

VITINE NOVIČKE

3/ 2023 - MAREC

Društvo Vita za pomoč po nezgodni poškodbi glave



KONTAKTI

e-pošta: drustvo.vita92@gmail.com

www.vita-poskodba-glave.si

gsm: 040 455 041

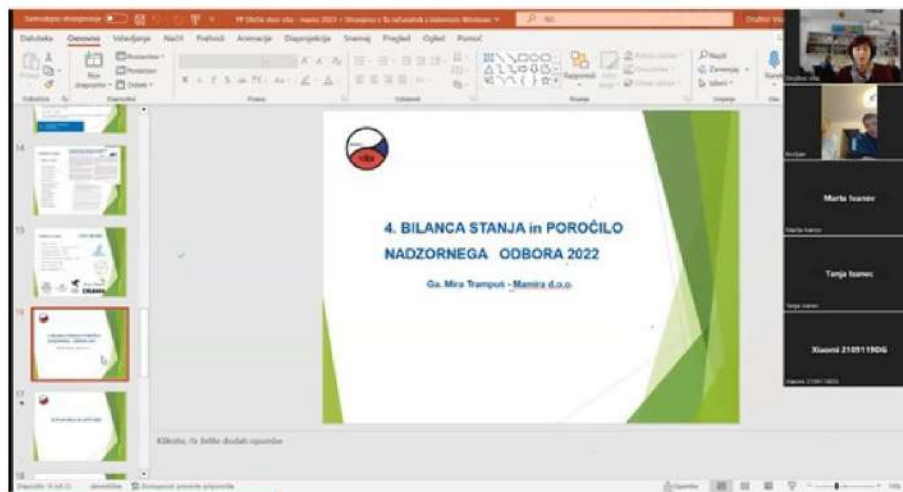
KAZALO

1. ZGODILO SE JE V MARCU
2. DOGAJANJE V DNEVNEM CENTRU
3. IZLET V CELJE IN OGLED TEHNOPARKA
4. NAČRTUJEMO
5. VAJE ZA HRBTENICO VSAK DAN
6. POLETNI TABOR
7. PLAČILO ČLANARINE ZA LETO 2023
8. POMEMBNI KONTAKTI

ZGODILO SE JE ...

14.3.2023 - Sestanek Nadzornega in Občnega zbora

V letu 2023 smo izvedli 32. Občni zbor. Potekal je virtualno in s fizično prisotnostjo članov.



Dnevni red Občnega zbora:

1. Pozdravni nagovor in izvolitev delovnega predsedstva
2. Poročilo verifikacijske komisije
3. Poročilo o izvedenih sklepih prejšnje seje občnega zbora
4. Poročilo o izvedenih projektih v letu 2022
5. Bilanca stanja 2021 in poslovni izid 2022
6. Zaposlitve 2023
7. Plan dela za leto 2023, nacionalni, lokalni in občinski projekti in predvideni projekti
8. Potrditev članarine za 2023
9. Razno

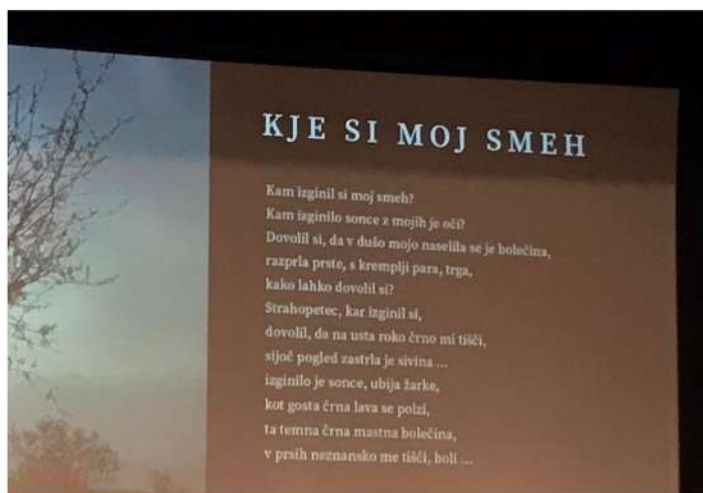
Vsem prisotnim najlepša hvala za sodelovanje!

