



**DRUŠTVO
LARINGEKTOMIRANIH
SLOVENIJE**

OBVESTILA

POŠTNINA PLAČANA
PRI POŠTI 1109

INFORMATIVNI LIST DRUŠTVA LARINGEKTOMIRANIH SLOVENIJE

Februar, 2010

Letnik XIX

Št. 194

Predlog načrta dela DLS za leto 2010

Kakšna bodo gospodarska gibanja v letu 2010? Smo že iz recesije ali ne? Kaj nam bo prinesla izhodna vladna strategija? Od odgovorov na zgornja vprašanja je odvisno koliko socialne države si bomo lahko v Sloveniji »privoščili« v prihajajočem letu, pa ne gre samo za državo, delovanje celotnega nevladnega sektorja in s tem seveda tudi invalidskih organizacij, je odvisnih od teh dilem. Odgovori na ta vprašanja so zelo negotovi, včasih celo nasprotujoči. Nekaj je gotovo. Recesija, ki je k nam prišla s časovnim zamikom, je Slovenijo udarila močneje kot bolj razvite evropske sosede in naše gospodarstvo se počasneje in težje pobira kot pri teh sosedih.

Te okoliščine nam narekujejo, da tudi v našem društvu načrtujemo previdno v okvi-



Na govornem tečaju v Simonovem zalivu. (Foto S. Tomšič)

ru realnih pričakovanj preteklega leta. Ker bomo na prihodnjem Občnem zboru dne 25. 3. 2010 obravnavali plan dela našega društva, si kratko pogledajmo temeljne značilnosti načrtovanih aktivnosti. Podobno kot pri lanski obravnavi se bomo omeji-

Nadaljevanje na naslednji strani

Vabimo vas na občni zbor DLS

ki bo v **četrtek, 25. 3. 2010**, v društvenih prostorih na Parmovi 53 v Ljubljani s pričetkom **ob 10. uri**.

1. Otvoritev Občnega zbora.
2. Izvolitev delovnega predsedstva.
3. Izvolitev organov Občnega zbora:
 - a. verifikacijske komisije,
 - b. zapisnikarja,
 - c. dveh overovateljev zapisnika.
4. Podelitev priznanj jubilentom.
5. Poročilo predsednika o delu v 2009.
6. Predlog zaključnega računa za leto 2009.
7. Poročilo Nadzornega odbora za leto 2009.
8. Razprava o poročilih in glasovanje.
9. Program dela DLS in finančni načrt za leto 2010.
10. Razno.

Po zaključku Občnega zbora bomo organizirali še družabno srečanje.

Za IO, Ivan Košak

VSEBINA

	STRAN
PK Ljubljana	
Program dela za leto 2010	5
PK Štajerska in Koroška	
Obvestilo	5
Program dela PK Štajerska in Koroška za leto 2010	6
Vabilo na ogled razstave	6
PK Dolenjska	
Program dela za leto 2010	6
PK Prekmurje	
Program dela za leto 2010	7
PK Severna Primorska	
Program dela za leto 2010	7
PK Obala	
Program aktivnosti v letu 2010	8
Vabilo v delavnico	8
Jubilanti DLS v letu 2010	8

Nadaljevanje s prejšnje strani

li predvsem na sredstva FIHA, ki zaradi obsega in nizke stopnje tveganja odločilno vplivajo na delovanje našega društva. Skladno z dogovorom med invalidskimi organizacijami se program izobraževanja prostovoljcev ukinja kot samostojen program, namesto tega se bodo izobraževalne aktivnosti izvajale v sklopu vsakega posameznega programa, v katerem delujejo prostovoljci. V prihodnjem letu bodo načrtovana sredstva programov znašala 113.192,26 eur, za delovanje je predvidenih 43.718,44 eur in sredstva naložb bodo obsegala 18.666 eur.

Ker bodo načrtovane aktivnosti področnih klubov predstavili posamezni vodje PK, si bomo kratko ogledali osnovne značilnosti programov, ki se izvajajo na državni ravni.

