



## SPOŠTOVANI ČLANI IN ČLANICE

### PROGRAM DCIV LJUBLJANA

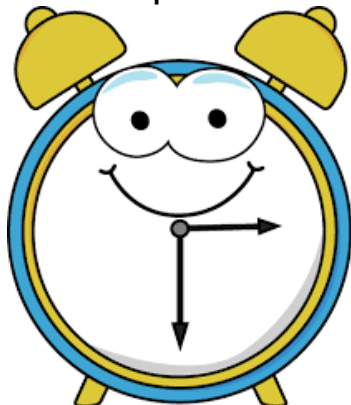
#### VSEBINA OBVESTILA

1. Poslovanje v pisarni Društva
2. Socialni program (denarne pomoči, tehnični pripomočki)
3. Ohranjanje zdravja (razpis za terapije in zdravilišča v katerih Zveza nima svojih enot, kapacitete Zveze, kopanje v zdraviliščih, solne terapije)
4. Dnevni center (Proslava 8. marec in dan mučenikov, urjenje spomina, skupine za samopomoč)
5. Predavanja (Skrivnost je v odnosu, Prva pomoč, Zdravilni učinki solnih terapij, Premagovanje ovir za starejše, Domače rastline vir zdravja in energije)
6. Druženje na ekskurzijah in srečanjih v letu 2016
7. Regijska srečanja
8. Športna rekreacija
9. Pravna pomoč članom
10. Zbor članov

#### 1. POSLOVANJE V PISARNI DRUŠTVA

Uradne ure Društva: **ponedeljek, torek in sreda od 8. do 14. ure.**

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

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

Članarina tudi v letu 2016 znaša 16,00 €. Prispevki član-članu prostovoljno, po lastni presoji.

Prosimo, da članarino in prispevke poravnate v pisarni Društva ali na TRR št.: SI56 0206 00019411 484.

#### 2. SOCIALNI PROGRAM – samo za invalide s statusom CIV, z nižjimi dohodki – do 497,15 €/ družinskega člana (invalidnina se ne šteje)

##### 2.1 DENARNE POMOČI

ZDCIVS razpisuje sredstva iz programa socialno zdravstvenega varstva (sredstva MDDSZ) za denarne pomoči civilnim invalidom vojn. Cenzus po 11. členu pravilnika o dodeljevanju socialnih pomoči je **497,15 EUR** na družinskega člana.



##### 2.2 TEHNIČNI IN ORTOPEDSKI PRIPOMOČKI – sredstva FIHO

ZDCIVS razpisuje sredstva iz socialnega programa za tehnične in ortopedske pripomočke. Cenzus po 11. členu pravilnika o dodeljevanju socialnih pomoči je **497,15 EUR** na družinskega člana.

**V kolikor ne presegate cenzusa, le pokličite na Društvo takoj po prejemu tega obvestila, da vam posredujemo vlogo/gi, ki jo/ju je treba na Zvezo oddati najkasneje do 10. 3. 2016. Vlogo/gi lahko izpolnimo skupaj, vi pa morate poskrbeti za popolne priloge (račun ali predračun in obvestilo o dohodkih družinskih članov).**

### 3. OHRANJEVANJE ZDRAVJA

#### 3.1. RAZPIS ZA PSP OHRANJEVANJE ZDRAVJA – TERAPIJE IN ZDRAVILIŠČA, V KATERIH ZDCIVS NIMA SVOJIH ENOT



ZDCIVS na podlagi vsebine posebnega socialnega programa »Ohranjevanje zdravja« za terapije in zdravljenje naravnih in klimatskih zdraviliščih, v katerih **ZVEZA NIMA ENOT**, razpisuje za prvo polletje 2016 sredstva v višini **12.500,00 EUR**.

Prednost bodo imeli civilni invalidi vojn, ki v prejšnjem letu niso koristili tega programa. Za vlogo pokličite na Društvo.

