.



Naša dekleta so pomagala, mladi nadobudneži pa so se razveselili novih lutk 😊

V okviru materinskega praznika so se pridne in spretnke Sončnice odzvale povabilu Knjižnice Antona Sovreta Hrastnik in Osnovne šole narodnega heroja Rajka Hrastnik ter prikazale tehniko izdelovanja rož iz različnih materialov. V hrastniški knjižnici so prikazale izdelovanje različnih rož iz krep papirja, biba palčk, mafinov, barvnih plastičnih vrečk in celo iz zaščitnih mask. Zadovoljni otroci in njihovi starši so z veseljem lepili, rezali in zvijali, na koncu pa celo sami sebe presenetili s čudovitimi izdelki. Z učenci 5. razredov Osnovne šole narodnega heroja Rajka, tako v Hrastniku kot na Podružnični šoli Dol pri Hrastniku, pa so Sončnice izdelovale cvetje iz krep papirja. Z izdelanim cvetjem so otroci naslednji dan razveselili svoje mamice za njihov praznik. Delo je potekalo v prijetnem in ustvarjalnem vzdušju. Še zlasti v 5. razredu na Dolu, kjer se je delavnice udeležilo kar 13 dečkov in 2 deklici. Najprej so imele Sončnice sicer malo pomisleka o uspehu delavnice, glede na veliko število dečkov, ki običajno niso ravno bleščeči pri tovrstnih ročnih spretnostih. A dolski dečki petošolci so se več kot le izkazali, presenečenje je bilo popolno. Izpod njihovih rok so namreč nastali čudoviti šopki spomladanskih žafranov, mnogi so izdelali še celo dodatne cvetlice za svoje babice. Čudovite delavnice! Seveda pa gre posebna zahvala učiteljicam in knjižničarkam, ki so sodelovale pri izdelovanju in tudi same ustvarjale skupaj z otroki.



Ličen šopek, ni kaj - iz krep papirja!

8. KULTURNA DEJAVNOST

Kulturna dejavnost obsega vključevanje invalidov v družbeno življenje skozi doživljanje kulturno umetniških storitev. Na DI Hrastnik skrbimo za ohranjanje stika članov s kulturno dediščino domačega okolja in okolice z organizacijo ogledov predstav, festivalov in razstav. Tako ohranjamo vključenost invalidov v družbeno okolje in hkrati izboljšujemo njihovo kvaliteto življenja.

8.1. ABONMA

DI Hrastnik vsako leto obogati program aktivnosti na kulturnem področju z nakupom dveh vstopnic za ogled gledaliških predstav v sklopu letnega abonmaja KRC Hrastnik. Zainteresirani člani DI Hrastnik si lahko brezplačno izposodijo vstopnici na sedežu društva v času uradnih ur.

Glede na to, da smo tudi v sezoni 2023/24 omejeni z dvema vstopnicama za posamezno predstavo, so seveda potrebne predhodne prijave. Vabljeni!

8.2. KULTURNI DAN

V sklopu prireditev ob slovenskem kulturnem prazniku je tudi DI Hrastnik počastilo spomin na našega največjega poeta dr. Franceta Prešerna. Vsako leto se zberemo, se spominjamo Prešernovega življenja in prebiramo njegovo brezčasno poezijo. Skozi življenje in delo našega največjega pesnika so nas tokrat popeljale številne recitacije njegovih del v izvedbi članic kulturne sekcije in sekcije ročnih del. Za glasbene dodatke je poskrbela Alina Jularič na citrah, učenka glasbene šole Hrastnik, pod mentorstvom poznane citrarke Cite Galič.

Glede na to, da je Vlada RS na pobudo Ministrstva za kulturo razglasila leto 2023 za leto pesnika Karla Destovnika Kajuha, smo del prireditve posvetili tudi njegovi vlogi v slovenski kulturi. Kljub prezgodnji smrti je v svoji poeziji z izjemno jasnostjo in izrazno močjo izpovedal občutje sveta, ki je bilo značilno za velik del njegove generacije. Karel Destovnik Kajuha je bil leta 1953 kot edini slovenski kulturnik razglašen za narodnega heroja.

Preživali smo lep kulturni dan v sejni sobi DI Hrastnik, ki pa je bila 6. februarja kar premajhna za vse udeležence.



Zbrani ob slovenskem kulturnem prazniku

8.3. FUNŠTERC - FESTIVAL STEKLA IN ZASAVSKE KULINARIKE

Ekipa DI Hrastnik je sodelovala tudi na 11. Funštercu. Na tem festivalu sodelujemo že od samega začetka, naša kadrovska zasedba pa se nekoliko spreminja. Tokrat so nas v družbi 13 ekip, ki so tekmovala v peki funšterca in cvrtju krumpantoka, predstavljale Snežana Žerko, Vera Senegačnik in Cvetka Bočko. Naše punce so pekle funšterce in to kar v dveh izvedbah: medeni funšterc z borovnicami in slani funšterc, pečen na ocvirkih. Strokovna komisija v sestavi Iztok Gumzej, Branko Podmenik in Dejan Mastnak, ki je ocenjevala pripravljene jedi, sicer našega funšterca ni izbrala za enega najboljših, a naše punce so bile vseeno zadovoljne. Obiskovalci so namreč še zlasti pohvalili



Vera, Cvetka in Snežana (z leve) so bile naše punce na Funštercu

okusen medeni funšterc, ki je bil sploh prvič na voljo za pokušino na festivalu. Celoten Festival stekla in zasavske kulinarike, ki je tudi letos potekal pri opuščnem rudniškem kompresorju, je bil v sončnem 9. septembru lepo obiskan. Enako velja tudi za stojnico DI Hrastnik. Hvala vsem, ki ste nas obiskali in nam namenili svoj glas. Gremo naprej: važno je sodelovati, ne zmagati!



