



## PLANINSTVO ZA VSE V UTRIPU INKLUZIJE inPlaninec

Tako kot vsi ostali, tudi invalidi želijo okusiti čar gora. Začetki možnosti planinarjenja za vse segajo v leto 2015, z ustanovitvijo odbora Planinstvo za invalide in osebe s posebnimi potrebami Pin/OPP.

Organiziranje pohodov, druženj in vse slovenskih akcij se je začelo leta 2017. Pin/OPP se je leta 2022 preimenoval v odbor inPlaninec.

V skupnosti inPlaninec se srečujejo invalidi, osebe s posebnimi potrebami in neinvalidi.

Naši cilji so, da s pohodi približamo gore, informiramo, omogočimo planinstvo in aktivno preživljanje časa vsem inPlanincem in neinvalidom s prilagoditvami za ciljne skupine. Udeleženi izkustveno doživljajo gore in pohodništvo v organizirani skupini in pod strokovnim vodstvom.

Z inkluzijo spremenimo miselnost in ovire, ki si jih postavljamo, ko se sprašujemo, kdo kaj zmore.

Največja vrednota inPlaninstva je vključevanje. Delo in sodelovanje z inPlaninci človeka telesno in duševno bogati. Planinstvo za inPlanince je povabilo k spoznavanju narave in gora v pestri družbi, kjer s skupnimi koraki osvajamo osebne in planinske cilje.

Akcije inPlaninec slonijo na prostovoljcih, brez njih vrhovi ne bi bili osvojeni, marsikdo pa bi ostal doma.

Skupaj zmoremo več!

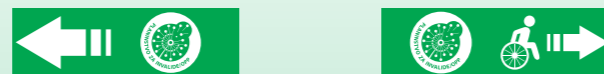


Prispevajmo in pomagajmo, da bodo invalidi lahko uživali na planinskih poteh.

Podprimo humanitarno prostovoljski projekt:

SPLETNA APLIKACIJA PLANINSKE POTI DOSTOPNE INVALIDOM  
IN OSEBAM NA VOZIČKIH

Da bodo planinske poti dostopne vsem!



Vsak prispevek šteje – skupaj z malimi prispevki lahko ustvarimo veliko spremembo: omogočimo invalidom, da bodo uživali na planinskih poteh.

Prispevek lahko oddate v vaši spletni banki s pomočjo QR kode ali pa preko nakazila na transakcijski račun Planinske zveze Slovenije:

Planinska zveza Slovenije  
Ob železnici 30A, p. p. 214, SI-1001 Ljubljana, ID: SI62316133

TRR: SI56 6100 0001 6522 551

Sklic: 314 – 333 / za fizične osebe

Sklic: 314 – 300 / za pravne osebe



MARIJA in ANDREJ ŠTREMFE LJ



UROŠ KUZMAN



Skeniraj in doniraj



VIKI GROŠELJ



URŠKA VUČAK MARKEŽ



Izobraževanje inPlaninec predaja znanje, veščine in naravnost. Ponuja pogled iz drugačne perspektive na stvari in prispeva nove vsebine. Primerno je za začetnike in za posameznike, ki že delajo z invalidi/OPP z nadgradnjo izkušenj in izmenjavo dobrih praks. Cilj usposabljanja je opremiti slušatelje z znanjem, da bodo na osnovi inkluzije invalide/OPP kvalitetno vodili in osvetljuje pomen socialne vključenosti.

Na izobraževanju bodo predstavljene različne kategorije invalidnosti, specifične pristope in prepoznavanje zmožnosti posameznika. Prikazane bodo prilagoditve programa in vodenja pohodov/tur. Tridnevna izobraževanja potekajo v planinskih kočah, namenjena so vsem, ki jih delo z invalidi/OPP zanima in veseli ter želijo nadgraditi svoje znanje in izkušnje.

Datumi izobraževanj za strokovni kader inPlaninec:

1. – 3. april 2022  
27. – 29. maj 2022  
16. – 18. september 2022  
18. – 20. november 2022

Letno se vrstijo usposabljanja za prostovoljce, ki delajo v akcijah inPlaninec, za spremljevalce na inkluzijskih pohodih, ter posameznike, ki želijo vpogled v svet različnosti, svet invalidov/OPP. Pripravljamo predstavitve na šolah, univerzah in drugih organizacijah.