#### 3.2 KAPACITETE ZVEZE

Opozarjamo vas, da morate prijavitni list za glavno sezono poslati najkasneje do 1.4. na **ZDCIVS, Dunajska cesta 129, 1000 Ljubljana**. Za termine izven glavne sezone pa 20 dni pred koriščenjem kapacitete. Termine si sami izberete, menjave pa so praviloma 1., 11., 21., 31., oz. zadnji dan v mesecu. Na podlagi prijav termine razporedi Zveza na podlagi pravilnika.

Za prijavitni list in pomoč lahko pokličete kar na Društvo.

#### 3.3 KOPANJE V SNOVIKU IN DRUGIH TERMAH PO SLOVENIJI

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

**NOVO:** V kolikor bi želeli obiskati katere druge terme v Sloveniji, lahko pokličete na Društvo, kjer bomo organizirali prevoz s kombijem in delno sofinancirali vstopnice za bazene.

#### 3.4 SOLNE TERAPIJE

Še vedno zbiramo prijave za obisk solnih terapij. Solne terapije na naraven način pomagajo zmanjšati vnetja, odprejo zamašene dihalne poti, redčijo sluz, ter uničujejo bakterije in viruse. Telesu omogočijo naravno razstrupljanje, izboljšajo spanec, ter povečajo koncentracijo in delovno storilnost. Prva skupina v letošnjem letu obisk terapij že zaključuje.



**Prispevek: 40 EUR civilni invalidi vojn, 70 EUR ostali (cena vključuje: prevoz 10x + 10 terapij)**

Za več informacij pokličite v Društvo.

### 4. DNEVNI CENTER



#### 4.1 KONCERT OB DNEVU ŽENA IN DNEVU 40 MUČENIKOV

**Koncert bo v četrtek, 10. 3. 2016 ob 10.30 uri,**  
v prostorih ČS Vodmat, na Grablovičevi 28, Ljubljana.

Nastopili bodo: ENKVARTET in ga. Silva Kosec. Koncert bo povezovala članica in prostovoljka ga. Martina Šuhel.

Koncert organizira DCIVS Ljubljana. Obvezna prijava v Društvo.  
**VLJUDNO VABLJENI!**

**4.2 URJENJE SPOMINA:** Delavnica urjenja spomina, ob zadostnem številu prijavljenih.

**4.3 SKUPINE ZA SAMOPOMOČ** v obliki krajših izletov, ki so namenjeni predvsem tistim članom, ki se zaradi slabšega zdravstvenega stanja ne morejo udeleževati daljših izletov. Seveda, pa ste vabljeni tudi ostali člani.

## 5. PREDAVANJA – Vsaj predavanja so za vas brezplačna

### 5.1 SKRIVNOST JE V ODNOSU

V sodelovanju z Zvezo društev civilnih invalidov vojn Slovenije, organiziramo predavanje v **četrtak, 14. 4. 2016 ob 10. uri**, v gostišču Jamarski dom, Gorjuša pri Domžalah (Gorjuša 40, 1233 Dob).

**Stroške predavanja in kosilo za člane s statusom CIV in spremljevalca krije ZDCIVS.** Pijačo doplačate sami.



Za prevoz poskrbljeno: Avtobusni prevoz iz Malenškove ulice 1, Ljubljana ob **9.15. uri**. Iz drugih krajev po dogovoru.

**Opis predavanja (Rajko Škarič, predavatelj v projektu Skupaj za zdravje človeka in narave, asistenca Adriana Dolinar):** Posvečenost, zbranost, koncentracija, notranji mir, razsodnost, prištevnost, ... Vse te besede poskušajo opredeliti največje bogastvo, ki ga človek kadarkoli, od rojstva do smrti, poskuša doseči. Tedaj človek lahko ljubi sebe, sočloveka, naravo. Pomeni, da ljubi stvarstvo; tedaj je stopljen v stvarstvu. Otrok začuti in z ljubeznijo vpija starša, ko se mu ta preda s posvečenostjo, zbranostjo in notranjim mirom; partner partnerja ravno tako in vsi ostali v medsebojnih odnosih enako. In zakaj je to brezplačno bogastvo tako težko doseči?

*Predavanje traja uro in pol do dve.* Odzivi društev CIV, ki so predavanje že imeli so zelo pozitivni.