1. Učenje nadomestnega govora

Je najstarejši program DLS, saj ga društvo izvaja že skoraj od svoje ustanovitve leta 1982. Še posebej močno se je razvil v zadnji desetih letih, upošteva pri tem zlasti pozitivne izkušnje društev Nemške zveze laringektomiranih. Sedaj program učenja nadomestnega govora poteka že skoraj po utečenih standardih. Za številne bolnike v post operativnem obdobju pomeni prve korake k »ponovni vrnitvi v življenje«. Ankete in odzivi članov v društvenem glasilu kažejo izredno pozitiven odziv udeležencev teh tečajev, kljub velikemu naporu, ki ga ta program terja od laringektomiranih. Enako pozitivno se na ta program odzivajo tudi svojci laringektomiranih. Tečaj



Psihosocialna rehabilitacija v Dalmaciji. (Foto D. Papež)

bo potekal dvakrat letno v spomladanskem (od 9. 5. do 15. 5. 2010) in jesenskem terminu, predvidoma v Simonovem zalivu, ki je trenutno cenovno in prostorsko najprimernejša lokacija za izvedbo tečaja. Za izvedbo tega programa je načrtovanih 25.461,60 eur.

2. Izvajanje psihosocialne rehabilitacije

Osebe po laringektomiji potrebujejo veliko časa, da so sposobne in pripravljene ponovno prevzeti ustvarjalno iniciativo nad vodenjem lastnega življenja. Bolezen sama in njene posledice zaznamujejo tako osebo, ki je zbolela, kot njegove družinske člane. Cilj programa je pospešiti celovito rehabilitacijo laringektomiranih. S programom želimo spodbuditi laringektomirane k vzpostavljanju socialnih stikov, tako v okviru društva, kot tudi z širšim družbe-

nim okoljem. Program obsega celo paleto različnih psihosocialnih aktivnosti in izbira posameznih dejavnosti v programu je **obvezna**. Ob prijavi bodo udeleženci izbrali vsaj eno obliko aktivnosti, v kateri bodo sodelovali. Program bo trajal 7 dni in se bo predvidoma odvijal od 30. 5. do 6. 6. 2010 v Vodichah na Hrvaškem. Načrtovana sredstva programa obsegajo 19.048,02 eur.

3. Izvajanje programov ohranjanja zdravja

Z operacijo laringektomije pride do velikih sprememb dihalnih poti. Povečanje telesne neaktivnosti in s tem neredko povezano povečanje telesne teže ima zato pri laringektomiranih resnejše posledice, kot pri njihovih zdravih vrstnikih. Poleg tega so naši člani v povprečju starejši in zanje ima zdrav življenjski slog, z obilo gibanja v naravi, še poseben pomen. Zraven tedenskega izvajanja programa vodne terapije v Ljubljani in Mariboru si bomo prizadevali za organiziranje teh aktivnosti tudi v tistih PK kjer obstajata interes in racionalne možnosti izvedbe. **Obvezen predpogoj** vključitve v osrednji del tega programa je opravljen test hoje na 2 km, ki ga opravlja CINDI skupaj s Športno unijo Slovenije. Le tisti udeleženci, ki imajo gibalne ali druge zdravstvene težave, bodo predložili **mnenje osebnega zdravnika**. V poteku programa bomo beležili temeljne zdravstvene karakteristike udeležencev in si prizadevali, da bi bil program primeren zdravstvenemu stanju udeležencev in skladen z njihovo telesno pripravljenostjo. Sklepní del tega programa bo trajal 6 dni in se bo predvidoma odvijal od 23. 8. do 29. 8. 2010 v hotel Alp v Bovcu. Sestavni del tega programa je tudi 3 dnevni gorski pohod za kondicijsko boljše pripravljene udeležence, ki bo organiziran v jesenskem času.

Ta program bomo poskusili obogatiti z dodatnimi aktivnostmi skladno s pripo-



Program ohranjanja zdravja bo tudi letos potekal v Bovcu. (Foto I. Košak)



Na gorskem pohodu v Karavankah. (Foto Č. Košak)

ročili stroke in izraženim interesom članov. Načrtovani znesek programa znaša 20.642,36 eur.

