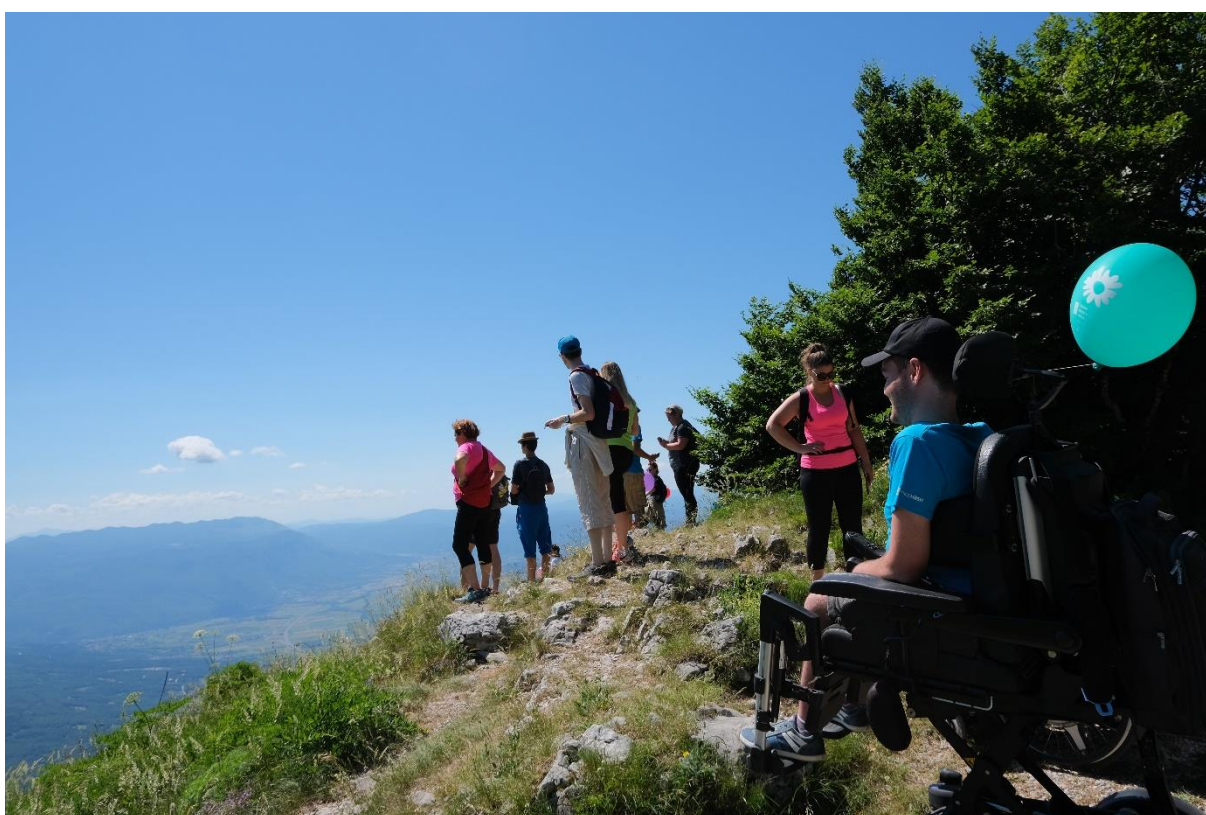


23. marec 2022

## Kako se je rodila akcija GIBALNO OVIRANI GORE OSVAJAJO



Na poti na Čaven, razgled na Vipavko dolino, arhiv inPlaninec

### Dostopnost, gibanje, medgeneracijsko sodelovanje

"Gibalno ovirani gore osvajajo je akcija, ki nagovarja k telesni dejavnosti vse gibalno ovirane, da zapustijo udobje kavča in enoličnega vsakdana ter se podajo v naravo, družbo in novim dogodivščinam naproti,« akcijo slikovito in pragmatično predstavi Jurček Nowakk, ena od gonilnih sil projekta Gibalno ovirani gore osvajajo. Namen akcije je gibalno oviranim predstaviti dostopne poti in kočice ter jih pritegniti v naravo, jim omogočiti rekreacijo, aktivnosti v naravi z družbo ter spoznavanje občutkov in iskanje izzivov. Namen akcije je povezovati invalidske in humanitarne

organizacije, krepiti solidarnost, medgeneracijsko sodelovanje, prostovoljstvo in skrb za naravo.

