

Poštnina plačana pri pošti 1113 Ljubljana

Sončnik

št. 1

Sonček – Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije
marec 2026



Poletni programi Zveze Sonček in društev 2026
50. obletnica Sonček Gorenjskega društva
15. pustovanje invalidskih organizacij na Ptuj
Zveza Sonček s pomočjo Lidla bogatejša za dve dvigali



POMLADNI POBEG V SONČKOVEM APARTMAJU



Pozdravite pomlad z oddihom v Sončkovem apartmaju v Termah Vivat, Moravske Toplice – udobno, dostopno in prijetno bivanje za do 6 oseb, prilagojeno tudi osebam na invalidskih vozičkih.

Uživajte v dnevni kopalni kartah za Terme Vivat in/ali Terme 3000, sprostite se in napolnite baterije po zimskem vrvežu. **Cena 50 € / dan** (izven glavne poletne sezone), možno plačilo na obroke, hišni ljubljenci dobrodošli!

Več o razpisanih terminih in pogojih na spletni strani Zveze Sonček: www.soncek.org





Emir Okanović

Kombi, odpelji me domov

Emir Okanović

Zveza Sonček ljudem z oviranostjo in njihovim družinam v vseh letih svojega obstoja omogoča čim bolj neodvisno življenje, kar je tudi njen prispevek družbi v najširšem smislu. Pomembna komponenta neodvisnosti je mobilnost. Zato so se v Sončku že v zgodnjih devetdesetih letih prejšnjega stoletja odločili, da za otroke in mladostnike v takratnih zavodih za usposabljanje v Vipavi in Kamniku ter po potrebi še kje drugje uvedejo organizirane prevoze.

DANES IMA ZVEZA V SVOJEM VOZNEM PARKU ENAINDVAJSET VOZIL. VSE SKUPAJ JE MODERNO UREJENO IN USTREZA DANAŠNJIM VARNOSTNIM SMERNICAM.

Cilj je bil otroke pripeljati domov, kot mi je nekoč v pogovoru ob kavi pojasnila **Danijela Jelka Bratec**, dolgoletna (zdaj že upokojena) sodelavka na Zvezi. S tem so se začeli prvi koraki deinstitucionalizacije v času, ko je bil svet še črno-bel. Vrednote družbe so se postavljale na novo, saj takrat tudi demokracija ni bila na ravni današnje. In smo se peljali – za marsikoga čudni, težko razumljivi, stlačeni v vozila, marsikdaj brez modernih prilagoditev. Dva stara citroëna, moder in bel, zelen volkswagen, pa še en domnevno predelan reševalec, prav tako volkswagen. In vrsta nas, takratnih učencev na usposabljanju v šoli in v zavodu daleč od odprtega sveta, od smeha drugih otrok po igriščih, od klopi za prve zaljubljenosti, od športov za pravo utrujenost ...

Iz Vipave smo se vozili čez takratne Rebrnice, kar je znalo biti naporno, saj je bilo na tisti cesti marsikomu slabo, pa vse do Ljubljane, Maribora, Ptuja ... kamor nam je bilo namenjeno. Tudi prispeli smo – domov, marsikdo izmed nas po številnih letih institucije. In

prišli so novi izzivi: kako tam ponovno začeti in zaživeti v družini. Doktrina takratne družbe je bila namreč umakniti, poslati v institucije, »usposobiti«, če je mogoče, čez leta vrniti, morda nadaljevati v kaki drugi instituciji – in pozabiti. Kombiji so bili učinkovito sredstvo proti pozabi, čeprav samo za kak petek do sobote in največ nedelje dopoldne. Popoldne pa smo ponavadi že morali nazaj v institucijo.

To niso bili profesionalni šoferji – bili so prvi zaposleni na Zvezi, člani njenih regionalnih društev ali njihovi otroci kot spremstvo. Včasih se je pelo, včasih kričalo, smejal, tudi jokalo, še posebej ob slovesu in vračanju. Vse to je bilo del takratne folklorne naših voženj – majhen, a pomemben začetek osamosvajanja, predvsem pa zasilnega ohranjanja stikov z družino in okoljem, kjer naj bi živel, ko se nekoč vrnem. Za marsikoga je bilo takrat že prepozno. Leta in čas naredijo svoje, popolna vključitev ni bila več mogoča, a kombiji so kljub temu vztrajali.

Danes ima Zveza v svojem voznem parku enaindvajset vozil. Vse skupaj je moderno urejeno in ustreza današnjim varnostnim smernicam. Še vedno izvajamo prevoze, ker se zavedamo, kako pomembno je prevažanje – ne zaradi vožnje same, temveč zaradi vključenosti in zaradi uresničevanja pravice do kakovostnih programov in dejavnosti, ki jih potrebuje vsak, ki se pelje z nami.

Morda naj se za konec vrnem k naslovu. Ko sem se daljnega leta 1993 s Sončkovim kombijem prvič odpravil domov, sta me pred odhodom pred kombijem pričakala gospod Vili Grebenc in Oto (Grebenc), kot smo mu rekli. Ko me je zagledal, je vprašal: »Kdo si pa ti?« Povedal sem, da sem Emir. »A Kusturica?« je vprašal. »Ne, Okanović,« sem odgovoril. »Kaj bomo zdaj?« je nato vprašal Oto. »Kombi, odpelji me domov,« sem sklenil.

Drugo prepuščam zgodovini.

Sončnik

03 UVODNIK

05 UTRINKI

07 OBLETNICA

13 AKTUALNO

Zveza Sonček z donacijo Lidla bogatejša za dve dvigali

Ko sneg ne ustavi dobre volje!

10 VOLITVE 2026

Volitve, na katerih lahko sodelujemo vsi

Volilna pravica ljudi z oviranostjo

Kaj pa ti? Ali se udeležuješ volitev?

12 POČITNICE

Poletni programi in počitnice

17 TO SMO MI

Ko barve govorijo

Leto skozi moje oči – Kronika 2025 iz Kopra



PRILOGA: LAHKO BRANJE

23 DRUŠTVA

Srce za sončke v Europarku

Praznik povezovanja

26 KULTURA

Ptuj že 15. zaživel v ritmu Sončkovega pustnega rajanja

Umetnost, ki povezuje

Pogovor z operno pevko Renato Krajnc

Literarni natečaj

30 ŠPORT

GOGO 2026 – tudi letos bomo osvajali vrhove

Državna prvenstva 2026

32 KORAK K SONČKU

Čutkarije ob mednarodnem dnevu invalidov

Veveriček posebne sorte razveselil učence OŠ Malečnik

Skupni koraki v praznični december



Predloge, pohvale, kritike ali le pozdrave pošljite na:
pr@soncek.org oziroma
Revija Sončnik, Kamniška 25,
1000 Ljubljana.

Sončnik, št. 1 – marec 2026

Izdajatelj
Sonček – Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije, socialno podjetje.

Rožanska 2, 1000 Ljubljana,
davčna št.: 13876970,
tel.: 01/534 06 67 ali 23 11 058
e-pošta: zveza@soncek.org
www.soncek.org

Poštovina plačana pri pošti
1113 Ljubljana.

Uredniški odbor
Maja Bobnar, Natalie Finkšt, Irena Grm, Agnes Kojc, Maja Karič, Staša Pust, Jana Smiljanič

Izvršna urednica
Staša Pust
(stasa.pust@soncek.org / 030 362 460)

Oblikovna zasnova in prelom
Maja Sila

Jezikovni pregled
Mateja Pogačar

Tisk
CTP, Pomožne grafične storitve, d.o.o.

Slika na naslovnici
Denis, Nina in Marko, uporabniki
Centra Sonček Rožanska (Foto:
Samir Elezović)

Naklada
9.000 izvodov
Naslednja številka izide julija 2026.



Programi in delovanje
Zveze Sonček sofinancira
FIHO. Stališča Zveze Sonček
ne izražajo stališč FIHO.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Zavod Republike Slovenije
za zaposlovanje
Storitve in programe Zveze
Sonček s programom
javnih del omogoča tudi
Zavod RS za zaposlovanje.

Obveščamo vas, da nas lahko kadarkoli obvestite, da začasno ali trajno prenehamo uporabljati vaše osebne podatke (ime, priimek, naslov) za pošiljanje revije Sončnik (info@soncek.org / 01 534 06 67).

V reviji objavljamo tudi oglase.

Novi direktor Zveze Sonček

Na 4. seji Izvršnega odbora Zveze Sonček, ki je potekala v četrtek, 12. 2. 2026 v Centru Sonček Ljubljana Šiška, so člani IO soglasno podprli Matjaža Jeseničnika za novega direktorja.

V novi funkciji bo Jeseničnik, ki je doslej opravljal funkcijo vodje Sončkovih varstveno-delovnih centrov in stanovanjskih skupin, nastopil mandat **16. februarja 2026**. Imenovan je za obdobje petih let. »V središču našega delovanja ostajajo ljudje; njihove potrebe, dostojanstvo in pravica do enakih možnosti. Verjamem v sodelovalno vodenje, odprt dialog in timsko delo. Le z medsebojnim zaupanjem, strokovnostjo in skupno vizijo, lahko utrjujemo ter razvijamo položaj Zveze Sonček na področju podpore osebam z invalidnostmi,« je ob imenovanju dejal novopečeni direktor Zveze Sonček.



Sončkovo novoletno druženje v Centru Sonček Šiška – večer, ki ostane v spominu



Ob koncu leta smo v Centru Sonček Šiška pripravili tradicionalno Sončkovo novoletno druženje, na katerem smo se zbrali uporabniki Sončkovih centrov iz vse Slovenije, zaposleni in prijatelji Zveze Sonček.

Večer je potekal praznično in sproščeno ob glasbi DJ Robija, s foto kotičkom za spominske fotografije, razprodani **Sončkov srečelov** pa je razveselil z bogatimi nagradami. Poseben pečat je srečanju dodal tudi pevec **Omar Naber**. Dogodek je znova potrdil, kako dragoceni so trenutki povezovanja.

"Na novoletni zabavi sem se imel lepo in sem zelo užival," se srečanja spominja **Grega Mali**, uporabnik iz Centra Sonček Rožanska. Z njim se strinja tudi **Peter Turnšek**: "Na novoletnem srečanju mi je bilo zanimivo, da sem videl poznane ljudi, ki jih že dolgo nisem videl."

Podpora v skupnosti kot temelj socialnega varstva

Državni zbor RS je decembra 2025 potrdil novelo Zakona o socialnem varstvu (ZSV-L), s katero je kot nova sistemska socialnovarstvena storitev uvedena podpora v skupnosti.

Novela je pomemben korak k deinstitucionalizaciji, saj otrokom in odraslim z oviranostjo omogoča življenje v skupnosti, zunaj institucij. **Zveza Sonček** je bila med glavnimi pobudniki in aktivnimi soustvarjalci predlaganih sprememb, ki izenačujejo pogoje za delovanje nevladnih organizacij in javnih zavodov ter krepijo spoštovanje človekovih pravic.



Veseli obisk Božička v Društvu Sonček Posavje

Tudi letos je posavske sončke razveselil razigrani Božiček ... Ali pa so sončki z objemi in nasmehi razveselili njega? Kakorkoli, zabave in dobre volje nikakor ni manjkalo. Božička je spremljala Dobra vila, ki je ljubezen in dobre želje med zbrane sejala kar z milnimi mehurčki.

Že tradicionalno so se člani društva zbrali v Gostišču Senica na Senovem, in sicer v **nedeljo, 14. decembra 2025**. Nagovorila jih je predsednica društva **Nataša Solomun**, za dobro glasbo in vzdušje pa je spet poskrbel **Jernej Rene Brilej**. Otroci so poslušali pravljico, lovili milne mehurčke, peli in plesali. Skupaj so ob dobri hrani in pijači preživeli čudovit dan, ki je lepo zaokrožil aktivno, lepih trenutkov polno leto.



Novoletno srečanje osebnih asistentov



V začetku leta 2026 je Društvo Sonček Dolenjske in Bele krajine organiziralo novoletno srečanje ekipe osebnih asistentov, ki so se zabavali na bowling stezah!

Vzdušje je bilo odlično – polno smeha, pogovorov in tiste prave ekipne energije, ki jo prinesejo neformalna druženja. To je bil njihov prvi skupni dogodek v novem letu in hkrati priložnost, da se še bolj spoznajo, preučijo aktualne zadeve in se veselijo vseh lepih izzivov, ki nas čakajo v 2026!

Hvala vsem osebnim asistentom, ki ste bili zraven – vaša energija in pozitivnost sta najboljši začetek leta!