Kontakt:

www.inplaninec.pzs.si

inplaninec@pzs.si

Marjeta – 041/590 981

Jurček – 041/770 798



## PLAN POHODOV inPlaninec

		AMA	GOGO	GSPK	SLEPI
12. 2. 2022	SLIVNICA				
13. 2. 2022	MRZLICA				
19. 3. 2022	ZELENICA				
3. 4. 2022	BOČ				
14. 4. 2022	PLAČKI STOLP				
7. 5. 2022	DOBRČA				
14. 5. 2022	GORA OLJKA				
22. 5. 2022	ZAVETIŠČE V GOZDU				
29. 5. 2022	KAL				
9. 6. 2022	TOŠKO ČELO				
18. 6. 2022	SVETINA				
19. 6. 2022	ERMANOVEC				
2. 7. 2022	24 ur DONAČKE				
junij / julij	KRNSKO JEZERO				
27. 8. 2022	VELIKA PLANINA				
10. 9. 2022	TRDINOV VRH				
18. 9. 2022	NEZNANO				
24. 9. 2022	BOHOR				
29. 9. 2022	ZAVRŠKI STOLP				

V primeru slabih vremenskih razmer in morebitnih ukrepov si organizator pridruže pravico odpovedi pohoda.





Svet planin lahko v polnosti doživijo tudi slepi in slabovidni z ustrežno podporo.

Z aktivnostmi želimo ozavestiti slepe in slabovidne, da se s pomočjo lahko podajo v hribe in izpolnijo svojo potrebo po gibanju v neokrnjeni naravi. Stereotipi, ki še vedno veljajo v družbi in presežejo postavljene omejitve.

Korak nam steče lažje s spremljevalcem ena na ena, opisovanjem razgleda, odtenkov svetlobe, oblik in poti po kateri stopamo. Pomagamo si z zvončkom, ki nam je glasovna opora, s palico, ki jo držita spremljevalec in inPlaninec, s spremljevalcem, ki ga držimo pod roko, z vrvico s katero smo povezani s spremljevalcem in tudi tako da se držimo za nahrbtnik planinca, ki je pred nami, na lažjih poteh pa nas lahko vodijo tudi psi vodniki. Učimo se tudi znakovnega jezika, ki nam bo pomagal naročiti hrano in pijačo na kočah, kjer bodo stregli gluhi. Gradimo most med svetlobo in zvokom. Da odpremo vrata hribov slepim in slabovidnim je potrebna sprememba miselnosti, tako pri ljudeh z okvaro vida kot celotni družbi. Bodimo dejavni in dokažimo, da med videčimi in nevidečimi ni nepremostljivih razlik. Zato stopiva skupaj in osvojimo čim več vrhov.

V letu 2022 imamo v načrtu osvojiti 37 vrhov (žigov) v planinski dnevnik SPP.



Plezanje je ena od primarnih človekovih gibanj. Primerno je za vse starostne skupine od najmlajših do starejših in za osebe z različnimi zmožnostmi. Vsakomur ponuja zabaven izziv. Psihološka dobrobit plezanja je, da paraplezalec poleg premagovanja višine in gibalnih problemov gradi samozavest. Hkrati pa krepi tudi zaupanje med soplezalca v navezi.



Plezanje ima veliko dobrih učinkov, je varna in zabavna aktivnost. Čeprav je plezanje zelo dostopno tudi začetnikom, gre za kompleksno aktivnost, ki zahteva od plezalca fizično moč, dobro tehniko in robustno psiho. Izboljšajo se taktilni in kinestetični občutek, zaznavanje ravnotežja in druge sposobnosti.

Vizija je paraplezanje približati osebam z različnimi omejitvami in jim omogočiti, da preko zabavne dejavnosti razvijejo svoje potenciale, bolje obvladujejo pozitivno samopodobo ter krepijo socialne spretnosti. Paraplezalec Gregor Selak pravi: «Plezanje je bilo moja rešilna bilka.» Kajti po bolezni, mu je plezanje dalo novo motivacijo, nov zagon za življenje.