"Leta 2020 smo začeli z akcijo Gibalno ovirani gore osvajajo. Po prepričanju delovne skupine, vseh udeležencev in po odzivih v javnosti uspešno. Ta ocena, izkazan interes in naša želja, da odpremo ta svet za gibalno ovirane, so nas gnali naprej in tako letošnjo akcijo smelo oblikujemo. Za pomoč, kot spremljevalci in prostovoljci na pohodu, se javljajo razna društva in podjetja. Zadali smo si smel cilj izvesti 12 pohodov po vsej Sloveniji in v obdobju sedmih mesecev. Skupaj z ambasadorji in parašportniki bomo motivirali in informirali zainteresirane. Pred nami je še veliko logističnih zadev, ki jih uspešno rešujemo, vsi se zelo trudimo, da akcija bo zopet uspeh. Nagrada nam in potrdilo, da smo na pravi poti, je že nasmeh udeležencev na cilju. Ne vem, kako bi nas starosta slovenskega planinstva Janko Mlakar imenoval, vem pa, da bi nas "križal", če tega ne bi naredili in bi iz doline gor gledali," novi sezoni akciji na pot pove Stojan Rozman, vodja delovne skupine GOGO 2022.

## **Rojstvo akcije GOGO poleti 2020**

**Pobuda za akcijo GOGO je zaživela v letu 2020 z namenom:**

- **inkluzije (skozi okrepitev aktivne vloge invalidov in oseb s posebnimi potrebami),**
- **za preprečevanje osamljenosti, izključenosti, apatičnosti in telesne nedejavnosti.**

Vse gibalno ovirane je nagovorila, naj zapustijo udobje kavča in enoličnega vsakdana ter se podajo v naravo, družbo in novim dogodivščinam naproti.

Gibalno ovirani so do takrat hodili v hribe predvsem v lastni organizaciji, če so imeli za to podporo najbližjih in primerno motivacijo. Akcija GOGO želi to omogočiti za vse vrste gibalno oviranih - paraplegike, distrofike, osebe z multiplo sklerozo, odsotnostjo uda, osebe po kapi, po poškodbi glave ... Za vse, ki uporabljajo različne vrste invalidskih vozičkov, bergle, hodulje in opornice. To izvajamo tudi z namenom ustvarjanja pogojev za razvoj planinstva za vse invalide.

# GIBALNO OVIRANI GORE OSVAJAJO

**5., 6., 10.  
SEPTEMBER  
2020**

- sobota 5. 9., Dom v Tamarju
- sobota 5. 9., Planinski dom na Boču
- nedelja 6. 9., Koča Antona Bavčerja na Čavnu
- nedelja 6. 9. in četrtek 10.9., Lavričeva koča na Gradišču

 niceHASH



2020goov@gmail.com



ZVEZA PARAPLEGIKOV  
SLOVENIJE



GLUHI VAM BODO STREGLI

CELO LETO 2020 BREZ OMEJITEV



BITI INKLUZIVEN

Cilji akcije segajo na različna področja:

- Pripeljati invalide v hribe, jim omogočiti obiskovanje planinskih pohodov ter jim predstaviti dostopne točke v hribih in gorah, glede na njihove zmožnosti.
- Narediti nekaj zase in se premakniti s kavča v življenje, dejavnost, naravo, družbo in raziskovanje. Zapustiti cono udobja.
- Inkluzija kot proces, pri katerem se učimo živeti drug z drugim.
- Prebuditi razmišljanje, da je gibanje v naravi drugačno in da med vzponom na vrh lahko vidijo svoje probleme drugače, preizkusijo svoje zmožnosti in najdejo izziv. Zmorejo najti veselje in radost.
- Povezati invalidske in humanitarne organizacije, krepiti solidarnost, medgeneracijsko sodelovanje, razumevanje, prostovoljstvo in razvijati posluš drug za drugega.
- Pokazati polnost doživljanja, ko invalidnost postane postranska in je na prvem mestu oseba, pogovor, uživanje, cilj.
- Vzbuditi željo in samoiniciativnost, da se bodo po dobri izkušnji tudi sami podali na gibanje v naravi.
- Začutiti neokrnjeno naravo in svobodo, doživeti nove izzive - za marsikoga do sedaj nepredstavljive.