Zveza Sonček del projektov MDT za deinstitucionalizacijo



Zveza Sonček je bila na javnem razpisu Ministrstva za solidarno prihodnost izbrana z dvema projektoma multidisciplinarnih timov (MDT) za področje deinstitucionalizacije.

Projekta **Gremo mi na vzhod** in **Gremo mi na svoje** bosta v Ljubljani in Novem mestu zagotavljala osebno usmerjeno podporo ljudem z oviranostjo pri prehodu iz institucij v skupnost. Projekta se izvajata v okviru Programa evropske kohezijske politike 2021–2027 in sta sofinancirana iz sredstev Republike Slovenije in Evropske unije.

Podpora, ki šteje: SPAR in kupci za Sonček Koper



Ob odprtju prenovljene trgovine SPAR v Smedeli je SPAR Slovenija z donacijami podprl tudi lokalne organizacije.

Med prejemniki je bil **Center Sonček Koper**, ki je s pomočjo glasov kupcev prejel **500 evrov**. Donacijo bomo namenili obnovi in izboljšanju dnevnega centra, v katerem vsak dan ustvarjamo spodbudno in vključujoče okolje za naše uporabnike.

Iskrena hvala vsem, ki ste glasovali za Sonček, ter podjetju SPAR Slovenija za podporo.

50 let Gorenjskega društva Sonček

Sonček – Gorenjsko društvo za cerebralno paralizo (GDGP) letos praznuje 50 let delovanja. Njegova zgodba se je uradno začela z ustanovitvenim zborom 11. decembra 1976, njene korenine pa segajo še dlje v preteklost. Za takratni čas je bilo to nekaj novega, saj je bilo to prvo društvo za cerebralno paralizo v takratni državi.



Miro Treven

ZGODBA O VZTRAJNOSTI, STROKOVNOSTI IN SRČNOSTI JE TRDNA OSNOVA ZA NADALJNI RAZVOJ PROGRAMOV, KI BODO TUDI V PRIHODNJE POSTAVLJALI V OSPREDJE ČLOVEKA, NJEGOVE ZMOŽNOSTI IN PRAVICO DO POLNEGA VKLJUČEVANJA V DRUŽBO.

GDGP si je vsa desetletja odtelej prizadevalo **za celostno obravnavo otrok, mladostnikov in odraslih z gibalnimi ovirami** ter skrbelo za podporo družinam.

Staršem najmlajših so namenjene **šole za starše**, v katerih ob podpori terapevtov in zdravnice pridobivajo izkušnje, kako skrbeti za svoje otroke in njihov razvoj. Prva tovrstna šola je bila izvedena že pred ustanovitvijo društva, leta 1972. S takšno obravnavo otrok so bili takrat med vodilnimi ne le v slovenskem prostoru, ampak tudi v svetovnem merilu.

Za predšolske in šolske otroke ter odrasle prirejajo **terapevtske kolonije in letovanja**, kjer se prepletajo strokovno vodena terapija, učenje, igra in druženje. Poseb-



no pomembne so kolonije za predšolske otroke, ki se jih udeležijo sami, brez staršev, kar pomembno prispeva k razvoju njihove samostojnosti, zaupanja in samozavesti že v najzgodnejšem obdobju. Ob tem je treba poudariti, da imajo terapevtske kolonije in letovanja brez prisotnosti staršev poleg terapevtskega še dva pomembna cilja – razvoj udeleženceve samostojnosti in



socialnih veščin ter nekaj dni oddiha za njegove starše, saj vedo, da je za otroka dobro poskrbljeno.

GDGP je že leta 2016 začelo pilotno izvajati **osebno asistenco**. Takoj po sprejetju *Zakona o osebni asistenci* na začetku leta 2019 se je tudi uvrstilo na seznam izvajalcev, s čimer je pomembno pripomoglo k večji neodvisnosti in kakovosti življenja oseb, ki pri vsakodnevnih opravilih potrebujejo pomoč.

Poleg naštetega društvo organizira še **terapevtsko jahanje, delavnice, počitniško varstvo** in druge dejavnosti za člane. Društvo je odprto za vse osebe z gibalno oviranostjo in se pri delovanju ne omejuje izključno na cerebralno paralizo. Obenem je bilo GDGP tudi **ustanovni član Zveze društev Sonček** in pomemben sooblikovalec nacionalnega povezovanja. Prvi predsednik GDGP, **Adolf Mrak**, je bil pozneje tudi prvi predsednik Zveze društev za cerebralno paralizo Sonček Slovenije, kar potrjuje pomembno vlogo gorenjskega društva pri razvoju organizirane podpore na državni ravni.

Pol stoletja delovanja gorenjskega društva Sonček je zgodba o vztrajnosti, strokovnosti in srčnosti. Je trdna osnova za nadaljnji razvoj programov, ki bodo tudi v prihodnje postavljali v ospredje človeka, njegove zmožnosti in pravico do polnega vključevanja v družbo.

Ob tem jubileju bomo organizirali **tradicionalno srečanje društev**, ki bo v **soboto, 30. maja 2026 v Vojašnici Petra Petriča v Kranju**.

Zveza Sonček z donacijo Lidla bogatejša za dve dvigali

V Sončku dobro vemo, kako pomembni so majhni in veliki koraki, ki uporabnikom odpirajo vrata v večjo samostojnost, varnost in kakovost življenja. Eden takšnih pomembnih korakov je bil narejen januarja, ko je Sonček – Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije s pomočjo donacije Deluxe Lidla Slovenija dobila izjemno pomembni pridobitvi: stropno in bazensko dvigalo za Center Sonček Elerji.

Lidl Slovenija že trinajsto leto zapored v okviru svoje tradicionalne donacije Deluxe del sredstev od prodaje izdelkov lastne premium blagovne znamke Deluxe namenja otrokom in mladostnikom, ki potrebujejo dodatno podporo pri zdravljenju, rehabilitaciji ali razvoju. Letos so se odločili, da donacijo v znesku 20.000 evrov namenijo prav Sončku – in s tem neposredno izboljšajo vsakdan številnih uporabnikov naših programov.

Dvigali, ki pomenita več kot le pripomoček

Stropno in bazensko dvigalo, ki sta že nameščeni v Centru Sonček Elerji v Ankaranu, bosta bistveno olajšali premeščanje najtežje gibalno oviranih oseb ter omogočili varnejšo in kakovostnejšo obnovitveno rehabilitacijo.



Vodne aktivnosti, ki so za mnoge uporabnike eden redkih načinov sproščene gibanja, bodo s tem postale dostopnejše in prijetnejše, delo strokovnih ekip pa bo manj fizično obremenjujoče.

»Velikodušna donacija Lidla Slovenija nam omogoča pomembno izboljšanje infrastrukture in pogojev dela. Nova dvigala pomenijo več dostojanstva, več varnosti in več priložnosti za kakovostno rehabilitacijo,« je ob prejemu donacije poudaril **Iztok Suhadolnik**, predsednik Zveze Sonček. Ob tem je dodal, da se Sončkovih programov vsako leto udeleži več kot 100 družin, dodatnih programov pa tudi več kot 100 otrok in mladostnikov ter več kot 300 odraslih oseb z oviranostjo, zato bo učinek donacije dolgoročen in zelo konkreten.

Dogodek s srcem in pesmijo

Donacijo so slovesno predali v **to-rek, 20. januarja 2026, v Centru**



Sonček Šiška. Dogodek je imel prav poseben čar, saj so ga s toplim nastopom obogatili člani Sončkovega pevskega zbora *Men' se poje*, ki so zapeli pesem **Vlada Kreslina** *Ena pesem*. Njeni verzi so lepo povzeli bistvo srečanja in sodelovanja:

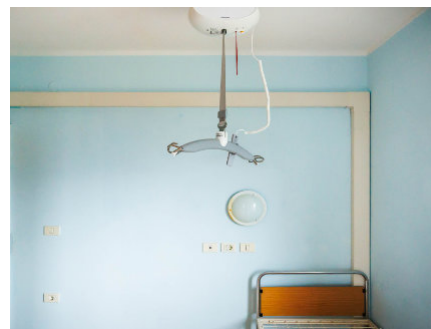
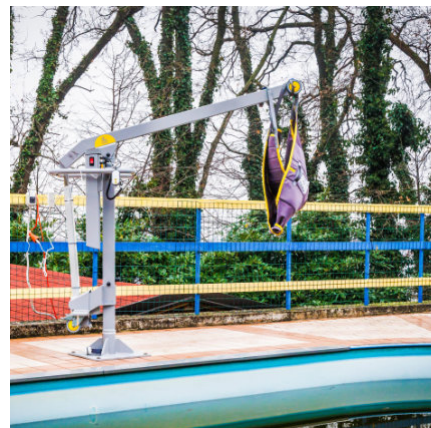
»Nekaj pa je še takih ljudi,
ki se jih človek razveseli ...«

Skupaj z odgovornimi podjetji

V Lidlu Slovenija poudarjajo, da sta poslovna uspešnost in družbena odgovornost pri njih neločljivo povezani. »Donacija Deluxe ima pri nas posebno mesto, saj jo skupaj z našimi kupci izvajamo že trinajst let zapored. Veseli nas, da letos lahko podpremo Zvezo Sonček in s tem prispevamo k boljšim rehabilitacijskim možnostim ter lažjemu vsakdanu uporabnikov,« je ob predaji povedala **Metka Šilar Šturm**, vodja področja za korporativne zadeve v Lidlu Slovenija.

V vseh teh letih je Lidl Slovenije v sklopu donacij Deluxe otrokom in mladostnikom po vsej Sloveniji namenil že več kot 220.000 evrov ter ob tem sodeloval s številnimi ustanovami, ki skrbijo za zdravje, razvoj in vključevanje otrok ter mladih s posebnimi potrebami.

Hvala, ker hodimo skupaj!



Ko sneg ne ustavi dobre volje!

Med 9. in 14. februarjem smo se udeleženci zimskega tabora v Centru Sonček Vrtnice podali na pravo zimsko pustolovščino, polno gibanja, smeha in prijetnega druženja.

Marjana Onič

Čeprav se je sonce več ali manj skrivalo za sivimi oblaki in meglo, nas to ni ustavilo. Nasprotno, dalo nam je še več zagona za nepozabne dni, saj Sončki nosimo sonce veselej s seboj v srcu.

Tabor smo otvorili v duhu nedavnega kulturnega praznika in prisluhnili čudovitim zvokom violine ter recitaciji Prešernovih pesmi. Odkrili smo tudi nekaj skritih glasbenih talentov. Na snegu smo preizkusili svoje smučarske in sankarske spretnosti. Nekateri so samozavestno vijugali po belih strminah, drugi pa so se raje prepustili zabavnim spustom s sankami. Skupni imenovalec? Veliko smeha, kakšna snežna kepa in dobra volja, ki nas je grela bolj kot najtoplejša bunda.

V pravem športnem duhu smo pozorno spremljali tudi prenose smučarskih skokov in glasno navijali za naše tekmovalce. Zlate kolajne smo proslavili bučno in navdušeno. Morda se nas je slišalo vse do Italije.

V sredo smo se udeležili **15. pustovanja invalidskih organizacij na Ptuj**, kjer smo se povesečili in zaplesali v karnevalskem vzdušju. Pa tudi s krofi smo se posladkali, ker brez krofov ni pusta, pravi Erni. Da pa ne bi imeli slabe

vesti, smo kalorije nato porabili s plavanjem v Termah Ptuj. No, saj smo jih potem hitro nadoknadili s slastno pizzo v bližnji piceriji, ampak kdo pa šteje kalorije na počitnicah?



Volitve, na katerih lahko sodelujemo vsi

Ko govorimo o volitvah, pogosto slišimo: »Vsak glas šteje.« A v Sloveniji to dolgo časa ni veljalo za vse ljudi. Mnogi odrasli ljudje z intelektualnimi in psihosocialnimi oviranostmi niso smeli voliti. Ne zato, ker ne bi imeli mnenja. Ne zato, ker ne bi želeli odločati o svojem življenju. Ampak zato, ker jim je bila volilna pravica odvzeta.

Tatjana Knapp

Leta 2024 se je to spremenilo. Državni zbor Republike Slovenije je sprejel spremembo *Zakona o volitvah v državni zbor (novela ZVDZ-E)*. Ta sprememba je pomenila velik korak: volilne pravice se v postopkih, kakršna sta skrbništvo ali odvzem poslovne sposobnosti, ne sme več odvzeti. Tako je bila volilna pravica številnim ljudem vrnjena.