Vseslovenska prostovoljska akcija inkluzijskega kova Gluhi strežejo v planinskih kočah 2022 bo potekala po vsej Sloveniji ter presejala meje drugačnosti in različnosti.

Akcija predstavlja edinstven način samozavestnega vključevanja gluhih in naglušnih v aktivno družbeno in poklicno življenje.

Od leta 2018 so prostovoljci že uspešno postregli v 46 planinskih kočah. Na takšen dosežek smo res zelo ponosni in smo velikokrat pokazali, da se lahko v komunikaciji vse reši, da se ni treba bati gluhih in da zmorejo vse kljub okvari sluha. Dokazujemo, da smo kot družba zmožni delovati vključujoče in povezujemo prostovoljce, osebe palninskih koč ter obiskovalce.

Vzpostavljati sodelovanje med ljudmi, ki jih družijo ljubezen do hribov in gora in omogočiti polno dostopnost ter vključevanje gluhih in naglušnih v družbeno okolje in ozaveščati o njihovih zmožnostih. Cilji akcije so promovirati slovenski znakovni jezik in inkluzijo, ozaveščati o gluhoti in naglušnosti, osvetliti dodano vrednost prostovoljstva, vzpostaviti komunikacijske interakcije, razblinjati strahove in povečati stopnjo vključenosti.

Vsi si delimo ta svet, potrudimo se, da smo strpni in prijazni drug do drugega.

VES ČAS BREZ OMEJITEV  
BODIMO INKLUZIVNI



Gibalno ovirani gore osvajajo je akcija inkluzijskih pohodov s poudarkom na dostopnosti. Daje možnost raziskovanja narave, srečevanja podobno mislečih, nabiranja novih socialnih izkušenj in motiviranju k telesni dejavnosti. Inkluzijski pohodi vlivajo udeležencem dodatno vedrost ter veselje do življenja in prispevajo k boljši kvaliteti življenja udeležencev.

Planinstvo je v nas, Slovencih, bi lahko rekli že v genih. Nič drugače ni z gibalno oviranimi. Vsi si želimo gor na vrhove se naužiti narave, občudovati razgled po lepi pokrajini ter si pljuča napolniti s čistim zrakom.

Akcija je medgeneracijska, mladim, družinam, starostnikom in prostovoljcem prijazna. Povezuje različne humanitarne in invalidske organizacije ter gospodarstvo. Vse skupaj pa se odseva v mavrici raznolikosti vseh vključenih, v kateri bo vsak pridobil ščepec dobrega zase in kanček radosti vseživljenjskega učenja. Na pohodih je potrebno poskrbeti za dostopnost sanitarij in premostitev naravnih in grajenih ovir na poti. Različnih po vrsti invalidnosti in neinvalidnosti, a enaki po želji po gorah.

Akcija poteka pod častnim pokroviteljstvom predsednika Republike Slovenije Boruta Pahorja. Akcijo podpirajo tudi številni ambasadorji in parašportniki, ki se nam pridružijo na poteh.

Generalni sponzor



ZVEZA PARAPLEGIKOV SLOVENIJE



AVTIZEM - A  
MOTNJE V DUŠEVNEM RAZVOJU - M  
ADHD - A

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

Z akcijo nagovarjamo osebe z avtizmom, ADHD, motnjami v duševnem razvoju - nevrorazlične in njihove družine, ki se v življenju spopadajo z različnimi izzivi. Vsakdo potrebuje pozitivno protiutež, da preživi življenjske ovire. Eden od ključev za dobro duševno zdravje in srečo je tudi gibanje v naravi in druženje. Dobri odnosi posameznika napajajo s prijetnimi občutki in mu omogočajo, da se počuti sprejetega.



Akcija Skupaj v hribe prilagaja okolje in posameznika, motivira in spodbuja k sprejemu izzivov ter podpira udeležene pri doseganju ciljev in vključevanju v skupino. Ne ukaluplja posameznikov, saj dopušča, da na svoj način in s svojim tempom dosežejo cilj.

Za dosego teh ciljev na pohodih zagotovimo kotičke za umirjanje, prilagojeno podajanje informacij, časovni okvir in vse kar zagotavlja občutek varnosti.