**V letu 2021: že 10 pohodov in veliko novih pohodnikov**

**Jože Rovan, predsednik Planinske zveze Slovenije:**

"Hribi in gore so mistični svet, ki vsakega obiskovalca prevzamejo in ga napolnijo s svojo prvinsko naravo. V Planinski zvezi Slovenije smo veseli, da lahko sodelujemo z drugimi partnerskimi organizacijami in pomagamo odpirati ta svet tudi gibalno oviranim. S tem skupaj rastemo, tako z vidika doživljanja narave, kot vzajemno razumevanje sočloveka."

**Jasna Murgel Tomažević, predsednica Sončka - Zveze društev za cerebralno paralizo Slovenije so.p.:**

"Sonček - Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije so.p. podpira akcijo Gibalno ovirani gore osvajajo 2022, saj omogoča osebam s cerebralno paralizo in drugim osebam z oviranostmi, da se vključijo v družbo s sodelovanjem v dejavnosti, ki krepi duha in telo. Akcija poudarja, kako pomembna je za osebe z oviranostjo dostopnost do športnih dejavnosti. Na ta način splošni javnosti približa vprašanje dostopnosti, brez katere ni neodvisnosti in socialne vključenosti oseb z oviranostmi. Slovenci imajo gore zelo radi, zato se jih možnost, da gredo v gore skupaj z osebami še posebej dotakne, zaradi česar ima akcija zelo pomemben učinek za promocijo pravic oseb z invalidnostjo, določenih v Konvenciji o pravicah oseb z invalidnostjo."

**Mateja Toman, Predsednica Društva distrofikov Slovenije:**

"V Društvu distrofikov Slovenije smo veseli, da smo bili povabljeni k sodelovanju v projektu Gibalno Ovirani Gore Osvajajo, ki so mu v prvem letu pot navzgor utrli prijatelji iz Planinske zveze Slovenije, Zveze paraplegikov Slovenije in Zveze Sonček. Društvo distrofikov Slovenije ima dolgo in bogato zgodovino razvejanih aktivnosti za mišično in živčno-mišično obolenje (na kratko: distrofike), med katerimi sta skrb za ohranjanje zdravja in šport odlična platforma socialnega vključevanja in povezovanja ter promocije zdravega načina življenja. Zagotovo pohodništvo in planinarjenje distrofikom, zaradi narave naše invalidnosti, ni prva misel ob razmišljanju o kvalitetnem preživljanju prostega časa. Verjamemo pa, da se bo paleta različnih aktivnosti distrofikov s to in podobnimi akcijami pomembno obogatila in posledično dvignila kvaliteto življenja vsem udeležencem. Z vrednotami, ki jih izpostavlja projekt, kot so: solidarnost, medgeneracijsko sodelovanje, prostovoljstvo in skrb za naravo, se istovetimo tudi v našem društvu in veseli nas, da bodo tudi distrofiki na tak način dobili možnost doživeti izkušnjo obiska gora in stika z neokrnjeno naravo v družbi pozitivno naravnanih ljudi."

**Dane Kastelic, predsednik Zveze paraplegikov Slovenije in državni svetnik:**

"Akcije, ki vključujejo paraplegike in tetraplegike, vedno podpremo, še posebej tiste, pri katerih sta v ospredju rekreacija in šport. Ker so naši člani v večini vezani na invalidski voziček, je ta projekt še toliko bolj dobrodošel, saj se tako poleg srečanja s sovrstniki in enako mislečimi, povežejo z neokrnjeno naravo. Hkrati pa

krepijo svojo odgovornost do okolja. Naša organizacija bo v tem letu še dodatno vložila napor v promocijo akcije pri naših članih, da bodo tako udeleženi v večjem številu, saj se kot organizacija, ki združuje najtežje gibalno ovirane invalide, zavedamo, da s svojim pojavljanjem pripomoremo k osveščanju in ozaveščanju ostalih državljanov, da med njimi živijo in ustvarjajo invalidi z zlomljeno ali obolelo hrbtenjačo, ki je v več kot 30 % nastala zaradi prometnih nesreč. Dobrih 15 % pa je med nami takih članov, ki so se poškodovali zaradi raznih padcev in zdrsov, veliko med njimi tudi v gorah. Prepričani smo, da bo akcija GOGO tudi letos odlično organizacijsko pripravljena in izpeljana v čudovitem gorskem okolju s kar največjo udeležbo invalidov."