15.3.2023 - Kulturni dom Izola

V sredo 15.3.2023 smo se udeležili predstavitve knjige "Dolga je ta pot", avtorice ga. Alide Klemenčič, ki nam je opisala svojo izkušnjo s poškodbo glave.

Dogodek smo v živo prenašali preko FB Live.

Hvala za povabilo in čudovit večer, ga. Klemenčič!



Nastopali so skupina Šukar, zaigral in zapel je Slavko Ivančič, lirične zapise pa je brala Urška Bradaškja Morato.

15.3.2023 - Delovna skupina za osebno asistenco

Vsi izvajalci osebne asistence stremimo k skupnemu cilju ter h kvalitetnemu pristopu obravnave uporabnika, kar pa je pogojeno s potrebami, željami, pričakovanjem individualnega pristopa do uporabnika. V ta namen je zbrana skupina predstavnikov izvajalcev, ki predstavlja nas vse v pogajanjih z MDDSZ.

Namen delovne skupine je preprečiti razvrednotenje izdanih odločb uporabnikom, zagotovitev pravic z delovno pravnega področja za zaposlene osebne asistente in zagotovitev zadostnih sredstev za izvajanje osebne asistence.

Za Slovenijo in Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti bi moral biti Zakon o osebni asistenci zavezujoč, kot v vsaki razviti in pravni državi, ne, da se z vsako spremembo zakonodaje in pravilnika manjšajo/odvzemajo tako človekove kot ustavne pravice uporabnika ter tudi pravice, ki jih le ti imajo iz naslova Konvencije o pravicah invalidov.

V skupini sodelujejo predstavniki Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije.

20.3.2023 - Srečanje Izvajalcev OA in Predstavnikov Izvajalcev OA

Srečanje se izvede po vsakem sestanku predstavnikov OA z MDDSZ -jem, kjer poročajo o morebitnih dogovorih. Srečanja organizira ga. Carolina Turecki, iz zavoda Polarni medved.

Na srečanju predstavnikov izvajalcev in predstavniki MDDSZ-ja, 16.3.2023 je bilo dogovorjeno, da se urna postavka za izvajanje osebne asistence zviša na 15,00€. Mnogi prisotni so mnenja, da zaradi dviga plač, dodatkov za prehrano in regresa urna postavka ne bo vzdržna. MDDSZ zaenkrat pripomb ne upošteva.

Vzporedno se urejata Zakon o dolgotrajni oskrbi in Zakon o socialnem vključevanju, ki naj bi del uporabnikov osebne asistence vzela pod svoje okrilje.

Konkretna merila za prehode v tem trenutku še niso znana.

Zavod Polarni medved ustanavlja Združenje izvajalcev osebne asistence, katerega namen je zastopati in zagovarjati pravice uporabnikov.

27.3.2023 - Dan NVO 2023

Sektor za preventivo in vzgojo v cestnem prometu je organiziral Dan nevladnih organizacij, na katerem so bile predstavljene dobre prakse na področju prometne varnosti. Dogodka se je udeležila ga. Eva Otoničar, kjer je predstavila preventivne aktivnosti društva vezane na varnost v prometu.



27.3.2023 - je potekala 3. Skupina za svojce

Tokratna tema je bila "Zavestna in nezavedna pričakovanja staršev v odnosu do otroka".

Skupina za svojce poteka enkrat mesečno po spletni aplikaciji Zoom. V letu 2023 skupino vodi ga. Helena Ditar iz Zavoda Odprta dlan. Po izobrazbi je sociologinja, certificirana Learner Coach, certificirana hipnoterapevtka in specializantka psihoterapije iz transakcijske analize.