Ta sprememba ni nastala sama od sebe. Zelo pomembno je bilo skupno delo nevladnih organizacij. **Zveza Sonček, Društvo za kulturo inkluzije** in **Zavod RISA** smo skupaj izpeljali kampanjo **Volilna pravica ni kaprica**. Z njo smo glasno in vztrajno opozarjali, da je volilna pravica osnovna pravica odraslega človeka – ne nekaj, kar ti lahko nekdo »vzame« zato, ker imaš skrbnika ali potrebuješ podporo.

Zakaj so volitve pomembne

Volitve niso samo listič in škatla, kamor ga odvržemo. Volitve so tudi občutek: Ali me družba vidi kot enakopravnega člana ali članico? Ali moja država verjame, da imam pravico izbirati in se odločati? Tudi ljudje z intelektualnimi in psihosocialnimi oviranostmi imajo mnenja o tem, kaj je prav in kaj ne. Občutijo, kaj potrebujemo v skupnosti, kaj jim otežuje življenje in kaj bi moralo biti bolj pravično. Zato je bila sprememba zakona leta 2024 tako pomembna. In zato je pomembno, da o tem govorimo tudi danes.

VIDIMO SE NA VOLITVAH – 22. MARCA 2026!



Pomočnik po izbiri

Novela ZVDZ-E je jasneje uredila še nekaj: če volivec ali volivka zaradi oviranosti ali nepismenosti ne more glasovati samostojno, lahko na volišče pride z osebo, ki ji zaupa – s pomočnikom. Pomočnik mora vedno upoštevati voljo volivca ali volivke in varovati tajnost glasovanja. Pomoč pomeni zgolj to, da človek lahko glasuje tako, kot želi.



Prve državnozborske volitve po spremembi zakona

Prve volitve po spremembi zakona so bile volitve v Evropski parlament junija 2024. Letos, 22. marca 2026, pa bodo prve državnozborske volitve po spremembi. To je velik trenutek. Je priložnost, da pokažemo, da sprememba zakona ni samo »na papirju«, ampak je resnična in deluje v praksi.



Kaj še manjka: dostopne informacije o volitvah

Še vedno nimamo sistemsko urejenih informacij o volitvah v oblikah, ki bi bile res dostopne vsem. Veliko ljudi potrebuje informacije v prilagoje-

nih oblikah in različnih formatih, na primer v lahkem branju. Na to je opozoril tudi zagovornik načela enakosti, ki je Državni volilni komisiji poslal priporočila za bolj dostopna gradiva in postopke. Če želimo, da bodo ljudje res volili, ni dovolj, da jim samo rečemo, naj gredo na volitve. Najprej moramo poskrbeti, da vsi razumemo, kaj volitve so, kako potekajo, kakšne so možnosti pomoči in kje dobimo informacije.

Če poznate koga, ki bo letos prvič volil, je to lepa priložnost za pogovor in podporo. Demokracija je za vse ljudi.

Vidimo se na volitvah – 22. marca 2026!

POMEMBNE INFORMACIJE V LAHKEM BRANJU



Od leta 2024 lahko volimo vsi odrasli državljani in državljanke Slovenije. Volitve v državni zbor Republike Slovenije bodo v nedeljo, 22. marca 2026. Če volivec ali volivka potrebuje pomoč, ji lahko na volišču pomaga pomočnik. Volivke in volivci imamo pravico do informacij v lahkem branju.



Volilna pravica ljudi z oviranostjo

V nedeljo, 22. marca 2026, bodo redne volitve v Državni zbor. Za marsikoga bodo to še ene volitve. Za približno 3.500 odraslih ljudi pod skrbništvom pa bodo to prve državnozbornske volitve, na katerih lahko glasujejo.

dr. Viktorija Pečnikar Oblak



Na začetku leta 2024 je začela veljati novela *Zakona o volitvah v Državni zbor (ZVDZ-E)*, ki je prinesla volilno pravico za vse, torej tudi za ljudi, ki so zaradi intelektualnih ali psihosocialnih ovir postavljeni pod skrbništvo. Za to spremembo so se zavzemali predvsem **Zveza Sonček, Zavod Risa** in **Društvo za kulturo inkluzije v okviru kampanje Volilna pravica ni kaprica**.

Sprememba med drugim pomeni, da v postopkih skrbništva ni več mogoče omejevati ali odvzemati volilne pravice.

Glasovanje je ena najbolj neposrednih oblik sodelovanja v skupnosti, kar pa je ključno tudi za proces dezinstucionalizacije. Ker številni ljudje še vedno živijo v ustanovah, bo glasovanje potekalo še na druge načine. Tako bo 11. marca potekalo glasovanje po pošti v Sloveniji za ljudi v bolnišnici ali socialnovarstvenem zavodu, 18. marca pa glasovanje zunaj okraja stalnega prebivališča ter glasovanje na domu zaradi bolezni.

Marčevske volitve so tako priložnost, da politična participacija ostaja neizključujoča!

Odpiramo vrata za enake pravice.



Vsak človek lahko izrazi svoja stališča, vrednote in želje. Žal pa se ljudje z oviranostjo še vedno srečujejo s predsodki večinske družbe. Zato je vrnitev volilne pravice še toliko bolj pomemben korak k enakosti.

Matejina pesem

Sonce na morju sije,
ko on kavo z Matejo spiže.
Lepotec moj,
ob strani mi stoj,
rada bi te gladila,
plesati navadila.

Mateja Bezjak, uporabnica iz Centra Sonček Maribor

Kaj pa ti? Ali se udeležuješ volitev?

Uporabnike in uporabnice Sončkovih centrov smo povprašali, ali se udeležujejo volitev in zakaj se jim to zdi (ne)pomembno.

»Od 18. leta se udeležujem volitev. Pomembno je, da volim, ker so različne stranke in imam o vsaki svoje mnenje in ker je to demokratično.«

Uporabnica **Jana**, Center Sonček Koper

»Ne, čisto nič. Pomembno pa je, ker sem udeleženec dela.«

Uporabnik **Robert**, Center Sonček Koper

»To je moja pravica, da grem na volitve. Ne maram, da se kregajo, zato ne gledam po TV-ju. Rad se pogovarjam, katerega bi volil. Ker v preteklosti nisem imel pravice voliti, sem se šel pozanimat, zakaj ne smem. Potem sem dobil pravico za volitve, še v času, ko so bile v Gasilskem domu Ježica, a tam ni bilo za invalidske vozčke. Zdaj je zame v šoli Danile Kumar.«

Uporabnik **Marko**, Center Sonček Rožanska

»Včasih, saj je to moja pravica.«

Uporabnica **Suzana**, Center Sonček Koper

»Ko so na televiziji kandidati za volitve, vsakega kandidata poslušam, ko pove svoje predloge, in se posvetujem s starši, za katerega bi volil. Če volišče ni dostopno za voziček, ne grem na volitve.«

Uporabnik **Denis**, Center Sonček Rožanska

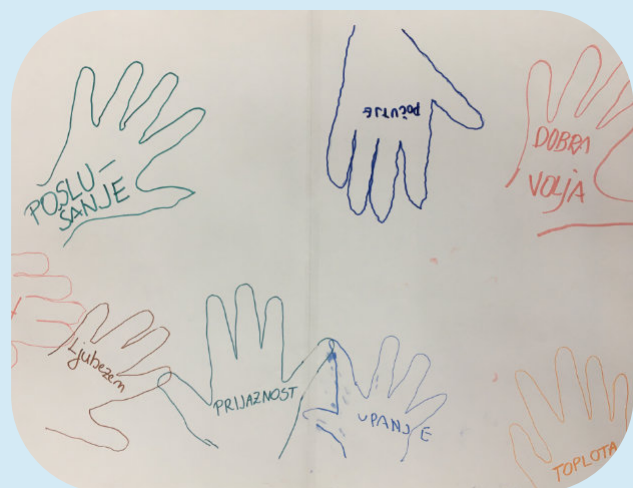
»Se udeležujem. Zdi se mi pomembno, da lahko volim, ker vsak glas šteje.«

Uporabnik **Sandi**, Center Sonček Koper

»Ja, z mamó. Zato ker je lepo in ker je tak zakon.«

Uporabnica **Lora**, Center Sonček Koper

V bralni skupini v **Centru Sonček Kranj** smo demokratični. To pomeni, da se vsak počuti dobro in da hkrati omogoči tudi drugim udeležencem v skupini, da se počutijo dobro. V naših rokah so: pogovor, moč, veselje, ljubezen, poslušanje ..



Delo učenk OŠ Tone Čufar:
Lori Sluga, Adna Durkaović in Pia Boškosi Lačen

Poletni programi in počitnice Zveze Sonček 2026



Poletni meseci so v Zvezi Sonček že tradicionalno namenjeni počitnicam za otroke, mladino in odrasle, obnovitveni rehabilitaciji odraslih s cerebralno paralizo ter zdravstveno-terapevtskim kolonijam za družine s predšolskimi otroki. Tudi letos bodo programi potekali v Vrtičah, Elerjih, Premančanu ter v Zdravilišču Thermana Laško.

Programi so zasnovani tako, da udeležencem polepšajo poletne dni, ponudijo sprostitev, druženje in strokovno podporo ter omogočajo kakovostno preživljanje prostega časa v varnem in spodbudnem okolju.

Posebej veseli smo, da bomo lahko poletne programe v **Centru Sonček Elerji** izvajali tudi z novo opremo. Donacija v znesku **20.000 evrov** je omogočila nakup **stropnega in bazenskega dvigala**, ki bosta pomembno prispevala k **lažji, varnejši in kakovostnejši obnovitveni rehabilitaciji** otrok, mladostnikov in odraslih.

Na poletne programe se je treba prijaviti z **e-prijavnico na spletni strani Zveze Sonček (www.soncek.org)**, prijavnice pa so na voljo tudi v **Sončkovih centrih in regijskih društvih za cerebralno paralizo** po vsej Sloveniji.

**POLETJE V SONČKU NI LE ČAS POČITNIC,
TEMVEČ TUDI ČAS POVEZOVANJA,
PODPORE IN NOVIH LEPIH DOŽIVETIJ.**

Obnovitvena rehabilitacija

Termin	Čas	Lokacija
3. termin	13. 6.–20. 6.	Center Sonček v Elerjih
4. termin	20. 6.–27. 6.	Center Sonček v Elerjih
7. termin	4. 7.–11. 7.	Center Sonček v Elerjih
8. termin	18. 7.–25. 7.	Center Sonček v Vrtičah
9. termin	25. 7.–1. 8.	Center Sonček v Elerjih
10. termin	1. 8.–8. 8.	Center Sonček v Elerjih
11. termin	8. 8.–15. 8.	Center Sonček v Elerjih
14. termin	22. 8.–29. 8.	Center Sonček v Vrtičah



Počitnice za otroke

Termin	Datum	Kraj
1. termin	28. 6.–4. 7.	Center Sonček Elerji
2. termin	26. 7.–1. 8.	Center Sonček Vrtiče
3. termin	9. 8.–15. 8.	Center Sonček Vrtiče
4. termin	16. 8.–22. 8.	Center Sonček Elerji
5. termin	16. 8.–22. 8.	Center Sonček Vrtiče



Obnovitvene rehabilitacije v Thermani Laško

Termin	Datum	Kraj
1. termin	1. 6.–8. 6.	Thermana Laško
2. termin	8. 6.–15. 6.	Thermana Laško
5. termin	22. 6.–29. 6.	Thermana Laško
6. termin	29. 6.–6. 7.	Thermana Laško
12. termin	10. 8.–17. 8.	Thermana Laško
13. termin	17. 8.–24. 8.	Thermana Laško
15. termin	28. 9.–5. 10.	Thermana Laško
16. termin	5. 10.–12. 10.	Thermana Laško



Počitnice za odrasle

Termin	Datum	Kraj
1. termin	14. 6.–20. 6.	Center Sonček Elerji
2. termin	28. 6.–4. 7.	Center Sonček Vrtiče
3. termin	12. 7.–18. 7.	Center Sonček Elerji
4. termin	19. 7.–25. 7.	Center Sonček Elerji
5. termin	2. 8.–8. 8.	Center Sonček Vrtiče



Zdravstvenoterapevtske kolonije za družine predšolskih otrok s posebnimi potrebami

Termin	Datum	Kraj	Organizator
1. termin	4. 7.–11. 7.	Center Sonček v Premančanu	Društvo Sonček Dolenjske in Bele krajine
2. termin	8. 8.–15. 8.	Center Sonček v Premančanu	Zveza Sonček, so.p.
3. termin	22. 8.–29. 8.	Center Sonček v Premančanu	Zveza Sonček, so.p.