### 5.2 PRVA POMOČ



Predavanje iz prve pomoči, prilagojeno starejšim in invalidnim osebam bo izvedel reševalec iz Reševalne postaje v Ljubljani, g. Vili Hrovat. Naučil vas bo kako ravnati v primeru infarkta, možganske kapi, ran, opeklin, zadušitev itd. in vas podučil o oživljanju. Prikazal bo tudi reševanje z defibrilatorjem. Predavanje bo organizirano v mesecu maju in sicer v prostorih ČS Vodmat, na Grablovičevi 28, 1000 Ljubljana.

Priporočamo, da si skupaj obnovimo znanje in se naučimo kako ravnati v primeru nenadne zdravstvene težave.

### 5.3 O ZDRAVILNIH UČINKIH SOLNE TERAPIJE – 19. 5. 2016

O zdravilnih učinkih solne terapije nam bo predavala ga. Hartman Vanda. Solna terapija, v tujini ji rečejo haloterapija, že nekaj časa navdušuje v Sloveniji in že skoraj v vsakem večjem mestu lahko najdemo terapevtske centre. Še posebno jih priporočajo pri težavah z dihalni in kožnimi vnetji, blagodejne so pri ohranjanju zdravja in dobrega počutja. Pri rednem obisku terapij naj bi se zdravstveno stanje izboljšalo kar do 90 odstotkov. Deluje tudi ob astmi in kroničnih boleznih dihal. V solnih centrih zagotavljajo, da bodo solne terapije ugodno vplivale na ljudi z astmo, z dolgotrajnimi vnetji gornjih dihal, kroničnimi boleznimi dihal, kroničnim vnetjem grla, kroničnim ali občasnim vnetjem mandeljnov, kroničnim sinusitisom, bronhitisom, ki vztraja več kot dva tedna, kroničnim bronhitisom, pljučnico, kroničnim ali vnetim stanjem ušes, pogostimi viroznimi infekcijami, senenim nahodom, kronično utrujenostjo, stresom, slabim spancem, vnetjem kože (ekcemi, dermatitis), luskavico ter pri smrčanju, mišičnih obolenjih in bolečinah v sklepih.

Predavanje bo organizirano v prostorih ČS Vodmat, na Grablovičevi 28, 1000 Ljubljana.

## 5.4 PREMAGOVANJE OVIR ZA STAREJŠE – VARNE POTI, UREDITEV STANOVANJA

Vabimo vas na predavanje go. Irene Koželj Levičnik profesorice v pokoju. Predavateljica je diplomirana pedagoginja s strokovnim izpitom s 25 letno prakso v OŠ in srednji šoli, 20 let je delala na zavodu za šolstvo, 20 let izobražuje starejše, 10 let je bila v Upravnem odboru Evropske organizacije starejših. Z Društvom sodeluje že nekaj let. Poznamo jo iz regijskih srečanj našega Društva. Predavala bo iz področja samopomoči invalidov in starejših oseb. Podala nam bo veliko koristnih nasvetov pri urejanju stanovanja, aktivnostih, ki nam bodo olajšale vsakodnevno bivanje, polepšale dan in pomagale pri premagovanju ovir. Njena predavanja so izredno zanimiva in koristna. Vljudno vabljeni!

Predavanje bo organizirano v mesecu maju in sicer v prostorih ČS Vodmat, na Grablovičevi 28, 1000 Ljubljana.

## 5.5. DOMAČE RASTLINE - VIR ZDRAVJA IN ENERGIJE – predvideno 19. 5. 2016

Prijavite se na predavanje go. Jožice Pečnik - članica CIV in aktivistka pri Društvu. Predavala nam bo o domačih rastlinah, njihovi uporabi in koristnih lastnostih na zdravje. Ga. Jožica je zeliščarica, že vrsto let se ukvarja z bio predelavo rastlin. Podala nam bo nekaj svojega dragocenega znanja, ki ga bomo lahko uporabili za pomoč pri premagovanju različnih bolezni.



