



PARAPLEGIK

GLASILO ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

št. 140 / marec 2015

NASTANITVENI OBJEKT DOMA V PACUGU ZGRAJEN DO III. GRADBENE FAZE

**PRIJAVITE SE NA TEK WINGS FOR LIFE WORLD RUN -
3. MAJA TECITE ZA TISTE, KI TEGA NE MOREMO**

PRI PREDSEDNIKU RS PAHORJU IN PREDSEDNIKU DZ BRGLEZU

ZZS ZASTOPA INTERESE ZAVAROVANIH OSEB

SEDMI KAMP SMUČARJEV NA ROGLI

INTERVJU Z JULIJANO KRALJ



TISKOVINA
POŠTNINA PLAČANA PRI POŠTI 1130

ISSN 0351-9163



m&jvoz.si
 program **EXPERTA**
 M&J

EXPERTA M&J d. o. o., Pokopališka 36, 1000 Ljubljana
 Tel.: 01/ 54 27 455 • Fax /Tel.: 01/ 54 27 450 • e-pošta: info@expertamj.si

NOVO V PONUDBI EASY-MOVING DVIGALO ZA KOPALNICO »HIDROLIFT« - FROG

DVIGALO ZA KOPALNIŠKO KAD – BREZPLAČNO NA NAROČILNICO

- DOBAVLJIV NA NAROČILNICO ZZZS V ENI IZMED NAŠIH POSLOVALNIC
- PREDPIŠE VAM GA LAHKO OSEBNI ZDRAVNIK
- 2 MODELA – Z NEPOMIČNIM IN VRTLJIVIM SEDALOM



Dom paraplegikov
 Asociacija strokovne in pooblaščenice ZZZS

io seniorlife
 la vita a modo mio

Easy Moving
 Mobility Solutions

5 UVODNE BESEDE

- 5 KOLUMNA PREDSEDNIKA
- 6 POVZDIGNITE SE NA PIEDESTAL ŽIVLJENJA

7 DELO ZVEZE

- 7 NASTANITVENI OBJEKT DOMA PARAPLEGIKOV V PACUGU JE ZGRAJEN DO III. GRADBENE FAZE
- 8 OSEBNA ASISTENCA NIMA STABILNEGA FINANCIRANJA
- 9 AKTIVNOSTI PODJETA EASY-MOVING
- 11 KYMCO SKUTERJI

14 MREŽENJE

- 14 BRAVO TUDI ZA DRAVOGRAD IN SLOVENSKO BISTRICO
- 15 DOSTOPNOST DO RAČUNALNIKA IN SPLETA ZA RAZLIČNE RANLJIVE SKUPINE
- 17 SODELOVALI SO PRIZNANI DOMAČI IN TUJI STROKOVNJAKI TER UPORABNIKI
- 18 7. SPREHODI POD MORJEM
- 21 JAZ, MI IN DRUGI
- 21 WINGS FOR LIFE WORLD RUN

23 STROKOVNO

- 23 PREDSEDNIK RS IN PREDSEDNIK DZ SPREJELA DELEGACIJO SVETA ZA INVALIDE
- 24 TELESNA AKTIVNOST PO OKVARI HRBTENJAČE
- 26 VODNIK PO PRAVICAH OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI

27 VSREDIŠČU

- 27 ZAVOD ZASTOPA INTERESE ZAVAROVANIH OSEB
- 31 O PREDPISOVANJU MEDICINSKIH PRIPOMOČKOV
- 32 VZPOSTAVLJANJE NOVEGA SISTEMA ZAGOTAVLJANJA MEDICINSKIH PRIPOMOČKOV

33 DELO DRUŠTEV

- 33 IZ DEŽELE CVIČKA
- 36 GORENJSKE KAPLJICE
- 39 ŠE RAJŠI BOMO DELILE KOŠAR'CE
- 40 PRAH SREČE NAJ VAS NEŽNO POKRIJE ...
- 42 MORJE, PRŠUT IN REFOŠK
- 44 CELJSKI GROFI

- 45 ŠE VEDNO VOZIM, VENDAR NE HODIM
- 47 KARANTANSKI KNEZI
- 48 LJUBLJANSKI ZMAJI
- 50 S PANONSKIH RAVNIC
- 52 IZ DOLINE SOČE
- 54 S TOTEGA EKA