Poletni programi društev Sonček 2026

Sonček – Koroško društvo za cerebralno paralizo

- kolonija in OR 1.8. - 9.8. Zdravilišče Laško

Sonček – Društvo za cerebralno paralizo Ptuj-Ormož

- družinska kolonija od 13.6. - 20.6.2026 na Pašmanu
- šolska kolonija od 12.7. - 19.7.2026 Zdravilišče Laško
- OR (obnovitvena rehabilitacija), 29.8.- 5.9.2026 v Elerjih
- OR Mirno morje od 19.9. - 26.9.2026 Biograd-Brač-Biograd

Sonček - Notranjsko društvo za cerebralno paralizo

- kolonija 24.06. - 28.06.2026 Flora Mare Izola
- kolonija 05.07. - 12.07.2026 Laško
- kolonija 18.07. - 25.07.2026 Elerji

Društvo Sonček Dolenjske in Bele krajine

- od 4. 7. do 11. 7. ZTK1 Elerji
- 11.7. do 18.7. ZTK2 + OR Elerji
- 15.8. do 22.8. OR Elerji

Sonček – Mariborsko društvo za cerebralno paralizo

- ZTK 30.5.-6.6.2026 – samostojna - Rovinj
- ZTK 28.6.-5.7.2026 – samostojna – Rovinj
- ZTK 25. 7. -1. 8. 2026 - družinska - Elerji
- ZTK 30.8.-6.9.2026 – samostojna – Pašman
- ZTK 1.9.-8.9.2026 – samostojna – Zadar

Sonček – Mariborsko društvo za cerebralno paralizo

- Šolska kolonija 16.4. – 19.4.2026 Zreče
- Šolska kolonija 4.7. – 11.7. Vrtiče
- Šolska kolonija 11.7. – 18.7. Vrtiče
- Šolska kolonija 19.8. – 26.8. Planica

Društvo cerebralne paralize Sonček Celje

- kolonija od 30. 4. do 3. 5. 2026 v Elerjih
- ZTK od 15.7.do 26.7.2026 v termah Ptuj

Sonček – Zasavsko društvo za cerebralno paralizo

- Terapevtska kolonija in obnovitvena rehabilitacija od 27. 6. do 4. 7. 2026 v Elerjih (Premančan)

Ko barve govorijo

Gabrijela Ferčec ali Gabi, kot jo kličemo sodelavci in prijatelji v Centru Sonček Maribor, ustvarja s srcem in rokami. Njena dela nas spomnijo, da je umetnost prostor, kjer smo preprosto lahko to, kar smo.

Manja Kodelja

Dela ustvarja počasi, z občutkom in zvestobo barvi. Vsak košček papirja dobi svoje mesto, vsak nanos ima pomen. Pri ustvarjanju je zbrana, vztrajna in natančna – njen ritem je umirjen, a odločen.

Barve pri Gabi niso naključne. So močne, žive, polne topline. Sončnice, cvetlični vzorci in abstraktne podobe govorijo o veselju, notranji moči in radovednosti do sveta. Tekstura njenih slik vabi, da se jih skoraj dotaknemo – da jih začutimo.

Ustvarjanje zanjo pomeni prostor, kjer je lahko popolnoma svoja. Tam se sprosti, izrazi in pove več, kot bi lahko z besedami. Njena dela niso le likovni izdelki – so zgodbe, ki rastejo iz potrpežljivosti, predanosti in iskrene radosti do dela.

Gabi s svojim ustvarjanjem dokazuje, da umetnost ni v popolnosti, ampak v prisotnosti, občutku in pogumu biti to, kar si.

»KO USTVARJAM, SEM MIRNA, VESELA IN LAHKO POVSEM SVOJA.«

Kaj najraje ustvarjaš?

Najraje ustvarjam obraze, če pa je kakšna roža, znam narediti tudi rože.

Katere barve imaš najraje?

Rumena mi je najljubša, pa tudi roza in bela.

Kako se počutiš, ko ustvarjaš?

Umirjeno. Sproščeno.

Kaj ti je pri ustvarjanju najbolj všeč?

Veseli me. Pomirja me. Izdelujem kroglice iz krep papirja ali serviet.

Kako začneš svojo sliko?

Manja mi pomaga pri risanju – povem ji, kaj bi rada imela, nato pa začnem lepiti kroglice.

Ali raje delaš počasi ali hitro?

Počasi, ker mi tako delo bolj leži.

Kaj narediš najprej – izbereš barve ali obliko?

Obliko najprej, potem barve.

Ali raje delaš počasi ali hitro?

Počasi, ker mi tako delo bolj leži.

Kako se počutiš, ko je izdelek končan?

Veselo. Zadovoljno.

Ali si ponosna na svoje delo?

Zelo.

Katero delo ti je najbolj všeč in zakaj?

Težko bi izbrala, ker so mi všeč vsa.

Kaj ti pomeni ustvarjanje v Sončku?

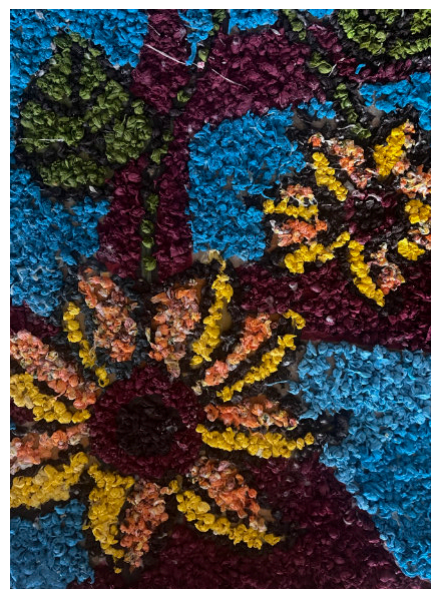
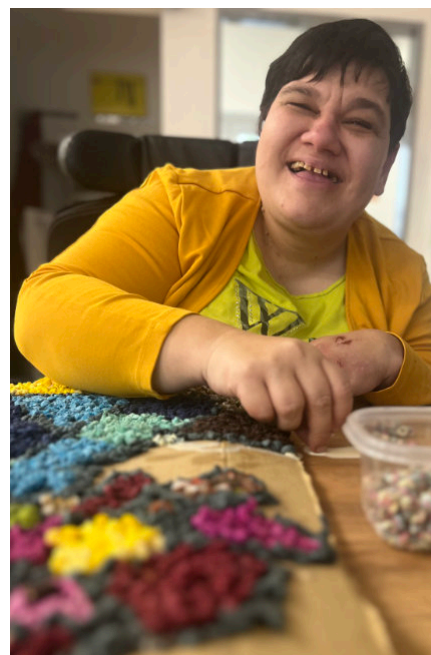
Veseli me ustvarjanje.

Kaj bi povedala nekemu, ki gleda tvoje slike?

Vzemi si čas in si jih podrobno ogledj.

Kaj bi si želela ustvarjati v prihodnje?

Ostala bi pri tej tehniki, delala tudi živali in preprosto še naprej ustvarjala.





VOLITVE

V Sloveniji imamo demokracijo.

V Sloveniji imamo splošno volilno pravico.

Splošna volilna pravica pomeni,
da lahko voli vsak državljan, ki je dopolnil 18 let.

Volivci so ljudje z volilno pravico.

Ta pravica nam omogoča, da smo del družbe.

Volilna pravica pomeni,
da odločamo o pomembnih zadevah, kot so na primer:

kdo bo predsednik države,

kdo bodo poslanci v Državnem zboru,

kdo bo župan,

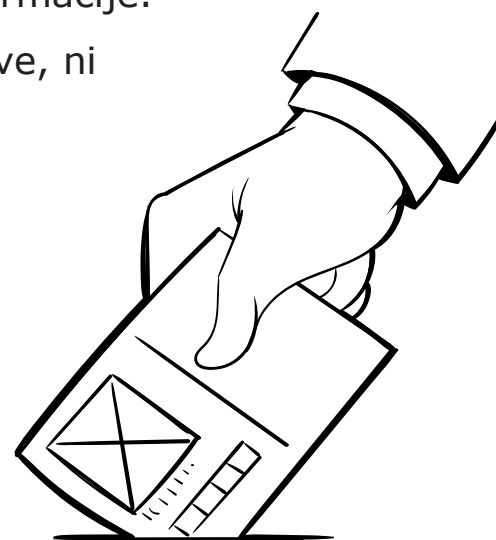
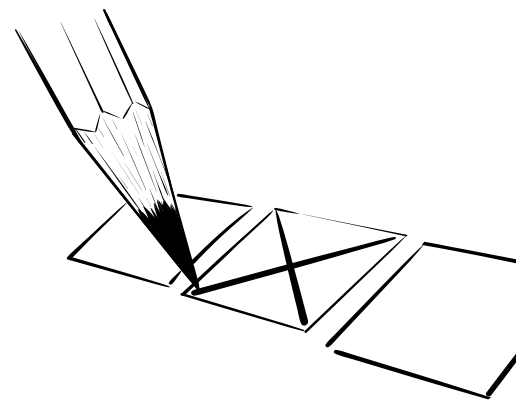
kdo bo poslanec v Evropskem parlamentu

Če želimo biti na volitvah uspešni, potrebujemo informacije.

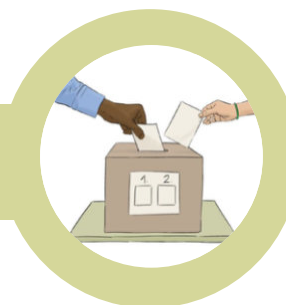
V družbi, kjer informacije niso dostopne ali razumljive, ni demokracije.

Dostopne informacije so lahko:

- zapisi v lahkem branju,
- govor,
- brajica,
- slike,
- avdio (zvok) in video.



VOLITVE V SLOVENIJI



Najprej po pošti dobimo **vabilo na volitve**.

Na vabilu je zapisano, kje je naše volilno mesto.

Na dan volitev gremo na volilno mesto.

S seboj imamo osebni dokument.

Na volilnem mestu dobimo volilni listek ali glasovnico.

Na volilnem listku je seznam kandidatov ali strank.

Glasujemo tako, da obkrožimo številko
pred imenom kandidata ali stranke.

Obkrožimo lahko le eno številko.

Izpolnjeno glasovnico vržemo v volilno skrinjo.

Rečemo, da smo volili ali glasovali.

22. 3. 2026 bomo v Sloveniji volili poslance v Državni zbor.

Državni zbor sestavlja 90 poslancev.

Poslanci se med seboj odločijo,
kateri izmed njih jih bo vodil.

Ta oseba postane predsednik Državnega zbora.

Državni zbor ima veliko nalog.

Ena izmed najpomembnejših nalog Državnega zbora je,
da sprejema zakone.

Nekatere stranke so zapisale svoj program v enostavnem jeziku.

Programe teh strank lahko preberete na spletni strani Zveze Sonček.



DOSTOPNOST NI LUKSUZ, JE PRAVICA

Zakon o izenačevanju možnosti invalidov pravi,
da morajo biti javne stavbe dostopne za osebe z invalidnostjo.

Javne stavbe so na primer:

- občina,
- bolnišnica,
- pošta,
- trgovina.



Javne stavbe morajo imeti za osebe z invalidnostjo urejena:

- parkirna mesta,
- dostop,
- sanitarije,
- pripomočke ali pomagala za slepe in slabovidne,
- točko ali prostor za komunikacijo za gluhe in naglušne.

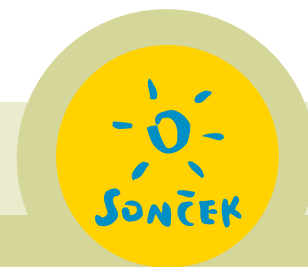
Novela zakona pravi, da mora biti javna stavba prilagojena
za osebe z invalidnostjo, sicer lahko sledi globa ali kazen.

Izjema so javne stavbe, kjer prilagoditveni mogoče urediti.

Cilj zakona je, da so v Sloveniji javne stavbe dostopne vsem ljudem.



Sončki pišejo ...



BIL SEM NA VOLITVAH

Zadovoljen sem, da lahko volim.

Volišča so postavljena na dostopnih krajih.

Volišča so prilagojena za osebe z gibalno oviranostjo.

Na voliščih smo zagrajeni.

Zagrajeni smo, da drugi ne vidijo, kako glasujemo.

Ob koncu volitev spremljam rezultate volitev.

Rezultati pokažejo, kako so ljudje volili.



