



## SPOŠTOVANI ČLANI IN ČLANICE

### PROGRAM DCIVS LJUBLJANA

#### 1. POSLOVANJE V PISARNI DRUŠTVA

##### URADNE URE DRUŠTVA:

Ob ponedeljkih, torkih in sredah, od 8. do 14. ure.

Ostala dva dneva (četrtek in petek) sta namenjena sestankom organov društva, organizacijskim nalogam in individualnim razgovorom ob predhodni najavi, reševanju problemov in obiskom na domu.

Uradne ure predsednice: vsak torek od 8. do 12. ure.

Tel. št.: 01/ 52 11 088, 040 898 784 – Angelca, 040 717 666 – Petra.

Vsi, ki še niste poravnali članarine za leto 2015, ki znaša 16,00 €, jo poravnajte v pisarni Društva ali na TRR št.: SI56 0206 00019411 484. Prispevki član članu po lastni presoji

#### 2. DRUŽENJE ČLANOV

##### a) SREČANJE CIV IN DRUŽABNE IGRE OB PEKI KOSTANJA



v ponedeljek 12. 10. 2015 – Andrejev dom –  
PAJK na Slivniškem Pohorju.



Odhod iz Ljubljane ob 7.30. uri, iz Malenškove ulice 1. Iz ostalih krajev po dogovoru.

Cena: 20,00 € za člane civilne invalide in spremljevalce,  
25,00 € - ostali.

V ceno všteto: prevoz, aperitiv, pohorska mineštra in kruh, izlet po Pohorju (Črno jezero itd), vodenje, samopostrežni piknik (kolikor pojedete ☺) in veselica z živo glasbo.

Prijave do: 8. 10. 2015.

## **b) MEDDRUŠTVENO SREČANJE CIVILNIH INVALIDOV VOJN LJUBLJANE IN PRIMORSKE NA DOBROVEM V GORIŠKIH BRDIH z MARTINOVANJEM**

### **TOKRAT V ZNANO!**



Praznovanje v čast enega najbolj priljubljenih svetnikov - svetega Martina se pokriva s časom, ko se mošt spremeni v vino, ko so vsa težja poljska dela za nami in ko se po starih običajih za fante začne lov na prosta dekleta, ki traja vse tja do pusta. Razlogov za slavlje je tako več kot dovolj, prepustimo se torej praznovanju in se zavrtno v veter zabave, kjer ne bo manjkalo glasbe in plesa.

Odpravili se bomo v pravljico deželo od koder razgledi sežejo proti morju, Furlaniji in Benečiji. Ima posebno, čarobno moč. Brda dežela gričev, ugnezdjena na pol poti med Alpami in Jadranom, ohranja in razvija svoje izročilo, varuje svoje lepote in poudarja blagodejne učinke. V Brdih, kjer zori sočno briško sadje, uspevajo izvrstna vina, domuje slastna briška hrana, lahko zakorakate v zelene vinograde in sadovnjake ter med briškimi brajdami najdete svoj mir.



Letos bomo za Martinovo vrnili obisk civilnim invalidom vojn iz primorske, ki bodo martinovanje tudi organizirali. In sicer:

**v ponedeljek 9. 11. 2015**

Odhod iz Ljubljane ob **8.00.** uri, iz Malenškove ulice 1. Iz ostalih krajev po dogovoru (glede na prijave).

Cena: **28,00 €** za člane civilne invalide in spremljevalce,  
**30,00 €** - ostali.



**V ceno všteto: prevoz, ogled čudovite srednjeveške vasi Šmartno, ogled ene najbolj prepoznavnih in največjih vinskih hiš v Sloveniji, degustacija (vzorci vin in prigrizek), kosilo + kozarec vina ali soka, večerja, živa glasba in ples.**

**Prijava do srede 4. 11. 2015. Ob prijavi obvezna akontacija 10 €.**

### **3. OHRANJEVANJE ZDRAVJA**

#### **KOPANJE V TERMAH SNOVIK**

Prijavite se za obisk term Snovik, kjer imate organizirano vodeno vadbo v vodi. Prevoz je organiziran s kombijem.

## PREDAVANJA

V primeru zadostnega št. prijav, bomo organizirali:

### a) PREDAVANJE O OSTEOPOROZI in MERJENJE KOSTNE GOSTOTE - v novembru



Osteoporoza je bolezen, ki prizadene vsako tretjo žensko in vsakega petega moškega po 50. letu starosti. Ker ta bolezen nič ne boli, je zelo pomembno, da so ljudje ozaveščeni o tej bolezni, njenem ugotavljanju in zdravljenju. Vabimo vas, da se o tej bolezni bolj podrobno poučite na predavanju **ga. Duše Hlade Zore, dr. med.**, predsednice Zveze društev bolnikov z osteoporozo. Po predavanju sledi merjenje kostne

gostote.