4. Informiranje, publicistika in izdajanje glasila

V preteklem letu smo aktivirali spletno stran društva, ki prevzema vlogo najhitrejšega načina obveščanja članstva. Ker ob tem obstaja računalniška nepismenost še pomembna ovira, si bomo tako v okviru DLS kot tudi skupaj z invalidskimi in drugimi nevladnimi organizacijami prizadevali za njeno zmanjšanje. Ravno iz teh razlogov bo društveno glasilo Obvestila še naprej igralo dopolnilno vlogo pri obveščanju članstva in k njegovemu oblikovanju bomo poskusili pritegniti čim širši krog članov. V preteklih letih si je društvo oblikovalo relativno primerno tehnično in programsko platformo, ki mu bo omogočila, da v letu 2010, ob sodelovanju članov in zunanjih strokovnih sodelavcev, še poglobimo zlasti spremljanje, evalvacijo in analiziranje izvajanih programov. Na tem področju obstajajo še številne možnosti izboljšanja tako notranjega kot zunanjega obveščanja. V čim večji meri bomo poskusili izkoristi sodobne računalniške možnosti (CD in DVD prezentacije in video projekcije) za izboljšanje informiranosti in večjo prepoznavnost društva. Predvidena sredstva programa dosegajo 16.772,05 eur.

5. Spodbujanje in podpora kulturni ustvarjalnosti

Program obsega sorazmerno skromna sredstva 1.598,36 eur in si prizadeva po-

novno vzpodbuditi interes laringektomiranih in njihovih svojcev za kreativno udejstvovanje in kulturo.

6. Izvajanje programov za preprečevanja socialne izključenosti

V okviru programa bo organizirano letno srečanje članov DLS, ki ga bo skladno z dogovorjenim načinom krožeče organizacije pripravil PK Štajerske in Koroške predvidoma v začetku meseca julija. Največji del sklopa teh programov se izvaja predvsem na lokalnem nivoju v Področnih klubih. Zato bo njihova vsebina predstavljena v načrtih vodij posameznih PK. Sredstva programa so načrtovana v višini 21.357,69 eur.

7. Pomoč prostovoljcev laringektomiranim na domu

Delovanje mreže prostovoljcev poskuša omiliti prostorsko oddaljenost posameznih



Jutranje razgibavanje na govornem tečaju. (Foto S. Tomšič)



Na izobraževanju. (Foto I. Košak)

Nadaljevanje na naslednji strani

Nadaljevanje s prejšnje strani

laringektomiranih od centrov rehabilitacije in omogoča novo operiranim bolnikom neposreden stik in podporo prostovoljcev v najbolj kritičnih trenutkih rehabilitacije. Pogosto nam preko delovanja te mreže uspe vključiti v društvo tudi tiste laringektomirane, ki jih iz različnih razlogov nismo mogli obiskati v času njihovega zdravljenja v bolnišnici. Tudi v letu 2010 bodo poverjeniki najmanj dvakrat letno obiskali člane, ki žive na njihovem področju. Za ta program načrtujemo 6.568,34 eur.

8. Pomoč osebam pred in po operaciji

Laringektomija – odstranitev grla, je domala za vsakega bolnika sorazmerno zahteven operativni poseg s kompleksnimi posledicami, za katerega se zdravniki in bolnik praviloma odločajo, ko soočeni z diagnozo rak grla, rešujejo življenje. Zato takšna odločitev ni lahka. V takih primerih lahko bolnika opogumi pogovor, z laringektomiranim, ki je pripravljen iskreno z njim deliti svojo osebno izkušnjo. V skladu z željami bolnikov in ob podpori, ki jo programu nudita ORL klinika v Ljubljani in Mariboru bomo poskušali bolnikom pomagati z nasveti in jih vzpodbuditi tudi z osebnim zgledom. Ker zadnja spoznanja kažejo, da lahko svojci laringektomiranih doživljajo celo večjo stisko kot bolniki sami, bomo v bodoče poskušali več pomoči ponuditi tudi njim. Sredstva programa obsegajo 980,84 eur.

9. Zagovorništvo in zagotavljanje občasne pomoči

Socialno stisko laringektomiranih z najnižjimi dohodki, poskuša društvo omiliti z uveljavljanjem posebej znižanih kotizacij pri udeležbi v vseh pomembnejših programih. Program zajema svetovanje in varstvo socialnih pravic članov. Sredstva enkratne pomoči kot intervencijska sredstva, lahko dobi laringektomirani v primeru



»Poročna torta« v Vodicach. (Foto D. Papež)

težke socialne stiske, bodisi v obliki plačila najnujnejših položnic ali drugi materialni obliki. Načrtovana vrednost programa dosega 763 eur.