Skupina je namenjena podpori družinam, pogovoru in deljenju izkušenj. Toplo vas vabimo k sodelovanju. Pomagajmo sebi in s tem drugim.

23.3.2023 - Seja zbora članic št.1/2023, v Domu oddiha ZDSSS, Naklo

Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije (NSIOS) je nevladna organizacija, ki prostovoljno združuje reprezentativne in druge invalidske organizacije, ki delujejo na državni ravni v Republiki Sloveniji. NSIOS je ustanovljen skladno z določili Zakona o invalidskih organizacijah in zastopa interese prek 118.000 slovenskih invalidov.

Kot člani Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije, smo se udeležili 1. seje zbora članic.

Obravnavali smo:

- Predstavitev kandidatov in Imenovanje člana Sveta RTV SLO
- Statut NSIOS in interni akti NSIOS
- Finančni prispevek članic NSIOS
- Poročilo o delu NSIOS za leto 2022
- Plan dela NSIOS za leto 2023
- Napoved posveta



DOGAJANJE V DNEVNEM CENTRU

Dnevni center Društva Vita je vedno bolj poln in živahen. Naše pridne punce so tudi v tem mesecu pripravile pestre delavnice na katerih so člani urili svoje mislene funkcije in finomotoriko, preverjali delovanje svojih čutil, se učili tujega jezika in ustvarjali.



Učenje angleščine z Lano



Urjenje pozornosti z Evo. P.



Izdelava vrečk iz blaga z Barbaro



Delovanje čutil

DOGAJANJE V DNEVNEM CENTRU

Da pa možgančki niso bili preveč utrujeni, smo poskrbeli še za sproščanje, dobro kosilo in veliko smeha.

Obiskal nas je Blaž Kavčič in izvedel posebno delavnico sproščanja - Zvočna kopel s tibetanskimi pojočimi skledami.

Zvočna kopel lahko opišemo kot tehniko meditacije, ki nas ponese v globoko meditativno stanje. To počne preko zvokov in vibracij, ki jih oddajajo sklede. Omenjene vibracije prodrejo globoko v naše telo in mu s tem omogočijo začetek procesa samozdravljenja.



Prednosti zvočne kopeli so:

- doseganje stanja globokega miru in sproščenosti,*
- izboljšanje stanja imunskega in živčnega sistema,*
- pomoč pri odstranjevanju zastojev energije, negativnih vzorcev in blokad ter pri osvobajanju strahov,*
- vzpostavljanje notranjega ravnovesja in harmonije,*
- lajšanje in zmanjševanje bolečin ter obnavljanje telesa,*
- izboljšanje razpoloženja.*

IZLET V CELJE IN OGLED TEHNOPARKA

24.3.2023 smo se odpravili v Celje, kjer smo si ogledali največji park tehnologije, znanosti in inovativnosti v Sloveniji z imenom Tehnopark Celje.

Z vodenim ogledom so nam na 53 igralnih postajah na zabaven način predstavili znanost.

Z interaktivnimi eksponati smo spoznavali delovanje človeškega telesa, gibanje in ohranjanje zdravja. Najbolj pogumni so s pomočjo sodobne tehnologije preverili svoje spretnosti in vstopili v virtualno resničnost ter doživeli občutek, da so v nekem drugem svetu.



Let nad Celjem



Kako je leteti kot ptica



Newtonovo nihalo

Opazovali smo kako deluje električna in se preizkusili v izdelovanju električnih vezij. Zabavali smo se ob eksperimentu, ko se zaradi elektrostatične napetosti 10.000 voltov postavijo lasje pokonci.



elektrostatična napetost - ko ti grejo lasje pokonci

Potrdili smo možnost, da se oseba lahko uleže na posteljo z žebli. Na področju iluzije pa smo se spraševali ali lahko verjamemo v to kar vidimo, kaj je resničnost in kaj iluzija.



tehnologija prihodnosti



iluzija

V Tehnoparku smo preživeli zabaven dan.

