



Tudi gluhi, slepim in gibalno oviranim so hribi blizu

Inkluzivni pohodi *Aktivnosti se udeležujejo vse generacije, od malčkov do seniorjev, upokojenci pa so med glavnimi prostovoljci*

Odbor **Planinstvo za invalide** pri **Planinski zvezi Slovenije** tudi letos pripravlja inkluzivne pohode za vse vrste invalidov in osebe s posebnimi potrebami. Tokrat predvidevajo 33 aktivnosti, med njimi nekaj dvodnevni in tridnevni. Udeležilo se jih bo približno 3000 invalidov in prostovoljcev, ki se jim običajno pridruži še nekaj tisoč pohodnikov.

ANDREJA ŽIBRET IFKO

Njihovih aktivnosti se udeležujejo vse generacije, od malčkov do seniorjev, ki se lahko pohvalijo tudi s starostjo krepko nad 90 let. »Prostovoljci so sicer iz vseh generacij, upokojenci pa so eni od glavnih prostovoljcev, kakor tudi pohodnikov na naših aktivnostih. Število starejših spremljevalcev in prostovoljcev je odvisno od zahtevnosti poti in dneva v tednu. Vedno pa je veselo v njihovi družbi, med hojo tudi zapojejo,« poudarjata Marjeta Čič in Jurček Nowakk iz odbora **Planinstvo za invalide** (OPP).

Od najstnikov do upokojencev

Prostovoljci spremljajo slepe, vlečejo invalidski voziček, delajo družbo pohodnikom: »Vsi spremljevalci in prostovoljci na inkluzivnem pohodu imajo isto vlogo, prednost starejših pa je, da lahko svetujejo, predstavijo svoje izkušnje, primere dobre in slabe prakse ... Hitro se ujamejo z otroki, ti jih kar sami poiščejo. V skupinah za vse generacije se mešata otroška razigranost

in sproščenost zrele generacije, mednje se pomešajo vsi drugi,« opišeta dogajanje.

Partnerja sta Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije in Zveza paraplegikov Slovenije. Sodelujejo še s Slovensko karitas, Združenjem slovenskih katoliških skavtinj in skavtov, Zvezo tabornikov Slovenije ter drugimi manjšimi humanitarnimi organizacijami in posamezniki.

V soboto, 10. aprila, bi se morala v Vojkovi **koči** na Nanosu začeti letošnja akcija **Gluhi** strežejo v **planinskih kočah**, že četrta po vrsti, pa so jim trenutno sprejeti ukrepi za zavezitev epidemije koronavirusa ta začetek »odpihnili«, in to že tretjič, saj so že lani obisk te **koče** prestavili dvakrat. Akcija se bo nadaljevala 24. aprila v **koči** Antona Bavčerja na Čavnu, končala pa 9. oktobra v Rudijevi **koči** na Donački gori.

Za to akcijo se je prijavilo že 36 prostovoljcev, skupaj jih bo sodelovalo okoli sto, od najstnikov do upokojencev. Strežba bo potekala v enajstih **planinskih kočah**, v dveh celo dva dni skupaj. Pričakujejo velik obisk **gluhih** pohodnikov, saj je med njimi veliko aktivnih obiskovalcev gora, **koče** pa so vedno zelo dobro obiskane. Moto akcije je Bodimo inkluzivni. »Namen je promovirati slovenski znakovni jezik in inkluzijo, ozaveščati o **gluhoti** in naglušnosti, dodati vrednost prostovoljstvu, vzpostaviti komunikacijske interakcije, razblinjati strahove in povečati stopnjo vključenosti vseh za vse,« pravita sogovornika.

Položaj valjčka sporoča

Na mizah bo pripravljen komunikacijski valjček – sporočevalček in jedilni list **Planinski** lonec besed, s slikami kretenj slovenskega znakovnega jezika in z braillovo pisavo. Valjček ima dve barvi, rumeno in modro. Če je postavljen z modro navzgor, sporoča, da želite naročiti, če je postavljen z rumeno navzgor, pa, da plačate. Ko leži na mizi, sporoča, da ničesar ne potrebujete in da uživate. Informacije o uporabi komunikacijskega valjčka bodo priložene jedilnemu listu. **Gluhi** bodo s pogledom hitro ujeli žejne in lačne obiskovalce.