Zapisal: **Grega Mali,**

uporabnik VDC Sonček Rožanska Ljubljana

ŽIVIM V DEMOKRACIJI

Demokracijo živimo, kadar vprašamo druge po njihovem mnenju, kadar spoštujemo druge, čeprav mislijo drugače in vključimo nekoga, ki je tišji – to je demokracija v praksi.

Zapisal: **Aleš Starec,**

uporabnik Center Sonček Rožanska



Prilogo v lahkem branju je pripravila **Irena Grm.**

Besedilo so pregledali testni bralci:

Uporabniki VDC Sonček Rožanska Ljubljana.

©Slovenski znak za lahko branje: Zavod Risa



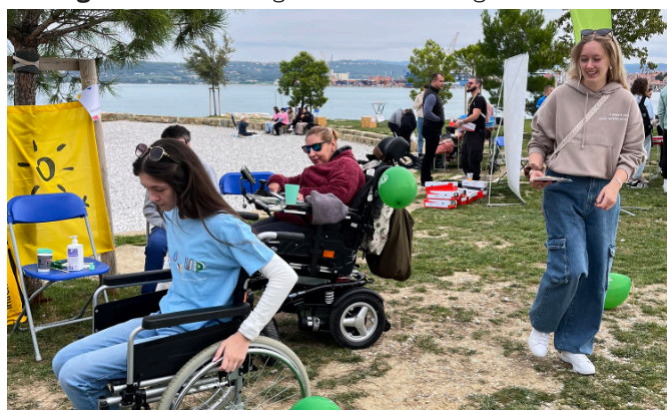
Leto skozi moje oči – Kronika 2025 iz Kopra

V prispevku Kronika 2025 Koper nas Jana Smiljanić popelje skozi svoje leto, polno vsakdanjih trenutkov, osebnih doživetij in misli, ki sestavljajo njen pogled na življenje v Sončkovi skupnosti.

Jana Smiljanić

plaže se v daljavi vidi piranska cerkev sv. Jurija. S seboj smo imeli sendviče. Čas je hitro minil in že smo se morali vrniti v Koper.

13. avgusta smo v drugi delavnici našega centra na Be-



blerjevi 8 na Markovcu končno **dobili** internet!

5. septembra nas je v našem VDC obiskala nova izvršna urednica revije Sončnik **Staša Pust**.

15. septembra sta nas iz celjskega VDC prišla pozdravit uporabnika **Daniel in Sebastjan Duspara** s spremljevalcem **Gregorjem**.

26. septembra smo se koprski sončki **na istrski okrogli mizi** pridružili čezmejnemu dogodku, ki je potekal v Ankaranu v sklopu projekta **INTERREG Slovenija - Hrvaška ISTRIAN green TABLE**. Imeli smo tudi obisk iz VDC Radovljica.

4. oktobra se je Center Sonček Koper že tradicionalno udeležil dogodka **ŠtartUP – sprejem novih študentov** v obmorskem parku Žusterna v organizaciji Univerze na Primorskem. Istega dne smo v Ciriusu v Kamniku imeli **tekmovanje v boccii**. Tekmovali smo v parih – jaz in **Robi** proti drugim parom. **Natalie Finkšt** je osvojila srebrno kolajno za drugo mesto. Z Robijem sva bila peta.

19. septembra me je prijateljica povabila na kulturni večer z naslovom Pogovor o branju v atriju Pretorske palače. Gost večera je bil **Drago Mislej - Mef**, glasbenik, pesnik, novinar, publicist in avtor dveh pesniških zbirk knjigozvočnic (Ljubljanska 45 in Novele). Njegove pesmi je interpretiral dramski igralec **Rok Metek**.

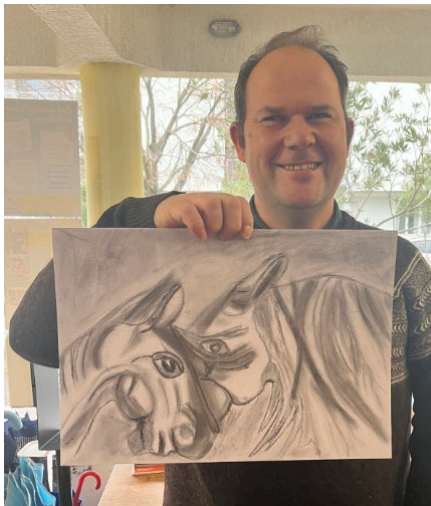
Na mednarodnem likovnem natečaju **Bodi umetnik 'Igraj se z mano'** so med izdelki uporabnikov vseh VDC izbrali

V Mariboru je **maja** potekalo **državno prvenstvo v inkluzivnem judu**. **Vesna Osterman** je osvojila dve zlati medalji!

Na sončen poletni dan **1. junija** smo se napotili na **srečanje članov Zveze Sonček ob 30. obletnici Društva cerebralne paralize Krško - Posavje**. Prireditelj je potekala v velikem šotoru na stadionu Matije Gubca. Pred šotorom so bili parkirani dvosedežni motorji Honda Goldwing + 21. Nekateri uporabniki so se peljali ali fotografirali z motorjem. Po kosilu se je začel kulturni program. Najprej nas je pozdravil župan mesta Krško **Janez Kerin**. Na odru so nastopili ansambel **Original Štajerci** in pop pevka **Alya**, učenci glasbene šole so igrali na diatonične harmonike, uporabniki iz Sončka Krško pa na mali boben in zraven peli. Za konec je nastopil pevec zabavne in rock glasbe **Vili Resnik**. Njegov temperamentni nastop je uporabnike dvignil na noge – zabavno in veselo smo se imeli. Imeli smo tudi srečelov.



Po odhodu iz Krškega smo se ustavili na Otočcu. Kombi smo parkirali ob reki Krki, od koder je lep razgled na otok in srednjeveški grad iz 13. stoletja, in šli peš čez lesen most. Danes je grad urejen v luksuzni hotel s petimi zvezdicami. Potem smo se zapeljali v Novo mesto po uporabnico **Suzano** in njeno mamo. Ob 18. uri smo se vrnili v Koper. Julija smo se po sončnem jutru napotili v Strunjan, na plažo v mirnem zalivu v krajinskem parku, obdano z borovci in sredozemsko vegetacijo. Počivali smo v senci pod krošnjami borovcev. Nekateri so se kopali ali samo namakali noge. Jaz sem na ležalniku brala knjigo. S



Jana Smiljanič je uporabnica Centra Sonček Koper in živi v stanovanjski skupini Koper. Je tudi članica uredniškega odbora revije Sončnik, v kateri vsako leto s toplino in iskrenostjo zapiše utrinke svojega dogajanja.

mojo risbo z akrilnimi barvami. Na njej sta moški in ženska, ki plešeta tango ljubezni. Na drugi pa je **Sandi Božič** s črno kredo narisal dve konjski glavi. Razstava zdaj potuje po številnih lokacijah v Sloveniji in tujini.

3. novembra sem se udeležila jesenskega tabora v Vrčičah pri Kungoti na Štajerskem. Tam se nahaja velika hiša **Center Sonček Vrčiče** in ena manjša z velikim dvoriščem in bazenom. Po večerji smo imeli delavnico. Vsak je dobil kos usnja za zapestnico, da smo metalne kalupe potiskali v usnje. Vse zapestnice so unikatne in dekorativne ter iz naravnega materiala. Po zajtrku smo se odpeljali v naselje Špičnik, kjer so bregovi prekriti z vinogradi. Z vrha hriba je lep razgled na vinograd v obliki srca. Samo 50 metrov stran je že meja z Avstrijo. Po isti poti smo se peljali do gradu Svečina, kjer je bil nekoč samostan. Pred vrati gradu sta nas pričakala **Miro** in **Gabi Hauptman**. V prvem nadstropju smo si ogledali zelo zanimivo stalno razstavo Zakladi s podstrešja – staro pohištvo, porcelan, steklene izdelke, instrumente, knjige in druge antikvarne predmete. Zvečer smo imeli karaoke, na katerih je pela **Tinka** iz Celja, fant na vozičku pa je igral na harmoniko. Zjutraj smo se odpeljali v Slovenske Konjice v živalski vrt in tematski park. Pri vhodu so nas pričakali kenguruji. Bila pa je tudi farma koz, dva ponija in dve veliki želvi, kavbojska vas ... Nato smo se odpravili k umetnemu Šmartinskemu jezeru pri Celju. Okoli jezera vodi urejena 12-kilometrski pot. S spremljevalko sva se sprehajali ob jezeru. V daljavi sva videli čoln z ribiči.

Decembra smo v Domu upokojencev Markovec imeli stojnico z našimi izdelki. Pokazala sem jim, kako se natisne roža nagelj. Tudi samo so ga poskušali natisniti in ga nato vzeli za spomin. Polepšali smo jim dan.

3. decembra je svetovni dan invalidov. Letos je potekal v cerkvi sv. Frančiška Asiškega. Nastopile so različne invalidske organizacije, eni so peli, drugi plesali, nekateri so predstavili inkluzivni judo. V atriju pa so imeli stojnico slikarji na vozičkih, ki slikajo z usti. Pozdravil nas je tudi župan **Aleš Brežan**. Iz bivalne enote smo se zvečer odpravili na sprehod po koprskih ulicah in si ogledali novoletne lučke.

S fizioterapevtom Urošem pridno telovadimo in delamo različne vaje. Jaz na primer hodim po stopnicah do naselja Nokturna in nazaj v VDC Markovec. Prostovoljka Borka skrbi za našo second hand trgovino.

Konec decembra smo šli na novoletno zabavo v VDC Šiška v Ljubljani. Dvorana je bila polna uporabnikov. Prisluhnili smo pevcu **Omarju Naberju** in glasbi **DJ Robija**. Vsi smo plesali in tudi igrali. Razpoloženje je bilo zelo veselo, na mizah pa je bila za nas pripravljena različna hrana. V Koper smo se vrnili ob 20.30.

Lahko se pohvalim, da sem z različnimi motivi potiskala vse voščilnice, vrečke in obešanke.



Srce za sončke v Europarku

V soboto, 31. januarja 2026, smo v Europarku doživeli čudovit, srčen in ganljiv dogodek v okviru humanitarnega projekta Srce za sončke.

Mateja Ogorevc

Skupaj z uporabniki **Društva Sonček Maribor**, ljubiteljskimi umetniki, pesnicami in številnimi obiskovalci smo ustvarili prostor povezovanja, umetnosti, glasbe in topline. Dogodek je znova pokazal, kako močna in dragocena je skupnost, kadar se v njej povežemo z dobrim namenom.

Naša **Štefi Peklar** se je predstavila z recitacijo in čudovitim valčkom *Zapleši z menoj*. Z njo so zaplesali tudi oder in baloni ter ustvarili prav poseben, igriv trenutek. S svojo iskrenostjo in toplino nas je navdušila tudi prikupna **Ina Konrad**, ki je predstavila tri avtorske pesmi in nam vsem ogrela srca.

Zbrane je nagovorila **Lidija Šestak Zorič**, predsednica **Društva Sonček – Mariborsko društvo za cerebralno paralizo**, ki je s svojo pozitivno energijo, toplino in srčnostjo še dodatno obogatila srečanje.

Za pravo češnje na torti je poskrbela **Nastja Ploj**, ki nas je očarala z glasom, nastopom in izjemno energijo.

Projekt Srce za sončke povezuje umetnost, solidarnost in ljudi vseh generacij z namenom podpore osebam s cerebralno paralizo. Z zbranimi sredstvi bomo omogočili zdravstvenoterapevtske kolonije in nakup terapevtskih lutk, ki uporabnikom pomagajo k večji samostojnosti in kakovostnejšemu življenju.

Poseben del projekta je predstavljala likovna kolonija v Bresternici, v kateri je nastalo kar 65 likovnih del, prežetih z zgodbami upanja, ustvarjalnosti in pristne povezanosti. Do danes smo z donacijami slik zbrali že 1600 evrov. Ob tem se iskreno zahvaljujemo vsem, ki soustvarjate to srčno zgodbo.

ZAME DOWNOV SINDROM NI DIAGNOZA, AMPAK DARILO. DARILO, KI TE NAUČI GLEDATI SVET DRUGAČE, POČASNEJE IN BOLJ SRČNO.

Kot glavna organizatorica in pobudnica projekta sem donirala pet slik, med katerimi mi je še posebej ljuba slika **Sonce za vse**. Sem ljubiteljska slikarka, plesalka in organizatorica humanitarnih in kulturno-umetniških projektov, ki skozi umetnost povezujem ljudi in odpiram prostor za sočutje. Sem tudi mamica čudovitega sina Aljaža, ki ima Downov sindrom. Ima en kromosom več – rada rečem, da tistega, ki prinaša več srca, več topline in več ljubezni.