Ob lanskem obisku članov Nemške deželne zveze Rheinland-Pfalz je bila sprožena pobuda, ki smo jo seveda sprejeli, da obisk

nemškim kolegom vrnemo z namenom, da se tudi naši člani seznanijo s cilji in načinom delovanja nemških laringektomiranih. Obisk predvidoma načrtujemo v drugi polovici junija, trajal bo več dni, obiskali bomo najmanj dve mesti Bad Ems in Trier.

Ivan Košak



Zagnani nogometaši. (Foto D. Papež)

Naslov društva:

DLS, Parmova 53/IV,
1000 Ljubljana,
tel.: 01 436-03-58,
fax: 01 436-03-59

**Transakcijski račun DLS:
6100 0000 1418 487**

**Davčna številka DLS:
68713401**

**E-mail: dls@t-2.net
http://www.dls-slo.si**

Članarina za leto 2010

Izvršni Odbor DLS je na 16. seji, dne 23. 11. 2009 sprejel sklep, s katerim je določil višino članarine za leto 2010

za člane 9 EUR
podporne člane 20 EUR

Za laringektomirane člane v težjem socialnem položaju pa je simbolična in znaša 0,5 eur.

Transakcijski račun DLS: 6100 0000 1418 487.

Izvršni odbor DLS

Program dela področnih klubov

PK Ljubljana

Leto 2009 je za nami, potrebno je pomisliti naprej na leto 2010. Kaj lahko rečem o minulemu letu in o delu našega področnega kluba, torej PK Ljubljana. Delali smo v pogojih, ki jih je narekovala splošna kriza in tako vplivala tudi na nas. Ne glede na omejena finančna sredstva, smo uspeli izpeljati aktivnosti, na katere so se naši člani odzvali pozitivno. Leto pred nami se ne razlikuje bog ve koliko od minulega, kljub temu bomo izpeljali program, za katerega mislimo, da bo koristil našim članom.

Moto našega delovanja bo druženje, izleti, strokovna predavanja in druge družabne, ter kulturne aktivnosti. Člane PK Ljubljana vabim, da aktivno sodelujejo in s predlogi sooblikujejo program.

V letu 2010 bomo organizirali poleg aktivnosti, ki se izvajajo na nivoju društva, kot so tečajji govora, letno srečanje, psihosocialna rehabilitacija, programa ohranjanja zdravlja, itd.:

- predavanje na temo »Zdrava prehrana in škodljivost prekomerne teže«;
- iz koledarja nikakor ne bomo črtali tradicionalnega piknika na Križni gori in v prvih spomladanskih dnevih si bomo privoščili obilo svežega zraka, ob spremljavi dobre hrane, zabave in predvsem druženja;
- po Križni gori nas bo pot peljala pod Šmarno goro, na tradicionalno srečanje ob ribniku, kjer se bodo člani RD Medvode potrudili, da nam bo, kot vedno do sedaj, lepo;
- maja meseca se bomo udeležili Pohoda ob žici in na ta način počastili spomin na trpljenje okupirane Ljubljane;

Program dela za leto 2010



Lansko leto je PK Ljubljana organiziral izlet v Beograd. (Foto Č. Košak)

- spomladi bomo organizirali celodnevni izlet in si ogledali kakšno znamenitost;
- ker so v lanskem letu udeleženci izleta v Tržič zelo pohvalili tako imenovani gobarski izlet, ga bomo letos ponovili;
- v jesenskem terminu bomo gotovo pripravili tudi celodnevni izlet, destinacijo pa bomo še določili;
- vsekakor pa ne bomo pozabili na Novoletno srečanje v »Veselem decembru«.

Spoštovani prijatelji, sami veste, da je težko izbrati varianto, ki bo zadovoljila vse okuse. Zato vas vljudno vabim k sodelovanju, bodisi s predlogi ali nasveti. Vsaka ideja ali zamisel bo dobrodošla. Kot sem že omenil v tekočem letu, se bomo potrudili pripraviti čim več aktivnosti, s katerimi boste lahko zadovoljni. Za pomanjkljivosti se opravičujem in se vam že vnaprej zahvaljujem za sodelovanje.

