

13. mar.	INKLUZIJSKI POHOD - UŠTE
10. apr.	INKLUZIJSKI POHOD - TRŠKA GORA
11. apr.	INKLUZIJSKI POHOD - NANOS
21. apr.	INKLUZIJSKI POHOD - PLAČKI STOLP
24. apr.	INKLUZIJSKI POHOD - ČAVEN
08. maj	INKLUZIJSKI POHOD - RUŠKA KOČA
29. maj	INKLUZIJSKI POHOD - MIRNA GORA
03. jun.	VSESLOVENSKI INKLUIJSKI POHOD - UŠTE
13. jun.	INKLUZIJSKI POHOD - PLANINA RAZOR
16. jun.	INKLUZIJSKI POHOD - Planina nad Vrhniko
julij	INKLUZIJSKI POHOD - GRADIŠČE
16. sep.	INKLUZIJSKI POHOD - ŠMARNNA GORA
08. sep.	INKLUZIJSKI POHOD - ZAVRŠKI STOLP
09. okt.	INKLUZIJSKI POHOD - 12. TEK DRAGA IG
10. okt.	INKLUZIJSKI POHOD - RUDIJEV DOM - DONAČKA
23. okt.	INKLUZIJSKI POHOD - LISCA

SKUPAJ V HRIBE NEVRORAZLIČNI AMA



IME AKCIJE JE SKUPAJ V HRIBE.
Z AKCIJO ŽELIMO, DA BO VELIKO LJUDI ŠLO V HRIBE.
NA POHODU BOMO SREČALI VELIKO LJUDI.
POHOD JE DALJŠI SPREHOD.
POHOD JE VESELO DOŽIVETJE.
NA POHODU SE BOMO POGOVARJALI.

AMA JE KRATICA.
KRATICA JE BESEDA SESTAVLJENA IZ PRVIH ČRK DRUGIH BESED.
A - AVTIZEM
M - MOTNJE V DUŠEVNEM RAZVOJU
A - ADHD (PRIMANJKLAJ POZORNOSTI IN MOTNJA HIPERAKTIVNOSTI)

POMEMBNO JE, DA SMO NA POHODU VARNI.
ZA VARNO HOJO BODO Z NAMI PROSTOVOLJCI.
VARNO POMENI, DA SE NAM NIČ NE BO ZGODILO.

HRIB JE VZPETINA.
NANJO GREMO PEŠ.
MED HOJO SE UTRUDIMO.
PO HOJI SE POČUTIMO PRIJETNO.

PRI HOJI GLEDAMO NARAVO.
NARAVA SO DREVESA IN ROŽE.
NARAVA SO KAMNI, SKALE IN HRIBI.
NARAVA SO REKE IN JEZERA.

HODILI BOMO NA RAZLIČNE HRIBE.
ZA VSAK HRIB BO ORGANIZIRAN POHOD.
POHODI BODO VEČINOMA V SOBOTO
NA ENEM POHODU BOMO ŠLI NA EN HRIB.

DRUŽILO SE NAS BO VELIKO RAZLIČNIH LJUDI.
SPOZNALI BOMO NOVE LJUDI.
VABIMO VAS, DA PRIDETE.

SKUPAJ V HRIBE NEVRORAZLIČNI AMA



www.pin-opp.pzs.si



ASPI





Planinstvo za invalide in osebe s posebnimi potrebami (OPP) je ime odbora in tudi projekta, ki sledi sloganu Planinske zveze Slovenije planinstvo kot način življenja, za vse v utripu inkluzije. Stremi k omogočanju pohodništva za vse, dostopnosti do planinskih poti in koč ter vključitev vseh invalidov/OPP, da lahko skupaj uživamo gore. Planinstvo za invalide/OPP inovativno pristopa k odpiranju vrat razumevanja drugačnosti in različnosti. Širi idejo, da lahko vsak prispeva svoj delček k raznolikosti in pestrosti pohodništva. Omejitve, ki jih imamo so v naših glavah. Spoznanje, ki ga pridobimo na inkluzijskem pohodu z lastnim doživljanjem, je vredno veliko več kot pripoved, predavanje ali prebrana beseda. Je izkustveno učenje o drugačnosti, -različnosti in premikanju meja zmožnosti. Je povabilo k spoznanju sveta invalidov/OPP in k inkluziji, ko vadimo korake k vključujoči družbi.



Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije so. p. (v nadaljevanju Zveza Sonček so. p.) je neprofitna, nevladna in nepolitična – reprezentativna nacionalna invalidska organizacija, ki deluje po načelih socialnega podjetništva. Vanjo se združuje petnajst regijskih društev za cerebralno paralizo, Društvo za pomoč prezgodaj rojenim otrokom, Sonček-športno društvo cerebralne paralize ter Sončkov klub. Termin cerebralna paraliza opiše skupino trajnih motenj razvoja gibanja in drže, ki omejuje vsakdanje aktivnosti. So posledica nenapredujočih motenj, ki nastanejo v razvijajočih se možganih zarodka ali otroka. Motorične motnje pogosto spremljajo motnje občutenja, zaznavanja, razumevanja, komunikacije, vedenja ter epilepsija in sekundarne mišično-skeletne težave. Sonček izvaja posebne socialne programe in storitve, kot so: podpora družini, obnovitvena



Zvezo Sožitje sestavljajo društva za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju, ki delujejo na celotnem območju Republike Slovenije. V Zvezo Sožitje je vključeno 52 lokalnih društev s približno 16000 članov. Zveza Sožitje je samostojna, nevladna, nepridobitna in prostovoljna organizacija, ki deluje v javnem interesu s statusom reprezentativne invalidske organizacije.