Prostovoljci akcije **Gluhi** strežejo imajo nekoliko drugačno delo, v njej namreč tolmačijo, strežejo in opravljajo delo animatorja ter tako predstavljajo slovenski znakovni jezik. Tako želijo pomagati pri ozaveščanju o **gluhoti** ter podirati zid med sliščim svetom. Med njimi so tudi starejši, ni jih veliko, so pa neutrudni in zelo vztrajni.

Letos nova akcija: Nevrorazlični AMA

Nadaljujejo tudi z inkluzivnimi pohodi, z akcijama Gibalno ovirani gore osvajajo (GOGO) in Slepim in slabovidnim **planincem** po **Slovenski planinski poti**, ki jima dodajajo še novo akcijo Nevrorazlični AMA (avtizem, motnje v duševnem razvoju in ADHD – motnja pozornosti s hiperaktivnostjo).

Odbor **Planinstvo za invalide** organizira vseslovenski inkluzivski pohod, ki je namenjen vsem, druge inkluzijske pohode pa pripravlja v sodelovanju s petimi delovnimi skupinami, ki so specializirane in poznajo vse podrobnosti, potrebne pri izvedbi posameznega pohoda. »Pri vsakem je poudarek na omogočanju dostopnosti in razumevanju, najpomembnejša pa je inkluzija kot proces, v katerem se učimo živeti drug z drugim,«

pravi Jurček Nowakk.

Z akcijami spodbujajo telesno dejavnost in vključenost. Vsaka akcija pa je nekaj posebnega. Akcija GOGO krepi aktivno vlogo gibalno oviranih in drugih oseb s posebnimi potrebami in preprečuje osamljenost, izključenost, apatičnost in telesno nedejavnost. Gibalno oviranim predstavi dostopne poti in **koče** ter jih pritegne v naravo, jim omogoči rekreacijo, aktivnosti v naravi v družbi ter spoznavanje občutkov in iskanje izzivov.

Obisk gora ne glede na posameznikove omejitve

Akcija Nevrorazlični AMA Skupaj v hribe se osredotoča na ljudi in ne na primanjkljaje, invalidnost in posebne potrebe, torej predvsem na to, kar posameznik zmore sam ali s pomočjo. Njen namen je omogočiti inkluzijske pohode ter obisk gora, ne glede na posameznikove omejitve. Inkluzijski pohodi so priložnost za različne, ki s svojo drugačnostjo pogumno stopajo v družbo, opišeta sogovornika.

Namen prostovoljskega projekta Slepí in slabovidní **planinci** po **Slovenski planinski poti** pa je slepim in slabovidnim omogočiti doživetje gora in prehoditi celotno **Slovensko planinsko pot**. Tudi slepim in slabovidnim je **planinstvo** blizu kot način življenja, poudarja Marjeta Čič.

V okviru drugih akcij bodo **gluhi** imeli priložnost pomagati vleči invalidski voziček v klanec, spremljati nevrorazlične AMA in slepe. Med **kočami** so tudi take z lažjim dostopom, kamor bodo povabili pohodnike z manj izkušnjami.

Usposabljanja za prostovoljce Odbor vsako leto organizira štiri usposabljanja za strokovni kader za delo z invalidi in več usposabljanj spremljevalcev in prostovoljcev za sodelovanje v aktivnostih. »Pomemben je osebni pristop, da vse, kar zmorejo sami, tudi naredijo sami, in pri tem jih opogumljamo, da jih vidimo kot osebe in jih spo-

štujemo. Cenijo, da jim pustimo samim izbrati hitrost hoje in jih zaplesti v pogovor, ki jih lahko umiri. Vprašamo jih, kaj jim je všeč, česa ne marajo in kaj jim bo v pomoč pri hoji. Ko vprašamo, jim pustimo dovolj časa, da nam odgovorijo. Največ pomeni pogovor, tako pokažemo, da nam je mar, in s tem naredimo korak k temu, da se počutijo varne. Povedo nam, kako jim lahko pomagamo in omogočimo pot do **koče**,« pojasnjuje Jurček Nowakk.