NAČRTUJEMO ...

21.4.2023 - Izlet v Dolenjski muzej, Novo mesto

V petek, 21.4.2023, se bomo odpravili na izlet v Dolenjski muzej v Novem mestu.

Vabilo s točnimi informacijami boste prejeli po elektronski pošti.

Vabljeni!

24. in 25.4. - Predavanje Moja glava je zakon na OŠ Vodice

Na OŠ Vodice bomo v okviru njihovih dnevov dejavnosti izvedli predavanja Moja glava je zakon za učence osmih in devetih razredov.

18.4.2023 - Seja zbora članic NSIOS št.1/2023

V ponedeljek 18. aprila bo potekala 2. redna seja zbora članic NSIOS v Eco hotelu, Bohinjska Bistrica. Udeležili se je bosta predsednica Tina Perko in str. sodelavka Eva Otoničar.

24.4.2023 - 4. Srečanje Skupine za svojce

V ponedeljek 24. aprila bo potekalo redno mesečno srečanje Skupine za svojce. Kot ponavadi se dobimo ob 17:00 na spletni platformi ZOOM.

ZOOM povezava bo objavljena na naši spletni strani in na Facebook profilu Društva Vita. Prav tako pa boste člani povabilo k sodelovanju skupaj s povezavo prejeli po spletni pošti.

VAJE ZA HRBTENICO VSAK DAN

Tistim, ki jih hrbtenica pogosto boli, svetujemo, da vsak dan delajo vaje za hrbtenico, opisane v nadaljevanju. Pri tem se držite splošnih navodil:

- Vsako vajo izvajajte vsaj petkrat.
- Na začetku vaje vdihnite, ko jo izvajate, izdihujte.
- Med vajami ne zadržujte diha!
- Vaje izvajajte počasi in vedno stisnite mišice trebuha navznoter, prav tako mišice medeničnega dna.

Omenjene vaje za hrbtenico v prvi vrsti zagotavljajo stabilizacijo ledvenega dela hrbtenice, delujejo protibolečinsko ter omogočajo funkcionalno oziroma lažje vsakodnevno gibanje. To pa pomeni, da tisti, ki jih boli hrbtenica, ne bodo imeli več toliko težav pri počepanju, vstajanju, obračanju, nošenju bremen in podobnem.

Vaje za hrbtenico sede ali stoje:

1. Dvignite ramena proti ušesom in jih nato spustite.
2. Zakrožite z rameni najprej v eno, potem še v drugo smer.
3. Sklenite roke, prepletite prste in jih dvignite predse. Izmenično sukajte dlani navznoter in navzven.
4. Roke sklenite pred seboj in jih z iztegnjenimi komolci dvignite nad glavo. Nato jih razklenite in se vrnite v začetni položaj.
5. Vajo izvajate sede na stolu, lahko tudi na veliki žogi. Hrbet imejte zravnán, stopala uprta v tla. Približajte lopatici, roke obrnite navzven in nazaj.
6. Vajo izvajajte sede na stolu z razmaknjenimi stopali. Glavo in trup upognite med kolena in raztegnite zgornji del telesa. Zadržite dvajset sekund in ne pozabite na dihanje.
7. Z vsako roko primite eno kilogramsko utež (namesto tega lahko v plastično steklenico natočite liter vode) in ramena potegnite navzgor k ušesom ter zadržite pet sekund. Med vajo naj bodo komolci iztegnjeni.
8. Tudi pri tej vaji imejte v rokah uteži. Roke hitro dvigujte in spuščajte.

Vaje za hrbtenico leže

(Pod glavo si lahko položite blazino.)

