



## PLANINSTVO ZA VSE V UTRIPU INKLUZIJE inPlaninec

Tako kot vsi ostali, tudi invalidi želijo okusiti čar gora. Začetki inkluzijskega planinarjenja segajo v leto 2015, ko je bil ustanovljen odbor Planinstvo za invalide in osebe s posebnimi potrebami Pin/OPP.

Vse od leta 2015 je Pin/OPP organiziral pohode, druženja in vseslovenske akcije. Leta 2022 se je odbor preimenoval v inPlaninec.

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

Naš cilj je, da z inkluzijskimi pohodi **Skupaj v hribe** približamo gore, informiramo, omogočimo planinstvo in aktivno preživljanje časa vsem inPlanincem in neinvalidom.

Udeleženci izkustveno doživljajo gore in pohodništvo v organiziranih skupinah 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 povezovanje z inPlaninci človeka telesno in duševno bogati. Z vključevanjem in sodelovanjem ter s prilagoditvami za posamezne ciljne skupine spreminjamo miselnost in spreminjamo ovire v zmožnosti. 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, saj brez njih vrhovi ne bi bili osvojeni, marsikdo pa bi ostal doma. Invalidi/OPP se vključujejo v vlogo prostovoljcev in pomagajo spremljati druge invalide/OPP.

Skupaj zmoremo več!

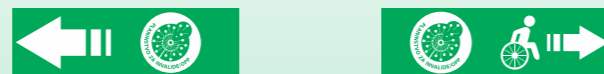


Prispevajmo in pomagajmo, da bodo invalidi lahko uživali na planinskih poteh.

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

Humanitarno - prostovoljski projekt  
podpirajo ambasadorji



VIKI GROŠE LJ



UROŠ KUZMAN



URŠKA VUČAK MARKEŽ



Skeniraj in doniraj



Izobraževanje inPlaninec je pridobivanje znanja, veščin in naravnosti. Ponuja pogled iz drugačne perspektive 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 izobraževanja je opremiti slušatelje z znanjem, da bodo na osnovi inkluzije invalide/OPP kvalitetno vodili, in osvetljuje pomen socialne vključenosti.

Na izobraževanju so predstavljene različne kategorije invalidnosti, specifične pristopa in prepoznavanje zmožnosti posameznika. Prikazane bodo prilagoditve programa in vodenja pohodov/tur. 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:

24.–26. marec 2023, Ušte

12.–14. maj 2023, Boč

20.–22. oktober 2023, Boč

24.–26. november 2023, Ušte

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 pa tudi 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 2023

9. 3. 2023	TAMAR	
15. 4. 2023	STRUNJAN - PORTOROŽ	
20. 4. 2023	SELO V PREKMURJU	
20. 5. 2023	ŽAVCARJEV VRH	
8. 6. 2023	STARI MALN - VSESLOVENSKI POHOD	
10. 6. 2023	KAL NAD HRASTNIKOM DAN SLOVENSKIH PLANINCEV	
17. 6. 2023	DOM POD STORŽIČEM	
2. 7. 2023	SOTOČJE TOLMINKE IN SOČE - PARAFESTIVAL	
19. 8. 2023	KOŠENJAK	
27. 8. 2023	NEZNANO	
9. 9. 2023	VELIKA PLANINA	
14. 9. 2023	TROMEJNIK	
23. 9. 2023	ANKARAN - DEBELI RTIČ	
30. 9. 2023	NEZNANO	
14. 10. 2023	CUDV DRAGA IG	

V primeru slabih vremenskih razmer in morebitnih ukrepov si organizator pridržuje pravico odpovedi pohoda. Na spletni strani [www.inplaninec.pzs.si](http://www.inplaninec.pzs.si) so na voljo termini pohodov, primernih za pohodnike z več izkušnjami.



**70** let SLOVENSKA PLANINSKA 1 POT

**inPlaninec** ODLOČEN KORAK

**ZAKLJUČEK POTI SLEPIH IN SLABOVIDNIH PLANINCEV PO SPP**

**23. SEPTEMBER 2023**

CENTER SLOVENSKE ISTRE ANKARAN

**DEBELI RTIČ**

- 70 let SLOVENSKE PLANINSKE POTI
- 130 let PLANINSKE ZVEZE SLOVENIJE
- DAN SLOVENSKEGA ŠPORTA
- MEDNARODNI DAN ZNAKOVNIH JEZIKOV



## USTVARJAMO PRILOŽNOSTI ZA inPlanince





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

Z aktivnostmi želimo ozavestiti slepe in slabovidne, da se lahko ob pomoči podajo v hribe in izpolnijo svojo potrebo po gibanju v neokrnjeni naravi. Takole so povedali naši slepi in slabovidni planinci: „Stereotipe, ki še vedno veljajo v družbi, presegamo, saj lahko dosežemo več, kot nam družba narekuje.“

Korak nam steče lažje s spremljevalcem ena na ena in opisovanjem razgleda, odtenkov svetlobe ter 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 pomaga, da ustvarjamo inkluzijo med nami in inPlaninci z okvaro sluha. Gradimo most med dvema svetovoma med svetom zvoka in svetom svetlobe.

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 2023 imamo v načrtu osvojiti še 20 vrhov – žigov v planinski dnevnik s SPP. Zaključek poti slepih in slabovidnih planincev po Slovenski planinski poti bo 23. septembra na Debelem Rtiču, kjer je zadnji žig SPP. Vabimo vas, da se nam pridružite.



član skupine Sandoz



Plezanje je eno 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 soplezalčema 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. Izboljša se zaznavanje dražljajev, taktilni in kinestetični občutek, zaznavanje ravnotežja in druge sposobnosti.

Naša vizija je paraplezanje približati osebam z različnimi omejitvami in jim omogočiti, da preko zabavne dejavnosti razvijejo svoje potenciale, bolje obvladujejo čustva in gradijo pozitivno samopodobo ter krepijo socialne spretnosti.

Paraplezalka Jana Führer: "Takrat, ko grem v steno, sem najbolj srečana, ker vem, da bom naredila nekaj zase. Plezanje je en tak šport, pri katerem dela popolnoma celo telo, od prstov na nogi do zadnjega sklepa na rokah."



S svežim zagonom, spremenjeno grafično podobo in novim imenom bomo imeli še več dejavnosti, ki povezujejo osebe z okvaro sluha, da se podamo skupaj v hribe. Vseslovenska prostovoljska akcija inkluzijskega kova Gluhi strežejo v planinskih kočah 2023 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 52 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, osebje planinskih koč ter obiskovalce.

Vzpostavljamo sodelovanje med ljudmi, ki jih družijo ljubezen do hribov in gora. Omogočamo 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.

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, nabiranje novih socialnih izkušenj in motiviranja k telesni dejavnosti. Inkluzijski pohodi vlivajo udeležencem dodatno vedrost ter veselje do življenja in prispevajo k boljši kakovosti življenja udeležencev.

Planinstvo je nam, Slovencem, lahko bi rekli, že v genih. Nič drugače ni z gibalno oviranimi. Vsi si želimo doseči vrhove, se naučiti 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. Različni smo po vrstah invalidnosti in neinvalidnosti, a enaki po želji po gorah.

Akcija poteka pod častnim pokroviteljstvom predsednice Republike Slovenije dr. Nataše Pirc Musar. 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.



ASPI