Predavanje bo organizirano v prostorih ČS Vodmat, na Grablovičevi 28, 1000 Ljubljana.

Vsa predavanja so za vas brezplačna. Prosimo, prijavite se na Društvo.

## 6. DRUŽENJE ČLANOV NA EKSKURZIJAH IN SREČANJIH V LETU 2016

V januarju se je sestala Komisija za društvene dejavnosti, ki je sestavila naslednji program za leto 2015

### 6.1: APRIL: Sv. Martin na Muri – Međimurje (Hrvaška)

To najsevernejšo hrvaško občino tvori zaščiteno območje reke Mure, ki skupaj s svojimi rokavi gosti številne vrste rečnih rib, močvirskih ptic in drugih rečnih živali, medtem ko so travniki in bližnji gozdovi polni divjih živali. Zaradi tega je ta del Hrvaške kot nalašč za ljubitelje lova, ribolova, jahanja, kolesarjenja. Leta 2006 je bila občina Sveti Martin na Muri razglašena za "Evropsko destinacijo odličnosti" v ruralnih predelih, prav tako je še dobitnica evropske nagrade za najboljšo kmečko destinacijo. To nagrado si deli s še nekaj drugimi evropskimi mesti.



Ogledali si bomo Mlin na Muri in se peljali s trajektom. Po ogledih si bomo privoščili kosilo v eni izmed restavracij. Prijave že zbiramo, ostale informacije prejmete naknadno.

### 6.2: MAJ: v ponedeljek 23. 5. 2016 - Dan Mladosti na Brionih. BRIONI – nacionalni park Hrvaška



Za Dan mladosti se bomo letos odpravili na enodnevno ekskurzijo na Brione. Ker je 25. 5. prevelika gneča, smo se odločili, da izlet prestavimo na 23. 5. 2016. Iz Ljubljane se bomo odpravili ob 5. uri in se mimo Postojne peljali proti mejnemu prehodu Dragonja. Vožnjo bomo nadaljevali proti Fažani, kjer se s posebno ladjo popeljemo na Brionsko otočje oz. na Veliki Brion. S turističnim vlakom se bomo popeljali po otoku, uživali v pogledu na številne živali in rastline, naredili postanek pri arheoloških izkopaninah. Zanimiv bo ogled stalne razstave Tito na Brionih. Brionski arhipelag je eden najlepših narodnih parkov



Hrvaške, katerega tvori 14 otokov med Puljem in Rovinjem. Po II. svetovni vojni so Brioni postali občasna rezidenca Josipa Broza Tita. Po ogledu se bomo z ladjo vrnili v Fažano in nadaljevali vožnjo v Pulo. Sledi zunanji ogled ohranjenega amfiteatra in drugih mestnih zanimivosti, nekaj časa bomo imeli tudi prosto za kavico. Po ogledu Pule se bomo odpravili v notranjost Istre, kjer nam bodo na turistični kmetiji postregli z zgodnjo večerjo s pijačo, zaigrali pa nam bodo tudi na harmoniko. Domov se bomo vrnili v poznih večernih urah.

**Pri udeležbi najmanj 45 oseb znaša cena 60,00 € in vključuje:** prevoz, izlet z ladjo na Brione, voden ogled, večerja z vključeno pijačo (vino, voda, limonada), osnovno nezgodno zavarovanje, organizacija izleta in ddv.).

Za malico poskrbite sami ☺. Prijave do zapolnjenega avtobusa že zbiramo. **Ob vplačilu akontacije vam določimo sedežni red!**

### **6.3: AVGUST: Murter (Hrvaška) 8 dni , 7 nočitev – 27. 8. 2016 – 3. 9. 2016**

Počitnice vključujejo 7x all inclusive, izleti, spremljevalec, lokalno vodenje, vstopnine, prijava in taksa za ceno: **410 €/osebo v dvoposteljni sobi, 480 € enoposteljna soba.**

Člani Društva, ki se boste odločili preživeti počitnice na Murterju se boste priključili skupini, ki jo bodo oblikovali pri Rozman busu. Vsi, ki ste z njimi že potovali, ste prinesli veliko pozitivnih vtisov, zato smo se odločili, da vam tudi letos ponudimo možnost 8 dnevnih počitnic, za spremembo na Murterju.