Vodja PK Ljubljana: Žika Manič

PK Štajerska in Koroška

UREDNIŠKI ODBOR:

Odgovorni urednik: Ivan Košak,
urednik: Marija Tomšič,
član: Danilo Papež.
Oblikovanje in priprava za tisk
Leopold Mihelič

Obvestilo

PK Štajerska in Koroška obvešča, da so uradne ure v pisarni PK-ja v Mariboru, Majeričeva ulica 4, vsak ponedeljek in sredo, od 11. do 13. ure. Seveda pa se vsi, ki želijo in potrebujejo kakršne koli informacije v zvezi z delovanjem PK ali društva osebno zglasite ali pa pokličete na tel. št. 02/ 480-13-18.

Prav tako pa obveščamo vse plavalce, člane in podporne člane, da poteka rekreativno plavanje s fizioterapevtskim plavanjem v bazenu fizioterapije UKC Maribor, pod strokovnim vodstvom fizioterapevke in medicinske sestre, vsako prvo in tretjo sredo v mesecu, s pričetkom ob 16. uri.

Za PK Štajerska in Koroška, Danilo Papež

Program dela PK Štajerska in Koroška

- Celoletno izvajanje aktivnosti poverjenikov pomoči na domu;
- fizioterapevtska telovadba z rekreativnim plavanjem vsako prvo in tretjo sredo v mesecu, ob 16. uri v bazenu fizioterapije UKC Maribor s fizioterapevtko in osebjem ORL oddelka, preko celega leta;
- celoletno izvajanje programov za ohranjanje zdravja;
- psihosocialna pomoč osebam pred in po operaciji v sodelovanju z logopedom in UKC Maribor;
- ogledi gledaliških predstav z abonmajem za sezono 2009/10;
- ogledi muzejev in razstav;
- dva izleta;
- dva pohoda s piknikom;
- več pohodov s sprotnim dogovarjanjem;
- tradicionalno prednovoletno srečanje v decembru;
- medicinska predavanja – aktualne teme skozi celo leto;
- sodelovanje v vseh programih, ki jih pripravljajo IO DLS v sklopu celotnega društva – učenje nadomestnega govora, psihosocialna rehabilitacija, programi za ohranjanje zdravja.

**Za PK Štajerska in Koroška,
Danilo Papež**



Korošci in Štajerci se vsako leto zberejo na Farovcu. (Foto D. Papež)

Vabilo na ogled razstave

Vse člane, podporne člane in prijatelje društva vabimo na ogled grafik priznanega španskega slikarja Salvador Dalija. To izredno priložnost za ogled te razstave bomo izpeljali **v petek, 26. 2. 2010, ob 16.30 uri**. In kje? Sestali se bomo v Mariboru na Trgu svobode (pred vsem znanim Kodžakom), od koder se bomo skupaj podali do Naskovega dvorca na ogled razstave.

Upam da boste to edinstveno priložnost za ogled izkoristili in se v čim večjem številu udeležili. Po ogledu razstave pa sledi prijetno druženje pri Šariki.

Za PK Štajerska in Koroška, Danilo Papež

PK Dolenjska

Program dela za leto 2010



Lansko letno srečanje članov DLS na Dolenjskem. (Foto I. Košak)

- Sodelovali bomo v aktivnostih DLS,
- organizirali; srečanja članov med letom,
- tudi kakšen izlet, piknik, pohod s piknikom,
- redno bomo obiskovali vse člane našega društva,
- organizirali predavanja,
- udeležili kakšnega kulturnega programa,
- kot vsako leto, bomo priredili novoletno srečanje.

**Vodja PK Dolenjske,
Jože Prešiček**

PK Prekmurje

- Enkrat mesečno se bomo srečali in to prvo soboto v mesecu, kjer bomo obravnavali tekoče naloge, se dogovarjali za delo oz. program za naprej.
- Obiskovali bomo stare in nove člane, ter jim nudili vsestransko pomoč, tako pri učenju govora, kakor tudi pri premagovanju drugih težav.
- Organizirali bomo strokovna in poljubna predavanja.
- Organizirali bomo več pohodov za ohranjanje zdravja in dobrega počutja.
- Organizirali bomo dva izleta s pohodom v dogovoru s člani.
- Sodelovali bomo v aktivnostih in programih, ki jih pripravlja DLS s tem, da se bomo prilagajali strukturi in zmožnostim članov.
- Kot vsako leto, bomo tudi to leto organizirali novoletno srečanje.