Kakšnega bi raje? Medenega sli slanega?

IZ NAŠIH VRST

AVGUSTOVSKE POPLAVE

Vsi smo bili pretreseni ob katastrofalnih avgustovskih poplavah. Še zlasti v primerjavi s Koroško in Štajersko smo imeli v Zasavju minimalno škodo. DI Hrastnik pa ima svoje člane tudi izven Hrastnika – tiste, ki so se odselili iz naše doline, a ostali zvesti članstvu našemu društvu. Ena takšnih je naša članica Mili Vesenjajk, stanujoča v Letušu, ki je članica DI Hrastnik že več kot 20 let, od leta 2002. Na DI Hrastnik se je obrnila s prošnjo za pomoč. Tako kot mnogim drugim so tudi njej avgustovske poplave povzročile nenadejano in težko predstavlljivo škodo.

Njena iskrena prošnja: „Sem Vesenjajk Ljudmila, Letuš 168, 3327 ŠMARTNO OB PAKI, članica Društva invalidov Hrastnik. Preselila sem se v Letuš. 04.08.2023 smo bili deležni poplave. Odtrgalo je cesto, odneslo nadstrešek za 2 avta in kovinsko lopo za vrtno orodje. Spodnji prostori so bili do stropa v vodi. Uničeno: pralni stroj, sušilni stroj, zamrzovalna omara, toplotna črpalka in peč za centralno. Vsa ozimnica, jesenska in zimska obutev. 4x okna, kovinska vrata za kurilnico in vrata v spodnje prostore. Hvala in lep pozdrav.“

DI Hrastnik se je s prošnjo obrnilo na krovno ZDIS, le-ta pa je prošnji ustregla v največji možni meri. Mili se je pomoči DI Hrastnik in ZDIS razveselila in se zanjo tudi iskreno zahvaljuje: „Drage članice in člani Društva invalidov Hrastnik. Iz srca se vam zahvaljujem za vso moralno in denarno pomoč ob poplavi v Letušu. Želim vam, da se vam vsa dobrota povrne in ostanite zdravi in srečni. Še enkrat HVALA in lep pozdrav vsem!“



*Posledice katastrofalnih poplav
na domu naše Mili*



PROGRAM SREČANJ IN EKSKURZIJ V LETU 2024

<i>februar</i>		<i>kulturni dan</i>
<i>marec</i>	<i>09.03.</i>	<i>praznovanje dneva žena razstava ročnih del volilni zbor članov predavanje</i>
<i>april</i>	<i>04.04.</i>	<i>organizirano kopanje računalniška delavnica kopanje težjih invalidov planinski pohod</i>
<i>maj</i>	<i>09.05.</i>	<i>organizirano kopanje predavanje planinski pohod</i>
<i>junij</i>	<i>06.06.</i>	<i>organizirano kopanje planinski pohod</i>
<i>julij</i>	<i>04.07.</i>	<i>organizirano kopanje piknik težjih invalidov društveni piknik obisk poletnega gledališča planinski pohod</i>
<i>avgust</i>	<i>01.08.</i>	<i>organizirano kopanje planinski dan invalidov Slovenije</i>
<i>september</i>	<i>05.09.</i>	<i>organizirano kopanje 7-dnevno letovanje planinski pohod</i>
<i>oktober</i>	<i>03.10.</i>	<i>organizirano kopanje ekskurzija planinski pohod</i>
<i>november</i>	<i>09.11.</i>	<i>srečanje ob martinovanju predavanje</i>
<i>december</i>	<i>07.12.</i>	<i>srečanje ob mednarodnem dnevu invalidov</i>

REKREACIJA V LETU 2024

<i>ponedeljek</i>	<i>balinanje, pikado, ročna dela</i>
<i>torek</i>	<i>kopanje „hrbtencičarjev“ v bazenu KRC Hrastnik</i>
<i>sreda</i>	<i>telovadba v telovadnici OŠNHR Hrastnik, šah</i>
<i>četrtek</i>	<i>pikado</i>
<i>petek</i>	<i>balinanje</i>

Izdajatelj:

DRUŠTVO INVALIDOV HRASNNIK

Cesta 1. maja 52, 1430 Hrastnik

Telefon: **(03) 56 43 306**

E-pošta: **info@invalidi-hrastnik.si**

Medmrežje: **www.invalidi-hrastnik.si**



Poročila in fotografije so prispevali:

Člani DI Hrastnik, ZDIS

Priprava besedil in fotografij za tisk:

Gregor Erman

Oblikovanje:

Gregor Erman

Lektoriranje:

Irena Kavšek



Tisk:

Grafična delavnica Vinkotisk, Vinko Podlogar s.p.

Vezava:

Grafična delavnica Vinkotisk, Vinko Podlogar s.p.

Naklada:

150 izvodov





Društvo invalidov Hrastnik

Cesta 1. maja 52, Hrastnik

tel.: 03 56 43 206

fax: 03 56 43 307

info@invalidi-hrastnik.si

www.invalidi-hrastnik.si