Slepí cenijo, da jim opišejo, kaj se dogaja okrog njih, kakšna je pokrajina. Med hojo pa je pomembna informacija opozorilo na korenino, kamen ali vejo. Slepí in njegov spremljevalec se dogovorita in izbereta enega izmed načinov spremljanja: pod roko, s pomočjo vrvice ali palice, lahko pa imajo svoj edinstveni pristop.

Kratka, jasna in razumljiva navodila

»Kratka, jasna in razumljiva navodila so ključ do dobre komunikacije in v veliko oporo pri pogovoru z osebami z avtizmom. To, da nekaj doživimo in naredimo prvič, je prijetno vznemirjenje, ki pa je lahko za koga precejšnja ovira, potrebujejo manjše korake in veliko pogovora. Ko se pričakanja in izkušnja prekrijejo, se zlijejo v občutek zadovoljstva,« opiše Marjeta Čič.

Za akcije, pri katerih so v ospredju narava, gibanje in srečevanje novih ljudi, je veliko zanimanje: »Na inkluzijskih pohodih se prepleta čustveno sprejemanje, ki v sebi nosi več notranjega dialoga in predstavlja osebno zaznavanje odnosa do sočloveka. Dovoliti invalidom in osebami s posebnimi potrebami, da pokažejo, da zmorejo, je velik korak k njihovem enakovrednemu vključevanju v družbo. Veselje, razposajenost in sreča pa so vezivno tkivo, ki zajame vse, ki se povzpnejo do **planinskih koč**. Takšno pozitivno vzdušje prevzame tudi obiskovalce in osebje v **kočah**,« skleneta Marjeta Čič in Jurček Nowakk.

- Prostovoljci spremljajo slepe, vlečejo invalidski voziček in delajo družbo pohodnikom.
- Velik poudarek je na omogočanju dostopnosti in razumevanju.
- Najpomembnejša je inkluzija kot proces, v katerem se učimo živeti drug z drugim.

33

aktivnosti predvidevajo letos, nekaj tudi dvodnevni in tridnevni

3000

invalidom in prostovoljcem se običajno pridruži še nekaj tisoč pohodnikov

GLUHI STREŽEJO V PLANINSKIH KOČAH

V soboto, 10. aprila, bi se morala v Vojkovi **koči** na Nanosu začeti letošnja akcija **Gluhi strežejo v planinskih kočah**, vendar bo začetek zaradi ukrepov prestatven. Akcija se bo nadaljevala 24. aprila v **koči** Antona Bavčerja na Čavnu, 9. maja v Ruški **koči** na Pohorju, 29. maja v **planinskem** domu na Mirni gori, 3. junija v **planinskem** domu na Uštah, 12. in 13. junija v **koči** na **planini** Razor, 16. junija v **koči** na **Planini** nad Vrhniko, 17. in 18. julija v Lavričevi **koči** na Gradišču, 16. septembra na Šmarni gori, 18. septembra v **planinskem** domu pri Krnskih jezerih in 9. oktobra v Rudijevi **koči** na Donački gori.

GIBALNO OVIRANI GORE OSVAJAJO

Za letos načrtujejo deset pohodov. Prvi bo 24. aprila do **koče** Antona Bavčerja na Čavnu, nadaljevali bodo 9. maja na Ruški **koči**, 29. maja v domu na Mirni gori, 3. junija v **planinskem** domu na Uštah ob vseslovenskem inkluzijskem pohodu, 13. junija se bodo povzpeli do **koče** na **planini** Razor, 16. junija do **koče** na **Planini** nad Vrhniko, 17. julija do Lavričeve **koče**, 4. septembra bo njihov cilj Pokljuka, 16. septembra Šmarna gora in 23. oktobra Tončkov dom na Lisci.



Odbor **Planinstvo za invalide** z akcijami spodbuja telesno dejavnost in vključenost, vsaka akcija pa je nekaj posebnega. FOTO ARHIV OPP