Za PK Prekmurje, Geza Lepoša

Program dela za leto 2010



Prekmurski pohodniki. (Foto G. Lepoša)

PK Severna Primorska

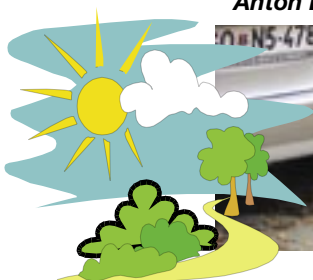
- Enkrat mesečno se bomo srečali na skupnem sestanku.
- V primeru hospitalizacije članov bomo le te obiskovali v bolnišnici ali doma.
- Vsaj dvakrat na leto bomo obiskali člane, ki živijo v domovih upokojencev.
- Skrbeli bomo za tiste, ki bodo v letu 2010 laringektomirani.
- Udeležili se bomo raznih strokovnih predavanj.
- Ogled gledaliških predstav.
- Poskrbeli bomo, da se bo čim več članov udeležilo pohodov in raznih športnih aktivnosti.
- Za ženske bomo poskusili organizirati ročna dela.
- Ob izteku leta se bomo srečali in pregledali kaj smo čez leto realizirali.

**Vodja PK Severne Primorske,
Anton Benedejčič**

Program dela za leto 2010



Zbrani člani PK Severne Primorske. (Foto X. X)



PK Obala

- Prva in osnovna naloga, obisk članov na domu,
- naslednja naloga, sodelovanje v aktivnostih, ki jih organizira in pripravlja DLS,
- organizirali pohode in izlete za člane in podporne člane s ciljem, da naredimo nekaj za zdravje in dobro počutje, ter druženje,
- morebiten ogled kulturne prireditve ali kulturne ustanove,
- in kot zadnje dejanje v letu 2010 bo organizacija prednovoletnega srečanja v mesecu decembru, za člane in podporne člane.

Veliko užtkov in lepih trenutkov!

Vodja PK Obala, Branko Bubnič

Vabilo v delavnico

Klinika ORL v Ljubljani vabi laringektomirane in njihove svojce k udeležbi v **delavnici**, ki bo organizirana v **2. nadstropju stavbe B** – (do preselitve v prizidek ORL klinike).

Delavnica bo vsak **drugi torek** v mesecu, ob **11. uri**.

mag. Petra Bavčar, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.

Program aktivnosti v letu 2010



Člani z Obale v hribih. (Foto B. Bubnič)

Jubilanti DLS v letu 2010

10 LET

BELEC DANICA	HOČE
BROŽIČ PETER	LOG PRI BREZOVICI
DRAŠČEK VID	VRHNIKA
FERENČAK MARTIN	ODRANCI
FLISAR LADISLAV	LENDAVA
FRAS KAREL	DESTRNIK
GARTNER CIRIL	LJUBLJANA
HIRKIČ TATJANA	GROSUPLJE
KOŠAK MATIJA	PUCONCI
KRANJEC ŠTEFAN	ROGAŠEVCI
PUČKO MARIJA	MARIBOR
PULKO FRANC	POLJČANE
REČNIK PAVEL	ŠENTJANŽ
ŽIVANOVIĆ MILISAV	ČRNUČE

5 LET

BAJREKTAREVIČ ŠERIF	KRANJ
BUČEK VILI	MIRNA PEČ
ČREŠNER KAREL	LOŽNICA
DOGŠA FRANC	IVANKOVCI
JAGER FLORJAN	ŠENTILJ
JESENEK IVAN	SREDIŠČE OB DRAVI
KADIŠ IVAN	MEŽICA
KASTELIC ANTON	PIVKA
MUC JANEZ	SLOV. KONJICE
OPARA JANEZ	MIRNA PEČ
PAVLIN FRANCI	BOŠTANJ
PETROVEC JOŽE	GRIŽE
PREGL VALENTIN	POHORJE
RAJŠP VILI	MARIBOR
RAKAR STANKO	ČRNI KAL
REBOLJ MILAN	MEDVODE
ŠTREMELJ Marija	MARIBOR
ŠTUPAR BRANKO	OREHOVA VAS