## **V letu 2022: 12 pohodov in nov partner akcije GOGO 2022**

V letu 2022, tretjem letu akcije Gibalno ovirani gore osvajajo, se je partnerjem akcije:

- Planinski zvezi Slovenije,
- Sonček - Zvezi društev za cerebralno paralizo Slovenije so.p.,
- Zvezi paraplegikov Slovenije,
- Društvu distrofikov Slovenije,

pridružil peti partner, to je

- Združenje multiple skleroze Slovenije.

### **Pavel Kranjc, predsednik Združenja multiple skleroze Slovenije:**

"V Združenju multiple skleroze Slovenije smo športne in rekreacijske aktivnosti vključili v naše delovanje pred tridesetimi leti. Z rastjo števila članov so prihajale nove ideje ob vedno večjem številu vključevanja mlajših oseb. Pohodništvo je vključeno od samega začetka. Poti, ki so se izbirale za to, so bile prilagojene najtežje prizadetim članom. Pomoč je bila odvisna od pripravljenosti svojcev članov. Ko smo bili seznanjeni z novo, profesionalno podprto akcijo imenovano GOGO, je želja po izpolnitvi in dopolnitvi vključevanja v širšo družbo med našimi člani dobila nov zagon. Strokovno vodenje prostovoljnih članov Planinske zveze Slovenije nam utrjuje zaupanje, da bodo pohodi varni in v enkratnem spomin, kaj pomeni solidarnost in povezanost med nami. V naših programih psihosocialne pomoči vedno poudarjamo, da se moramo vključevati v širša družbena dogajanja in krepiti svojo samozavest, da smo enakopravni člani družbe. Naša članska sestava je zelo pestra: od najtežjih invalidov, teh je tretjina članstva. Druga tretjina članstva ima raznolike srednje težave v gibanju, koordinaciji, vidu, utrudljivosti. Pri zadnji tretjini članstva pa na prvi pogled težave niso opazne, ker so se pojavile enkrat ali pa ostajajo začasno prikrite (inkontinenca, spominske motnje ...). V združenju se bomo še naprej trudili, da se bo krog interesentov za udeleževanje te in podobnih akcij širil. To nam

potrjujejo zbrani podatki naših članov za leto 2022, ki si želijo druženja tudi v osvajanju gorskih vrhov.

V družbi, ki je postala po razmišljanju zelo individualistična, take akcije krepijo odgovoren odnos do narave, v kateri je množica enkratnih in zanimivih posebnosti. Potrebno je odpreti oči in srce. Samo na ta način bomo začutili moč narave, ki nas lahko okrepi za lažje sprejemanje težav, ki nam jih je naložila bolezen in invalidnost."



Skupinska slika na planini Razor, arhiv inPlaninec

Skupaj zmoremo več in veliko je razlogov, zakaj v gore z GOGO 2022. Doživljanje pohoda, pogovor, sproščenost, narediti nekaj prvič, hribovska hrana na svežem zraku bolj tekne in dobra volja še vedno najboljša. GOGO 2022 je dostopna aktivnost, ki je gibalno ovirani ne bi zmogli izvesti samostojno. Občutke, ki jih ob takih dogodkih začutiš, je zelo težko opisati, nekako jih je potrebno doživeti. Temu sledi nepopisna sreča, da smo skupaj zmogli. To je inkluzija, kjer se zabrišejo razlike in se prepustimo procesu učenja živeti drug z drugim.

#### **Pohodi GOGO 2022:**

- |           |   |
|-----------|---|
| 14. april | Plački stolp                            |
| 14. maj   | Gora Oljka                              |
| 22. maj   | Zavetišče v gozdu - Koča na Kriški gori |
| 29. maj   | Kal nad Hrastnikom                      |

9. junij	VSESLOVENSKI INKLUZIVNI POHOD NA TOŠKO ČELO
18. junij	Svetina
19. junij	Ermanovec - Bevkov vrh - Sivka
27. avgust	Velika planina
10. september	Trdinov vrh
18. september	"Pohod v neznano"
24. september	Bohor
29. september	Završki stolp

**Več o tem in vsem, kar vas zanima, na novinarski konferenci v SREDO, 6. APRILA, ob 10.30 na turistični kmetiji Pri Lazarju (Podgrajska cesta 9 c, 1000 Ljubljana).**

Lep pozdrav in varen korak,  
**Ekipa GOGO 2022**