Gremo v hribe je akcije, ki spodbuja gibanje v gorah in omogoča socialno vključenost nevrorazličnih z grajenjem podpornega okolja z inkluzijo, ozaveščanjem in izobraževanjem.

Z akcijo naslavljamo izzive, s katerimi se srečujejo osebe z avtizmom, ADHD, motnjami v duševnem razvoju – nevrorazlični in njihove družine. Vsakdo potrebuje pozitivno protitež, da preživi življenjske ovire. Eden od ključev za dobro duševno zdravje in srečo je tudi gibanje, preživljanje časa v naravi in druženje. Slednje daje voljo, da se kljub vsem preprekam ter malodušju še naprej trudimo, in je ključnega pomena za izogibanje obupu. **Cilj akcije je telesna dejavnost za kakovostno preživljanje prostega časa in zdrav način življenja kot orodje za boljše duševno počutje, tkanje novih prijateljstev, socialne in komunikacijske veščine, sprejemanje različnosti pri sebi in drugih, spoznavanje zmožnosti posameznika, iskanje stika z naravo, raziskovanje in spoznavanje narave ter učenje novih veščin.**

Ne glede na to, kakšne so naše življenjske bitke, nas lahko pomoč, podpora in razumevanje drugih iz izčrpavajoče izolacije in brezupa vodi v odločnost in pozitivne spremembe. **Dobri odnosi posameznika napajajo s prijetnimi občutki, ki mu omogočajo, da se počuti sprejetega.** Oblikovanje podpornega okolja v katerem se posameznik lahko zateče po oporo in izrazi svojo stisko, je ključnega pomena, saj naredi izkušnjo obiska hribov možno in prijetno. Dobra izkušnja ima veliko vrednost s pozitivnim vplivom na doživljanje okolja in notranji svet posameznika.

Inkluzija je proces, pri katerem se učimo živeti drug z drugim. Ključna ideja inkluzije je izboljšati svet za vse. Posameznik, ki je pozitivno naravnani do potreb soljudi, bo zagotovo bolje sprejemal vse ljudi. Pri inkluziji se mora prilagajati tako posameznik s posebnostmi ali brez posebnosti kot tudi okolje. Za uresničevanje inkluzivne družbe je iskanje rešitev, sodelovanje in učenje strpnosti prava pot. Akcija je v svoji biti inkluzivna. Misli na okolje in na posameznika. Prilagaja okolje in posameznika spodbuja k sprejemu izzivov ter ga pri doseganju ciljev tudi podpre. Akcija ne želi ukalupljati posameznikov, dopušča jim, da so vključeni v skupino, da na svoj način in s svojim tempom dosežejo cilj. Inkluzijski pohodi so tudi prostor vseživljenjskega učenja o naravi, odnosih, razumevanju sebe in drugih. Je prepoznavanje načina komunikacije in vedenja kako delujemo sami v odnosu. Izkušnje z različnostmi omogočajo prilagajanje v odnosu, kar je temelj inkluzije.



INKLUZIJA JE PROCES, PRI KATEREM SE UČIMO
ŽIVETI DRUG Z DRUGIM.



Društvo za pomoč mladostnikom in odraslim s spektroavtistično motnjo (SAM), krajše Društvo ASPI, je nevladna organizacija na področju avtizma, ki deluje od leta 2010. Društvo je namenjeno osebam z lažjo ali zmerno obliko SAM, starejšim od 16 let, njihovim staršem in strokovnjakov. Poslanstvo društva je reševanje in lajšanje socialnih ter drugih stisk oseb s SAM, izobraževanje, vseživljenjsko učenje, zagovorništvo in samozagovorništvo ter nudenje pomoči njihovim bližnjim. Društvo izvaja individualna svetovanja, prostovoljno osebno asistenco, skupinske podporne in prostočasne dejavnosti za osebe sSAM in njihove družine, organizira izobraževanja, razstave in okrogle mize. Društvo izdaja tudi spletno revijo Vox Alia, ki jo pišejo osebe s SAM z namenom približati strokovni in laični javnosti avtizem in bralcem omogočiti vpogled v dnevno življenje in razmišljanje oseb s SAM.



Center za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Vipava (CIRIUS Vipava) je vzgojno-izobraževalna ustanova za učence s posebnimi potrebami, ki vključuje učence od 3 – 26 leta z motnjo v duševnem razvoju in drugimi motnjami. Izobraževanje in usposabljanje v šolskih programih je možno v celodnevni in dnevni programi. Poleg predšolskega, šolskega (prilagojeni, posebni) in vzgojnega programa ustanova izvaja tudi celotno rehabilitacijsko dejavnost in osnovno zdravstveno varstvo. Center nudi dodatno strokovno pomoč učencem, ki so vključeni v večinske vzgojno izobraževalne institucije.



Namen delovanja zavoda Mavrični bojavniki je pomoč mladim z motnjo ADHD (motnja pozornosti in hiperaktivnost). Med drugim društvo promovira zdrav način življenja in razmišljanja med mladimi ne glede na to ali ima otrok diagnozo ali ne. Skozi aktivnosti v naravi spodbuja k umiku od vsakodnevnih novodobnih in tehnoloških naprav, ob katerih mladi danes preživijo veliko časa (računalniki, telefoni, videoigrice). Zavod mladim ponuja pomoč pri iskanju osebne samorealizacije, iskanju skritih potencialov ter dvigu kvalitete življenja.