Zame Downov sindrom ni diagnoza, ampak darilo. Darilo, ki te nauči gledati svet drugače, počasneje in bolj srčno. Kot mama vsak dan živim zgodbo posebnih otrok in odraslih oseb ter njihovih družin, zato vem, kako dragocena je vsaka podpora, vsak korak naprej in vsak iskren objem skupnosti.



Praznik povezovanja

Posavski sončki so končno dočakali dan, v katerega so vložili mesece trdega dela, načrtovanja in skrbi. Na sončno nedeljo 1. junija 2025 sta namreč na Stadionu Matija Gubca v Krškem potekala srečanje članov društev Zveze Sonček in 30. obletnica Društva cerebralne paralize Sonček Posavje.

Jasmina Slivšek

Goste so na čudoviti zeleni lokaciji poleg nasmejanih članov **Društva Sonček Posavje** pričakali zabavna klovnesa Olga z milnimi mehurčki, pisane stojnice z različnimi tematikami (poslikave obraza – Kulturno umetniško društvo Mokriške vrane, ustvarjalne delavnice s plastelinom in Špelo Juntez, medicinski pripomočki, predstavitev policije s Policijske uprave Novo mesto) ter vrsta štirikolesnikov in motoristov Goldwing Slovenije, ki so z veseljem popeljali goste en krog.



Sprejemu je sledil kulturni program, ki so ga obogatili **posavski sončki** s plesom na vozičku in petjem. S svojo točko so se predstavili tudi naši člani, ki obiskujejo Glasbeno šolo Krško in tamkajšnji program za otroke s posebnimi potrebami. S svojim petjem so sončke ganile še Zala Kozole, Ajda Brilej in Eva Zorko. Program je dodatno popestril obisk **Tonija Sotoška** s harmonikarji. **Alya** in **Vili Resnik** ter **Original Štajerci** so poskrbeli, da je bila temperatura v šotoru še višja.



Prisluhnili smo besedam predsednice društva Sonček Posavje **Nataše Solomun**, predsednika Zveze Sonček **Iztoka Suhadolnika**, župana Mestne občine Krško **Janeza Kerina** in generalne sekretarke Socialne zbornice Slovenije **Suzi Kvas**.

Kulturni program se je končal s pesmijo *Nikoli ne obupaj*, ki so jo skupaj zapeli **Ajda Brilej** in vsi posavski sončki. Organiziran je bil tudi srečelov s krasnimi nagradami in prav vse srečke so bile dobitne. Glavna nagrada je šla v Prekmurje, druženje se je nadaljevalo ob glasbi s plesom in petjem.



Vtisi po dogodku

Odzivi na dogodek so bili prežeti z navdušenjem. 30 stopinj Celzija za 30 let delovanja je bila ena izmed najbolj zanimivih izjav. Naj povzamem pohvalo **inPlanincev**: »Praznovanje 30 let društva Sonček Posavje je bilo res lepo, prijetno in zabavno – hvala za tako pester program!«

Novinarka Dolenjskega lista **Dragana Stankovič** je zapisala: »Srčnost, ljubezen, predanost. Nič drugače ne bi mogli opisati občutkov, ki jih dajejo vedno znova čutiti člani društev Zveze Sonček.« Tudi članica društva **Sabina Tovornik** je z nami delila prekrasen zapis: »Biti član Sončka, v mojem primeru Sončka Posavje, je privilegij! Ko ti v nedeljo zjutraj ni problem vstati, ker veš, da te čaka še ena nepozabna zabava, z ljudmi, s katerimi si na ti ... Hvala, da sem lahko del tega.«

Predsednica društva **Nataša Solomun** je pa za konec ob jubileju dejala: »30 let predanosti, srčnosti, vztrajnosti in predvsem – skupnosti ... Naj nas še naprej vodi sonce – tisto v imenu društva in tisto v naših srcih. Hvala vsem donator-

jem, članom, prostovoljcem, obiskovalcem ... vsem, ki ste pomagali vsa ta leta in pomagali ustvariti dogodek popoln, hvala vam!«

Hvala vsem donatorjem, aktivom kmečkih žena, prostovoljcem, članom društva in staršem, ki so kakorkoli pomagali pri ustvarjanju tega srečanja. Zahvaljujemo se tudi vsem posameznikom, ki jih nismo posebej imenovali, a so ustvarjali in bogatili celotni program že od samega začetka delovanja društva in s tem nadaljnjim generacijam dali priložnost, da program lahko nadgrajujemo. Moto društva je vseskozi sodelovanje in povezovanje, tako med člani kot med društvi ter drugimi institucijami. V društvu s(m)o dokazali, da skupno delo in sodelovanje lahko omogočita, da nastane nekaj izjemnega.



Dolenjski večer, poln zadetkov in nasmehov

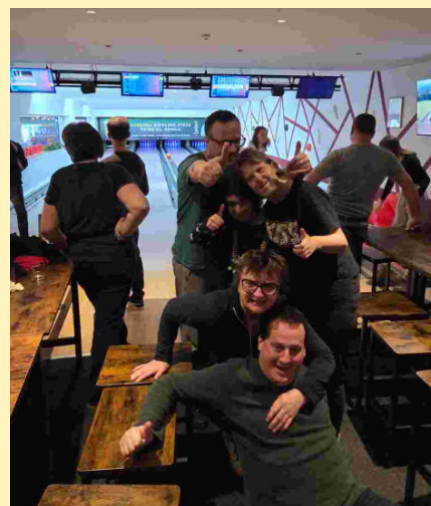
V petek, 26. decembra 2025, smo odrasli člani Društva Sonček Dolenjske in Bele krajine tradicionalno imeli prav posebno silvestrovanje. Zbrali smo se pri Dolenjcu in večer preživeli v sproščenem in veselja polnem razpoloženju.

Lea Tihle

Bowling steze so bile polne akcije – padlo je veliko kegljev, še več pa smeha. Medtem je okusna pica z miz izginjala hitreje, kot so letele krogle po stezi, klepet, šale in prijetna družba pa so poskrbeli, da je bil večer ravno prav brezskrben, nasmejan in sončkasto obarvan.

Bilo je eno tistih srečanj, na katerih se vsi počutimo sproščeno, povezano in smo polni dobre volje – vse je bilo tako, kot si želimo za naša druženja za odrasle člane.

Hvala vsem, ki ste bili zraven – vaša energija, nasmejani obrazi in sodelovanje so naredili večer res nepozaben!



Krško teče – in mi z njim!

V soboto, 20. decembra 2025, smo bili sončki spet aktivni. Sodelovali smo na dobrodelnem teku pokrovitelja Mestne občine Krško, ki vsako leto poteka pod sloganom Krško teče - vsak krog šteje. V Mestnem parku Krško se je zbralo več kot 160 tekačev in skupaj so premagali neverjetnih 968 kilometrov.



Jasmina Slivšek

Po končanem teku smo se skupaj podali na orientacijski pohod po mestu, ki so ga pripravili v sodelovanju z Zavodom za mladino in šport Krško. Iskali smo skrito besedo, ki je na koncu prinesla bogato in slastno nagrado.

Neizmerno smo hvaležni za pridobljena dobrodelna sredstva, ki bodo sončkom omogočila še več športnih aktivnosti in terapij.

Hvala vsem, ki ste tekli, glasovali in bili dobrodelni!

Ptuj že 15. zaživel v ritmu Sončkovega pustnega rajanja



Sonček – društvo za cerebralno paralizo Ptuj – Ormož in Center Sonček Ptuj že od leta 2010 uspešno organizirata tradicionalno pustovanje invalidskih organizacij. Letos smo se pod geslom »Zapustaj s Sončkom!« zbrali v sredo, 11. februarja 2026, v karnevalski dvorani Campus na Ptuj, kjer smo skupaj ustvarili nepozaben dan veselja, druženja in pustnih norčij.

Jerneja Čeh

Pustovanja so se udeležili člani številnih invalidskih organizacij iz vse Slovenije – skupaj skoraj 1000 udeležencev. Pust na Ptujem pomeni veliko več kot le rajanje. Je priložnost za druženje, ustvarjalnost in ohranjanje bogate tradicije. Maske nastajajo že dolgo pred dogodkom, ob tem pa se krepijo prijateljstva in raste pričakovanje pustnega dne, ko vsaka maska razkrije svojo edinstveno zgodbo.

Program je tudi tokrat povezovala naša ambasadorica dobre volje – igralka **Urška Vučak Markež**. V pozdravnem nagovoru je **Lidija Kovačec**, predsednica ptujskega društva, izpostavila, da že sama številka udeležbe pove veliko: »Petnajst let druženja, vztrajnosti, sodelovanja in predvsem srčnosti. To ni le praznovanje pusta, temveč

mentorstvom **Jerneja Brenholca**, za glasbeno doživetje pa je poskrbel **Omar Naber**, ki je s svojo energijo navdušil občinstvo. **DJ Tyro** je dodal piko na i, da smo lahko plesali, peli in se zibali, dokler smo zmogli.

Tudi letos so udeleženci navdušili z izvirnimi in domiselnimi maskami, ki dokazujejo, da ustvarjalnost ne pozna meja.



Najlepše skupinske maske:

1. mesto: Pingvini (OŠ Gustav Šilih Maribor)

Nagrada: enodnevni najem centra Sonček Vrtilič (Zveza Sonček)

2. mesto: Boter Mesec z zvezdicami (Sonček Murska Sobota)

Nagrada: ogled Ptujске kleti za 15 oseb

3. mesto: Nogometaši iz 8.a (OŠ Ljudevita Pivka)

Nagrada: 10 bonov za okrepčevalnico HIP HOP

praznovanje vseh nas, ki dokazujemo, da so ovire premagljive, ko stopimo skupaj. Danes je naš dan – dan veselja, smeha in pustnih norčij. Dan, ko si lahko nadeneš masko, zakrijemo svojo identiteto in smo vsaj za trenutek nekdo ali nekaj drugega. Vsaka maska, ki jo danes vidimo, nosi svojo zgodbo, svojo ustvarjalnost in svojo edinstvenost.»

V imenu Mestne občine Ptuj nas je nagovoril podžupan **Boštjan Šeruga**, ki nam je zaželel prijetno pustno rajanje ter poudaril, da je prav naše pustovanje najlepše, najbolj srčno in najbolj doživeto.

Za pravo pustno vzdušje pa so poskrbeli kurenti in namestnik 20. princa karnevala. Plesni parket so otvorili plesalci **Centra Sonček Ptuj** in **VDC Sožitje Ptuj** pod

Najlepše posamezne maske:

1. mesto: Sivice (Sožitje Ptuj)

Nagrada: 2-dnevni najem apartmaja v Termah Vivat (Zveza Sonček)

2. mesto: Ksilofoni (Sonček Ptuj)

Nagrada: enodnevni izlet Dunaj – živalski vrt in Prater (Turistična agencija Sonček)

3. mesto: Oblački (Sonček Novo mesto)

Nagrada: 3 kopalne karte Aquapass (Sava Hotels & Resorts)

Se vidimo prihodnje leto – upamo, da se prepoznamo!

Umetnost, ki povezuje

Ob mednarodnem dnevu invalidov 3. decembra 2025 so v Kulturnem domu Štore odprli razstavo umetniških del uporabnikov iz stanovanjske skupine Štore. Na ogled je bila ves mesec.

Obiskovalcem je ponudila vpogled v bogat svet ustvarjanja Sončkovih uporabnikov, v katerem se prepletajo domišljija, barve in iskrena izraznost. Razstava je imela tudi dobrodelno noto – prodali so skoraj vsa razstavljena dela in s tem zbrali več kot 700 evrov, ki jih bodo ustvarjalci spomladi namenili za skupni izlet.

»Meni umetnost pomeni veliko, saj se tako počutim vključenega v okolico in v projekte.«

Marko Kidrič

»Počutil sem se dobro, da se je nekaj ustvarjalo. Meni umetnost dosti pomeni. To je dokaz, da sem s pomočjo sposoben marsikaj.«

Robert Potočnik

»Imel sem se čudovito, saj vsi vemo, da če ustvarjaš, nastane topel 'vibe'. Umetnost mi pomeni, da lahko samega sebe dam v svoja dela.«

Igor Pečar

»To, da nekaj ustvarim, mi pomeni veliko, saj skozi ustvarjanje izrazim sebe. Na otvoritvi razstave sem se počutila ponosno in hvaležno, da sem lahko predstavila svoje delo okolici.«

Nina Jerinič



Ustvarjalni zagon se nadaljuje: nova razstava uporabnikov SS Štore bo **od sredine aprila do sredine maja na ogled v Skrbovin'ci v Mačkovi ulici 1 v Ljubljani**, kjer ob otvoritvi pripravljamo tudi spremljevalni program. **Vabljeni!**



Sončkov koledar, super akcija!