Potek:

**1.dan:** Vožnja do Murterja, namestitvev v hotelu COLENTUM, kosilo, kopanje in večerja.

**2.dan:** Zajtrk, izlet v Šibenik, vrnitev v hotel na kosilo, kopanje, večerja.

**3.dan:** zajtrk, odhod avtobusa na razgledno točko, vrnitev na kosilo, kopanje in večerja.

**4., 5., 6. dan:** zajtrk, kosilo, prosto popoldne za kopanje in večerja.

**7.dan:** zajtrk, po zajtrku odhod avtobusa izpred hotela na ogled slapov Krke. Po ogledu vrnitev na kosilo, prosto popoldne za kopanje in večerja.

**8.dan:** Ob 13.30 odhod avtobusa izpred hotela proti domu.

### **6.4: SEPTEMBER: Izlet na Primorsko.**

### **6.5: NOVEMBER: Martinovanje – predvideno dne 11. 11. 2016**

### **6.6: DECEMBER: Novoletno srečanje z obeležitviijo 45 letnice Društva.**

Za vsa srečanja in izlete boste prejeli informacije naknadno. Prijave zaradi lažje organizacije zbiramo že sedaj.

## **7. REGIJSKA SREČANJA**

Tudi v letošnjem letu organiziramo regijska srečanja civilnih invalidov vojn. Poleg družabnega dela bomo pripravili tudi predavanje s preventivnimi praktičnimi vajami. Na srečanja boste vabljeni člani posameznih občin izven Ljubljane. Prvo regijsko srečanje predvidoma **6. 4. 2016**, in sicer za člane iz občin **Ivančna gorica, Grosuplje, Dobrepolje, Ig in Škofljica. Vabilo prejmete naknadno.**

## **8. ŠPORTNA REKREACIJA - POHODNIŠTVO**

Približuje se čas, ko se bomo lahko ob lepem vremenu, odpravili na krajše ali daljše pohode. V letošnjem letu imamo v načrtu obiskati naslednje lokacije: Velika Planina, Divji potok - Baza 20, Mirna gora, Bled – Bohinj – Vogel, Tolminska korita, Govejk, Golte itd. Če



*Društvo CIV Ljubljana*

atična številka: 5059747; Davčna številka: 89550935; t.t.r.: 02060 - 0019411484

vas katera lokacija še posebej zanima pokličite na Društvo in se prijavite. Veseli bomo tudi vaših predlogov, saj tako lažje organiziramo pohod.

## 9. 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**.

## 10. ZBOR ČLANOV

Jubilejni 45. Zbor članov z volitvami, bo v četrtek 24. 3. 2016, na Gorjuši pri Domžalah. Vabilo z gradivom prejmete naknadno.

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

Podpredsednik:  
Marko Brežan

Predsednica:  
Angela A. Zadnikar

Tajnica:  
Petra Kapš



## MISEL JE NAJMOČNEJŠE ZDRAVILO ALI STRUP

Tanka črta, ki deli dobro od zla, poteka čez središče srca vsakega človeka. Vsak je morebitni dobrodelnec in sejalec zla ali kako si ljudje, vede ali nevede, krepimo ali slabimo zdravje ?

Ste se kdaj vprašali, koliko moči prav vsak dan, sleherni trenutek, vložite v svoje misli? Koliko upanja, hrepenenja, želja, strahov in skrbi vam je doslej odbrzelo skozi? Kolikokrat ste si ob neprijetni izkušnji dejali: »Saj sem vedel(a), da bo tako,« in povsem prezrli, da ima dogodek bržkone kaj opraviti z vašimi mislimi, ki ste jih sejali v preteklosti? **Misli so močno orodje in orožje. Lahko postavljajo gradove ali jih rušijo. Lahko utrjujejo zdravje ali ga pešajo. Čemu bodo rabile, ni odvisno od boga ali usode, marveč od misleca. In ta mislec ste vi.**«