### b) JOŽE MAJES – Za vsako bolezen rožca raste

G. Majes vam bo predaval o zeliščih - veliko večino zdravilnih sestavin, ki jih danes raziskuje in proizvaja farmacevtska industrija lahko najdemo v izvorni obliki v naravi. **Jože Majes je priznani slovenski zeliščar in botanik z dolgoletnimi izkušnjami.** Svoje izkušnje deli z bralci v mnogih kolumnah, seminarjih in delavnicah, v letu 2011 pa je izšla tudi njegova knjiga Zdravnik zdravi, narava ozdravi. V predavanju nam bo predstavil delček svojega življenjskega dela z zelišči, katerih delček se najde tudi v njegovem novem priročniku, drugem delu knjige Zdravnik zdravi, narava ozdravi. Razodel nam bo številne nove rešitve za različne težave in bolezni, poleg tega pa bo podal še marsikateri nasvet glede nabiranja, gojenja, sušenja, priprave, hranjenja in uporabe zdravilnih rastlin. Avtor ostaja zvest svojemu preprostem slogu, kjer globoko in dragoceno znanje podaja na ljudem razumljiv in dostopen način, kot so to nekdanj počeli modreci, patri in drugi ljubitelji narave in zdravilnih rožic.



**Prispevek: 5 €.** Predavanje bomo organizirali v primeru zadostnega št. prijav.

### c) ZAVOD VEST – zavod za raziskovanje izvora, pomena in načinov udejanjanja vesti



Te je strah, si nesrečen/a, imaš moreče sanje, bolezenske težave, duševno stisko brez razloga ipd.? Vzrok za vse življenjske težave posameznika ni v drugih osebah niti v okolju. Vsaka osebna težava je posledica protislovij v miselnosti dotične osebe. Posledice protislovij v osebni miselnosti so prav vse ozdravljive in "neozdravljive" bolezni, delovne, finančne in druge neuspešnosti, duševne zamorjenosti, težave v partnerstvu, poslovanju... Urejena in očiščena miselnost ter zavestni nadzor nad lastnimi mislimi in miselnimi stanji sta izjemnega pomena za zdravje in življenjski uspeh vsakogar.

Zavod raziskuje izvor, pomen in načine udejanjanja vesti v življenju in delovanju skupnosti in posamezne osebe. Praktični pomen dejavnosti je zagotoviti med seboj dopolnjujoča se vestna in naravna orodja. **Kako deluje?** Prebujevalnica je po **varovanemu patentu izdelan prostor**, v katerem spremljaš posebej zate sestavljen **program**. Program sestavljajo **multimedijske vsebine**, ki so izdelane **po izvirnem pristopu sem&vem®**. Program Ti na

multimedijski način posreduje vsebine, navodila in informacije. Ob spremljanju programa v skladu s sprotnimi navodili nastaja v **Tvojem telesu in v prostoru** zgoščeno energijsko polje čiste narave in čiste vesti, v katerem: globinsko sproščáš telo, spodbujáš naravno samozdravilno delovanje organizma in krepiš naravno odpornost telesa, prepoznavaš miselne vzroke za lastne zdravstvene in druge življenjske težave, prepoznavaš svoje podedovane oziroma prirojene značajske posebnosti, prepoznavaš, razvijaš in smiselno krepiš nadarjenosti, prepoznavaš in s trajnostnim namenom odpravljáš škodljive navade in lastnosti, vzdržuješ visoko stopnjo svoje duhovne prebujenosti, zbiraš notranjo (duhovno) moč za doseganje in ohranjanje življenjske forme in prisebnosti, pospešuješ osebni razvoj in dosegaš trajnostne življenjske cilje.

**Obisk zavoda je priporočil naš član, ki so mu te terapije zelo pomagale do boljšega počutja in ozdravitve.**

**Prispevek: 30,00 €.**

Društvo bo v primeru zanimanja organiziralo prevoz invalidov na terapije, ki se izvajajo v Podgozdu pri Igu. Pokličite na društvo.

#### **4. PRAVNA POMOČ ČLANOM DRUŠTVA - brezplačno**

Brezplačno pravno pomoč, **samo za zadeve, ki se tičejo zakonodaje CIV**, v skladu s pogodbo, ki jo je sklenila naša Zveza, nudi Pravno informacijski center (PIC) s sedežem na Matelkovi ulici 6, v Ljubljani.

Predhodno se je potrebno naročiti po telefonu št. **01 / 521 18 88**.

#### **5. DRUŽENJE ČLANOV V DNEVNEM CENTRU**



**Srečanja v samopomočnih skupinah** v obliki krajših izletov, ki so namenjeni predvsem tistim članom, ki se zaradi slabšega zdravstvenega stanja ne morejo udeleževati daljših izletov. Vabljeni ste tudi ostali člani. Praksa kaže, da se člani iz oddaljenih občin ne prijavljate. Če boste izrazili željo vas pridemo iskati in peljemo na dogovorjeni kraj. Pokličite na Društvo!

#### **6. REGIJSKA SREČANJA – Usposabljanje invalidov za samopomoč ter svojcev in prostovoljcev za življenje in delo z invalidi**

V okviru programa Usposabljanje invalidov za samopomoč ter svojcev in prostovoljcev za življenje in delo z invalidi bomo konec oktobra organizirali regijsko srečanje civilnih invalidov vojn iz občin **Kočevje, Ribnica in Sodražica**. Poleg družabnega dela bomo pripravili predavanje s praktičnimi vajami. Vabilo boste prejeli naknadno.

V novembru pa bomo organizirali regijsko srečanje za civilne invalide iz Ljubljane.

**Na VSE aktivnosti obvezna prijava! SE ŽE VESELIMO VAŠE DRUŽBE!**

Podpredsednik:  
Marko Brežan

Predsednica:  
Angela A. Zadnikar

Tajnica:  
Petra Kapš

"Starost je kot obrabljen obleka. Vendar: če je čista, zakrpana, zlikana in jo nosi človek, ki ljubi življenje, se z njo lahko ponosno razkazuje." (John O'Donohue)