Sončkov koledar 2026 je zdaj na voljo po **znižani ceni 7 €**. Koledar, ki so ga s svojimi nasmehi soustvarjali tudi naši uporabniki, lahko kupite v **vseh Sončkovih centrih po Sloveniji**, v **spletni trgovini** ali preko e-naslova **prodaja@soncek.org**. Naj bo vsak pogled na steno opomnik, da je Sonce vedno z vami.



Naj Sonce sije z vami vse dni v letu 2026

Pogovor z operno pevko Renato Krajnc

Naši uporabniki Andreji Florjančič iz Centra Sonček Maribor, veliki ljubitelji opere, se je ponudila priložnost, da opravi intervju z operno pevko Renato Krajnc. Po Andrejinem mnenju je ona »zvezda njenih uresničenih sanj«.

Janja Modrijančič

Ali Žuža Budavari Novak vsakič pride po predstavi na oder?

Žuža Budavari Novak je zborovodkinja opernega zbora in na glasbenih vajah poskrbi, da smo dobro pripravljene. Potem sledijo režijske vaje, kjer se staplja glasba z igro. Vse delo se nadgrajuje s kostumi, s sceno, vse do premiere, ko je predstava uprizorjena prvič. Na koncu vsake predstave sledijo pokloni vseh sodelujočih, tako se pokloni tudi zborovodkinja.

Transport scene in rekvizitov? Ali je scena za Plamene Pariza vaša?

Scena z rekviziti naredi predstavo še bolj doživeto in mogočno. Pogosto je njena izdelava zahtevna in tudi draga, zato je gledališčem lažje, če pri tem sodelujejo. Scena se tako lahko uporabi večkrat, predstava je lahko videna drugod. Do takšnega sodelovanja je prišlo tudi pri baletu Plameni Pariza.

Kdaj ste odkrili svoj talent za petje? Kdo vas je navdušil za petje?

Izhajam z obrobja Kozjanskega, iz Dobja pri Planini, kjer se je v preteklosti ob delu in praznovanjih rado pelo. Tako me je melos večglasnega petja spremljal že od malih nog. V osnovni šoli sem imela veliko podporo pri učiteljici glasbe **Slavici Rajh**, ki je ob mojem prepevanju v šolskem zboru prepoznala, da lahko nastopam tudi solistično. Nastopila sem na številnih šolskih in krajevnih prireditvah, glasbenih festivalih. Zelo rada pa sem hodila tudi k dramskemu krožku, kjer smo imeli predstave. To so bile prve, ampak zelo prijetne izkušnje nastopanja. Šolanje sem nadaljevala na I. gimnaziji v Celju in bila aktivna v različnih pevskih sestavih. Ko sem se vpisala na študij v Maribor, pa sem ob tem začela obiskovati solopetje.

Kaj ste študirali?

Študirala sem sociologijo in nemški jezik s književnostjo na Filozofski fakulteti v Mariboru in ob tem obiskovala solopetje na Glasbeni šoli Zavoda Antona Marti-



Izsek iz opere Plameni Pariza (SNG Maribor). Slika vzeta iz spleta .



Andreja Florjančič

na Slomška pri **Alešu Marčiču** in **Simoni Raffanelli Krajnc**. Izpopolnjevala sem se na seminarjih pri Wilmi Vernocchi, Rebeki Lokar, Renzu Zulianu in Marcosu Finku. Zdaj svoje znanje izpopolnjujem s sopranistko Andrejo Zakonjšek Krt.

Kakšno vlogo ima koncertni mojster v orkestru?

Koncertni mojster je kot podaljšana roka dirigenta, znan tudi kot prva violina oziroma prvi glasbenik v orkestru, ki je po hierarhiji takoj za dirigentom. Sedi za prvim notnim pultom, da znak za uglastev orkestra, dirigentu je v pripravi na koncert v veliko pomoč. Načeloma se dirigent s koncertnim mojstrom rokuje na začetku in koncu predstave oziroma koncerta (lahko tudi vmes).

Od katerega leta nastopaš v opernem zboru SNG?

Prvič sem honorarno nastopila pri enaindvajsetih letih v predstavi Turandot, redna članica pa sem postala šest let kasneje.

Andreji želimo še veliko čarobnih opernih užitkov, ki bodo še naprej bogatili njen svet.

Literarni natečaj

V Zvezi Sonček smo januarja izpeljali literarni natečaj, posvečen odločanju, demokraciji in glasu posameznika.

Ob bližajočih se volitvah v Državni zbor smo želeli poudariti, da **demokracija ni le volilni dan**, temveč nekaj, kar živimo vsak dan – takrat, ko lahko izrazimo svoje mnenje in sodelujemo o svojem življenju.

K sodelovanju smo povabili vse generacije, tudi učence osnovnih šol, vključene v projekt **Korak k Sončku**. Prejeli smo raznolike, osebne in ustvarjalne prispevke – zapise, pesmi, razmisleke, dialoge in ilustracije, v katerih so avtorji razmišljali o svobodi, odgovornosti, izbiri in pravičnejši družbi.

Natečaj je znova pokazal, da demokracija ni le pojem, temveč občutek, da naš glas šteje – ne glede na starost ali življenjske okoliščine.



Zmagovalci literarnega natečaja so:

Neža Šeško

Nadja Bosanac (učenka 5. razreda OŠ Vinica)

Tina Košmrlj (uporabnica Centra Sonček Kranj)

Moja beseda šteje

KO DVIGNEM ROKO IN POVEM,
KAJ SI MISLIM, KAJ ŽELIM,
ME POSLUŠAJO PRIJATELJI,
SKUPAJ SE POTEM ODLOČIMO VSI.

VČASIH IZBEREM JAZ,
VČASIH IZBEREŠ TI,
NAJLEPŠE PA JE TAKRAT,
KO SE DOGOVORIMO MI.

DEMOKRACIJA JE IGRA,
KJER IMA VSAK SVOJ GLAS,
KO SE SLIŠIMO IN SPOŠTUJEMO,
JE LEPO ZA VSE NAS.

Vzgojiteljica Maja Knaus (VRTEC KIDRIČEVO)



ODLOČAM SE - DEMOKRACIJA SKOZI MOJE OČI
LITERARNI NATEČAJ

SONČEK
eden za vse

ZVEZA DRUŠTEV
ZA CEREBRALNO PARALIZO
SLOVENIJE

Hvala vsakemu in vsaki, ki ste z nami delili svoje misli, občutke in poglede na demokracijo, odločanje in glas posameznika!

GOGO 2026 – tudi letos bomo osvajali vrhove

Vakciji Gibalno ovirani gore osvajajo (GOGO) že od vsega začetka sodeluje tudi Zveza Sonček. Pohodi Skupaj v hribe potekajo pod okriljem odbora inPlaninec Planinske zveze Slovenije, ki je lani obeležil častitljivo 10. obletnico delovanja.

Staša Pust



V tem času je inPlaninec številnim posameznikom kljub njihovim oviranostim približal hribe in naravo. Skupaj že desetletje osvajajo vrhove ter gibalno ovirane spodbujajo, da zapustijo udobje doma ter se odpravijo v naravo, družbo in novim dogodivščinam naproti.

Namen akcije ni zgolj hoja v hribe, temveč tudi **povezovanje invalidskih in humanitarnih organizacij** ter krepitev solidarnosti, medgeneracijskega sodelovanja, prostovoljstva in skrbi za naravo. Na **Zvezi Sonček** smo izjemno ponosni, da smo del te zgodbe že od samega začetka.

Odbor inPlaninec bo letošnje načrte javnosti podrobneje predstavil **7. aprila 2026**, že zdaj pa je objavljen seznam inkluzijskih pohodov za prvo četrtletje leta 2026.

Seznam inkluzivnih pohodov:

Zap. št.	Datum	Lokacija	Vodniki
1	9. jan	Stari Ljubelj	Ludvik / Franci
2	17. jan	Krvavi Potok – Boljunec (Italija)	Prah / Jurček
3	18. jan	Zajamniki (krajša in daljša pot)	Alenka / Joc
4	25. jan	Bizeljško – Podsreda	–
5	7. feb	Peca	Ivana
6	21. feb	Ostrež	–
7	22. feb	Ušesa Istre	Ivana
8	7. mar	Punce v jami	Joc / Jurček
9	14. mar	Marjanov pohod	Marjeta / Jurček
10	15. mar	Izobraževalni pohod	Marjeta / Jurček
11	29. mar	Črneča vas	Alenka / Joc
12	6. apr	Pohod E6	Prah / Jurček

Se vidimo na sončnih poteh!

Podrobnejši seznam najdete na:

<https://inplaninec.pzs.si/besedilo.php?pid=13>

Organizatorji ob tem dodajajo, da napovedane pohode zaradi neugodnih vremenskih razmer ali nepredvidljivih situacij lahko odpovedo ali spremenijo njihove datume.

Prijavite se na pohod, ki je primeren vašim zmoglostim, na e-naslov inplaninec@pzs.si ali pri svoji kontaktni osebi (**veljavne so samo prijave po e-pošti**). Število mest je zaradi organiziranega prevoza in števila prostovoljcev omejeno.

Izjave Sončkovih uporabnikov

Pridružite se nam, da skupaj osvojimo nemogoče in dokažemo, da je inkluzija mogoča! S tem se krepi solidarnost in medsebojno sodelovanje.

Daniel Duspara: »Hoja v hribe je super. Vreme je vedno lepo. Jurček, Marjeta in Miha so zelo prijazni in za nas lepo skrbijo. Če bo le možnost, se bom udeležil pohodov, ki prihajajo.«

Sebastjan Duspara: »V hribih je zelo lepo in tam se res dobro počutim. Tudi o organizaciji nimam slabih besed – vse je super! Upam, da se bomo še družili in sprehajali v hribih. To je nekaj najlepšega v mojem življenju.«

Nina Jerinič: »Ob sprehodih v naravi se počutim sproščeno in umirjeno, saj ob tem postanem to, kar sem. Nadiham se svežega zraka in razmišljam o stvareh, ki so povezane le z mano. Najlepše mi je, ko zaslišim petje ptic in imam občutek, da letim. Narava mi daje moč ob delu, ki ga opravljam. Najlepše je, ko vidim, da lahko peš odidem domov in da ne rabim prevoza, ki nam je ponujen. Če me kdo vpraša, kako je peš hoditi domov, mu odgovorim: 'Poskusite!«



Gregor Korent: »Hoja v hribe v okviru inPlanince je zame zaključek tedenskih meditacij, ki jih redno izvajam. Organizacija inPlanince je vedno vrhunska – vselej poskrbijo za varnost in dobro razpoloženje. Upam, da bodo s tem nadaljevali tudi v prihodnje!«

Državna prvenstva 2026

Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite (Zveza ŠIS-SPK) je objavila razpored državnih tekmovanj za osebe z oviranostmi v tem letu.

Maja Bobnar

Zveza ŠIS-SPK izvaja ali omogoča izvedbo okoli 40 državnih prvenstev in več kot 70 programov nastopov slovenskih parašportnikov na mednarodnih prvenstvih. V sistemu državnih prvenstev letno sodeluje več kot 1000 udeležencev, mednarodnih prvenstev pa se udeleži okoli 130 reprezentantov letno. Med njimi tudi člani društev in uporabniki centrov Zveze Sonček.

Za Zvezo Sonček je še posebej zanimiv mesec november, ko v **Puconcih** in **Kamniku** organiziramo državno prvenstvo v **dvoranskem balinanju oz. boccii** za posameznike, ekipe in pare. Udeležujemo se še državnih prvenstev v veleslalomu, hitropoteznem šahu, pikadu in namiznem tenisu.