1. Z obema rokama se primite pod desnim kolenom in ga povlecite k trebuhu. Drugo nogo potisnite ob tla. Zadržite približno dvajset sekund, nato se sprostite. Ponovite vajo še z levim kolenom.
2. Koleno skrčite in ga primite z nasprotno roko ter za pet sekund zadržujte gib. Vajo ponovite z nasprotno nogo in roko.
3. Obe roki položite pod medenico, najprej z levo in nato še z desno nogo zaokrožite, kot da bi vozili kolo. Potem pa še eno minuto vozite kolo z obema nogama, tj. sonožno.
4. Noge so sproščene in rahlo narazen, roke prekrižajte pod vratom, komolci se dotikajo tal. Nato komolce premaknete do ušes.
5. Ležite na hrbtu, skrčite kolena, stopala uprite v tla. Dvignite medenico in križ od podlage ter se počasi vrnite v začetni položaj.
6. V istem položaju napnite mišice medeničnega dna ter zadržite pet sekund.
7. V istem položaju napnite trebušne mišice (potegnite trebuh navznoter), zadržite pet sekund in sprostite.

Vaje za hrbtenico v štirinožnem položaju

1. Napnite trebušne mišice in zadržite pet sekund.
2. Zadnjico pomaknite nazaj in navzdol, prsi potisnite čim bolj navzdol k tlom. Z rokami pa drsite naprej.



POLETNI TABOR

POZDRAVLJENI,

Z VESELJEM VAM SPOROČAMO, DA BO LETOŠNJI POLETNI TABOR
POTEKAL

KDAJ: 19.6.-23.6.2023

KJE: ANKARAN

NASTANITEV: Vila BOR

CENA NA OSEBO: 160 EUR

**Prijave zbiramo do 13.4.2023 po sistemu KDOR PRVI PRIDE PRVI MELJE 😊😊
😊 in sicer na mail drustvo.vita92@gmail.com.**

Pogoj za udeležbo je plačana članarina.

Rezervacija oziroma prijava, bo potrjena, ko nam boste poslali potrdilo o
plačilu.

Pripenjam nekaj fotografij, da bomo skupaj lažje dočakali poletje:



Vabljeni!
Društvo Vita

OBVESTILA!

SPOROČANJE SPREMEMB

Prosimo vas, da nam sporočite v kolikor pride do kakšnih sprememb npr. sprememba bivališča, e-poštnega naslova, telefonske številke itd., saj vas bomo le tako lahko obveščali o novostih v društvu. Hvala.

PLAČILO ČLANARINE ZA LETO 2023

Za leto 2023 je Upravni odbor društva Vita potrdil letno članarino **v višini 15€**.

Članarina za leto 2023 se vplačuje v mesecu januarju 2023, z obveznim pripisom "članarina 2023".

Letna članarina za leto 2023 znaša 15 € na osebo. Pri plačilu članarine družine s članom po poškodbi možganov, 2 člana plačata vsak po 15 €, tretji in vsi ostali člani pa po 10 €.

S plačilom članarine lahko dobite določene ugodnosti, kot so: obveščanje o rednih aktivnostih društva (Vitine novičke), udeležba na izletih in taborih, brezplačna udeležba na predavanjih in izobraževanjih, sodelovanje v podporni skupini za svojce itd ...

Podatki za nakazilo članarine:

Namen: Članarina 2023

Referenca: SI00 2023

TRR za nakazilo: SI56 6100 0000 6507 592

POMEMBNI KONTAKTI
za ljudi v stiski!!

ZAUPNI TELEFON
116 123



SAMARIJAN
BREZPLAČNO 24h/DAN

Telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19

Ker pogovor daje moč.

080 51 00

24 ur, vsak dan.
Klic je brezplačen.



JE PARTNER
NASILEN?

OBSTAJA IZHOD V SILI.
031 770 120, NA VOLJO
24 UR NA DAN.

Tudi v času epidemije nudimo pomoč
v vseh primerih nasilja v družini
in intimno-partnerskega nasilja.

031 770 120