- 1.** *Področno tekmovanje v šahu v Puconcih*
v soboto, 14. 02. 2026.
 Organizirata: Zveza Sonček in Sonček ŠDCP
- 2.** *Ligaški sistem dvoranskega balinanja prilagojenega za posameznike v Kamniku*
v soboto, 28.02. 2026.
 Organizirata: Zveza Sonček in Sonček ŠDCP
- 3.** *Ligaški sistem dvoranskega balinanja prilagojenega za posameznike v Kamniku*
v soboto, 21. 03. 2026.
 Organizirata: Zveza Sonček in Sonček ŠDCP
- 4.** *Ligaški sistem dvoranskega balinanja prilagojenega za posameznike v Kamniku*
v soboto, 11. 04. 2026.
 Organizirata: Zveza Sonček in Sonček ŠDCP
- 5.** *Področno tekmovanje v pikadu in namiznem tenisu v Izoli*
v soboto, 12. 09. 2026.
 Organizirata: Zveza Sonček in Sonček ŠDCP
- 6.** *Ligaški sistem dvoranskega balinanja za ekipe in pare v Kamniku*
v soboto, 3. 10. 2026.
 Organizirata: Zveza Sonček in Sonček ŠDCP
- 7.** *Državno prvenstvo prilagojenega dvoranskega balinanja, posamezno – Puconci|Kamnik*
v soboto, 7. 11. 2026.
 Organizirata: Zveza Sonček, Sonček ŠDCP in Zveza ŠIS-SPK
- 8.** *Državno prvenstvo prilagojenega dvoranskega balinanja, ekipe in pare – Puconci|Kamnik*
v soboto, 28. 11. 2026.
 Organizirata: Zveza Sonček, Sonček ŠDCP in Zveza ŠIS-SPK

Ostala državna prvenstva

Paraalpsko smučanje (veleslalom): 13./14. 2. 2026, IŠD SAMORASTNIK, Ravne na Koroškem

Hitropotezni šah (posamično): 28. 2. 2026, DI HRASTNIK, Dol pri Hrastniku

Paranamizni tenis: 17.10. 2026, ŠD SU NOVO MESTO, Novo mesto

Pikado (ekipno): 14. 11. 2026, DI HRASTNIK, Dol pri Hrastniku

Hitropotezni šah (ekipno): 21.11.2026, MDI MURSKA SOBOTA, Murska Sobota

Informacije:

Bojan Poredoš, predsednik Sončka – športnega društva cerebralne paralize (Sonček ŠDCP), 041 287 135,

Maja Bobnar, vodja športa in obnovitvene rehabilitacije v Zvezi Sonček in podpredsednica Zveze ŠIS-SPK, maja.bobnar@soncek.org

Čutkarije ob mednarodnem dnevu invalidov

Vsredo, 3. decembra 2025, smo se devetošolci OŠ Olge Meglič pri dejavnosti Čutkarije, kjer krepimo psihično odpornost in se pogovarjamo o temah, ki vplivajo na naše duševno zdravje, spomnili na mednarodni dan invalidov. V vsakem oddelku 9. razreda smo pozdravili goste iz VDC Sonček Ptuj in na svoj način spoznavali življenje oseb s posebnimi potrebami.

Peter Majcen, učenec OŠ Olga Meglič



V 9.a razredu nas je obiskala navdihujoča gostja gospa **Mojca Pichler** iz **Društva Sonček Ptuj Ormož**. Mojca, ki že od otroštva živi s cerebralno paralizo, biva v stanovalni skupini in v prostem času najraje piše poezijo – izdala je že pet pesniških zbirk. Z nami je iskreno delila svojo življenjsko pot, izzive in trenutke, ki so ji dali moč ter novo perspektivo. Njene besede so nas spodbudile k razmišljanju o sprejemanju sebe, pogumu in o tem, da lahko z ustvarjalnostjo in vztrajnostjo premagamo marsikatero oviro. Za konec nam je zaželela, naj nikoli ne obupamo, saj po vsakem dežju posije sonce. Njena zgodba nam je ostala v lepem spominu in nas opomnila, kako dragoceno je, da si med seboj prisluhnemo in se učimo drug od drugega. V 9.b razredu sta se nam pridružila **Meli** in **Nejc** iz **Center Sonček Ptuj**. Oba sta se rodila s posebnimi

potrebami, danes pa vsak dan obiskujeta varstveno-delovni center, kjer sta vključena v različne dejavnosti. Učenci smo se jima najprej predstavili, nato pa smo dan nadaljevali plesno, saj sta oba odlična plesalca in plesni par. Skupaj smo zaplesali makareno, nato pa prisluhnili pesmi Michaela Jacksona *Blame it on the boogie*. Prijetno druženje smo popestrili s čajem in sladkim prigrizkom. Nejc je pokazal tudi svoj glasbeni talent – zaigral je na kitaro, zapel eno izmed svojih najljubših pesmi in nam prebral zgodbo, ki jo je napisal ob mednarodnem dnevu cerebralne paralize. Čas je hitro minil in že smo se jima z veseljem zahvalili in jima v verigo želja zapisali svoje dobre želje.

Učence 9.c razreda je obiskala gospa **Sabina**, prav tako iz **Center Sonček Ptuj**. Čeprav živi s cerebralno paralizo, nas je pozdravila s toplino in širokim nasmehom. Sabina je iskreno spregovorila o svojem vsakdanu, izživih ter o pomenu optimizma in vztrajnosti. Predstavila nam je svojo pesniško zbirko, učenci pa so z veseljem prebrali njene pesmi. Njene besede so nas spomnile, da zdravje ni samoumevno in da je pomembno ceniti življenje. Ob koncu smo ji učenci zapisali spodbudna sporočila in jih spletili v verigo lepih misli.



Veveriček posebne sorte razveselil učence OŠ Malečnik

V sredo, 28. januarja 2026, smo člani dramske skupine Sonček na Osnovni šoli Malečnik v okviru projekta Korak k Sončku z lutkovno predstavo Veveriček posebne sorte ustvarili pravo sončno vzdušje.

Lea Tihle

Navdušili smo približno 200 učencev in 14 učiteljic, ki so predstavo sprejeli z veliko toplino, smeha in radovednih vprašanj. Poseben pečat pa je pustilo tudi ganljivo darilo – lesen veveriček z napisom Hvala.

Taka srečanja, polna iskrenega navdušenja in otroške radovednosti, nam dajejo nov zagon in potrjujejo, da je delo z lutkami in gledališčem vredno nadaljevati. Hvala Osnovni šoli Malečnik za gostoljubje, hvala vsem otrokom za čudovit sprejem in hvala seveda vsem članom Sončka za srčnost in predanost!

Do naslednjih lutkovnih dogodivščin!

Če želite, da obiščemo vašo šolo ali vrtec, nam pišite:

korak@soncek.org / novo.mesto@soncek.org (Lea Tihle, 064-282 321)



Sonce sredi zime

Konec turobnega januarja smo si na OŠ Malečnik polepšali in obarvali s soncem, saj so nas obiskali uporabniki iz društva Društva Sonček Dolenjska in Bela krajina. Ob prihodu so jih prisrčno sprejeli petošolci ter jih toplo pozdravili in pospremili v šolski prostor.

Tadeja Ferk



Gostje so nam odigrali lutkovno igro *Veveriček posebne sorte* po zgodbi **Svetlane Makarovič**. Ker so učenci zgodbo že poznali, so igro spremljali z velikim zanimanjem in navdušenjem. Predstava je bila hkrati poučna in zabavna, saj ni manjkalo smeha, topline in sproščenih trenutkov. Poseben čar je druženju dodalo skupno petje *Kekčeve pesmi*, ki je povežalo nastopajoče in učence ter ustvarilo prijetno in domače vzdušje. Lutkovna igra je tako pri učencih kot pri učiteljih pustila močan in ganljiv vtis.

S prisrčno, igrivo in poučno predstavo so nam pokazali, da smo ljudje med seboj različni – vsakdo je na svoj način poseben, edinstven in dragocen. **Sporočilo predstave pa je poudarilo, da razlike med nami niso ovira, temveč naša moč, saj bogatijo naše odnose, krepijo razumevanje in nas učijo sprejemanja.** Po predstavi je sledil pogovor z nastopajočimi. Učencem so predstavili svoje življenjske zgodbe in spregovorili o izzivih, s katerimi se vsak dan srečujejo. Iskren in odprt pogovor je učencem omogočil globlji vpogled v njihovo življenje ter še dodatno okrepil razumevanje, sočutje in empatijo.

Obisk iz društva Sonček je bil za vse nas dragocena in nepozabna izkušnja, ki nas je spodbudila k razmišljanju o strpnosti, solidarnosti in medsebojnem spoštovanju. Za prijetno druženje, toplino in pomembno sporočilo se jim iskreno zahvaljujemo ter si želimo, da se še kdaj srečamo.

Skupni koraki v praznični december

V četrtek, 4. decembra 2025, nas je obiskalo 18 učencev iz OŠ Jela Janežiča iz Škofje Loke, s katerimi sodelujemo v projektu Korak k Sončku.

koordinatorica projekta **Manca Maretič** iz OŠ Železniki

Letos sta se projektu pridružila 5.a razred z razredničarko **Damjano Podobnik** in 5.b razred z razredničarko **Polono Berce**. Učenci so si že izmenjali pisma in težko pričakovali prvo skupno druženje, ki je potekalo na naši šoli. Naši gostje so v Železnike prispeli z rednim avtobusom, nato so v sejni sobi pomalicali in sledil je kamišibaj, predstava po knjigi **Pika Nogavička** v lahko berljivi obliki, ki jo je priredila učenka **Tita Jenko** iz Velenja. Učenci so predstavo zavzeto spremljali, nato pa smo ugasnili luči in so ob glasbi in svetlobnih efektih lučk uživali še v čaru naše čarobne sobe.

Nato so se posvetili učnim listom z vajami, povezanimi s Piko Nogavičko. Učenci so vztrajno reševali vaje in si pomagali med seboj. Končno je prišlo na vrsto težko pričakovano druženje s petošolci. Devet učencev iz OŠ Jela Janežiča se je odpravilo v 5.a razred. Izdelovali so lutke glavne junakinje Pike Nogavičke na tulcih, ki so jih v spomin na ta dan odnesli domov. Preostalih devet učencev pa se je z vrstniki iz 5.b razreda družilo in igralo v igralni sobi in na hodniku. Čez pol ure so se zamenjali, tako da so se še drugi igrali namizni tenis, ročni nogomet, pikado in druge družabne igre.

Čeprav so nas škofjeloški vrstniki obiskali že ob pol devetih zjutraj, je dopoldne minilo zelo hitro. Vsi se že veselimo in komaj čakamo na ponovno druženje spomladi v Škofji Loki na OŠ Jela Janežiča.





ZVEZA DRUŠTEV
ZA CEREBRALNO PARALIZO
SLOVENIJE





Iščemo osebne asistente/ke

Zveza Sonček vabi v svojo ekipo nove sodelavce za delo na področju osebne asistencije. Delo poteka na naslednjih lokacijah: Radovljica, Litija in Ljubljana

Osebni asistent/ka nudi pomoč uporabniku v skladu z njegovimi potrebami in željami, z namenom omogočanja samostojnega in dostojnega življenja.

Prijave pošljite na: prijavaoa@soncek.org



Postani spremljevalka! Postani spremljevalec!

V Zvezi Sonček vabimo mlade in starejše, dijake in študente, zaposlene, brezposelne in upokojene, ki bi vsaj delček poletja preživali v duhu solidarnosti in pomoči sočloveku.

Termini so enotedenski, naši programi potekajo vse leto, in sicer v Elerjih nad Ankaranom in v Vrtačah v bližini Maribora.

Pridruži se nam kot:

- spremljevalec
- športni inštruktor
- delovni terapevt
- specialni pedagog
- logoped
- fizioterapevt
- kreativno navdahnjena duša, ki bo skrbela za ustvarjalne delavnice.

Ponujamo vam:

- denarno nagrado,
- prenočišče in hrano,
- izbiro terminov glede na vaše druge obveznosti,
- dodatno prakso in možnost izobraževanja,
- učenje in preizkušanje samega sebe v novih situacijah,
- sobivanje z osebami z oviranostjo.

Informacije:

- www.soncek.org
- **obnovitvena rehabilitacija:** Maja Bobnar, obnovitvena@soncek.org, 031/ 778 137
- **počitnice za otroke in odrasle:** Vasja Košti, pocitniceodrasli@soncek.org, pocitniceotroci@soncek.org, 040 523 510
- **zdravstveno-terapevtske kolonije:** Andrejka Horvat, kolonije@soncek.org, 01/534 06 67





VABILO

na srečanje članov društev Zveze Sonček
in praznovanje 50-letnice Gorenjskega
društva za cerebralno paralizo Sonček



Čakajo nas pester kulturni in spremljevalni program,
skupno kosilo ter veselo druženje ob dobri glasbi.

Kdaj? **Sobota, 30. maj 2026 ob 10. uri**
Kje? **Vojašnica Petra Držaja, Kranj**



Vsi imamo želje. Vsi sanjamo.
Vsi lahko uresničimo želje in izpolnjujemo sanje

Bodite del zgodbe, ki jo skupaj ustvarjamo že 50 let!