55 ŠPORT

- 55 Y-40
- 56 ZMAGA GOSTUJOČI EKIPI DP SEVERNE ŠTAJERSKE
- 57 KEGLJAŠKI PRAZNIK V ŠKOFJI LOKI
- 57 V VELESALOMU SLAVIL GAL JAKIČ
- 58 VNOVIČ SLAVILI PREKMURCI
- 59 NAJBOLJŠO STRELSKO EKIPU IMAJO PREKMURCI
- 60 SPREMEMBE V TEKMOVANJU NLB WHEEL LIGE
- 60 GORENJCJI OBDRŽALI VODSTVO
- 61 PREHODNI POKAL IVANU BRADEŠKU
- 62 ALBANSKA ZASTAVA, KOŠARKARSKA ŽOGA IN ENERGETSKA PIJAČA
- 63 DRŽAVNO PRVENSTVO V VELESALOMU
- 63 35. MARATON TREH SRC
- 64 KOLESARJENJE NA OTOK LANZAROTE

66 KULTURA

- 66 KO PRIDE LEV ROGI NA OBISK
- 68 GAŠPERJEVA RAZSTAVA V GORICI
- 69 BLEJSKO JEZERO IN SLOVENSKA MESTA
- 70 GRAFIČNA KOLONIJA V DOMU PARAPLEGIKOV SEMIČ

71 IZ ŽIVLJENJA

- 71 »JULČKA« Z VIZIJO
- 75 POPOLNOST NA ŠTIRIH TAČKAH
- 77 ŠVEDSKO-FINSKA DOGODIVŠČINA

80 V SPOMIN, ZAHVALE, OGLASI

82 RAZVEDRILLO

- 82 KVIZ ZA RAZVEDRILLO
- 83 KRIŽANKA

Glasilo Paraplegik izdaja Zveza paraplegikov Slovenije in njena pokrajinska društva: Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine, Društvo paraplegikov severne Štajerske, Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske, Društvo paraplegikov Gorenjske, Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja, Društvo paraplegikov Istre in Krasa, Društvo paraplegikov severne Primorske, Društvo paraplegikov Prekmurja in Prekije in Društvo paraplegikov Koroške. Za Zvezo paraplegikov Slovenije: Dane Kastelic. Glavna in odgovorna urednica: Barbara Slaček. Uredniški odbor: Dani Globokar, dr. med., asistent fizioter, Jože Globokar, Dane Kastelic, mag. Cveto Uršič, Petra Medved, Mirjam Kanalec in Andraž Muljavec. Tajnica uredništva: Darja Kos. Lektoriranje: Janja Rak. Tisk: Birografika Bori, d.o.o. Prelom in obdelava slik: Birografika Bori, d.o.o.

Avtor fotografije na naslovnici: Peter Planinšek
Avtor fotografije na čestitki: Franci Slivšek
Kontakt uredništva: Zveza paraplegikov Slovenije, Štihova 14, 1000 Ljubljana, Tel.: 43 27 138, fax.: 43 27 252, GSM: 051 61 88 03
E-mail: info@zveza-paraplegikov.si, zveza-paraplegikov@guest.arnes.si
TRR: 0317 0100 1146 571
Poštnina plačana pri pošti 1130
Naklada: 2000 izvodov
Glasilo izide štirikrat letno
ISSN 0351-9163



Podnapisi pod fotografijami niso lektorirani.

Glasilo je vpisano v razvid medijev pri Ministrstvu za kulturo. Programe in delovanje sofinancirata FIHO in MDDSZEM. Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO in MDDSZEM.



6 Povzdignite se na piedestal življenja

Barbara Slaček

V pozdravnem nagovoru nova urednica razmišlja o vlogah, ki so nam v življenju dane, na katere smo postavljeni ali izvoljeni, in o poteh, ki jih ubiramo.



7 Nastanitveni objekt doma v Pacu zgrajen do III. gradbene faze

Matjaž Planinc u. d. i. a.

Gradnja dvoetažnega objekta s površino prostorov 1310 m² se je zaključila v pogodbenem roku, dodatno naročena dela meteorne kanalizacije in temeljnih plošč ob objektu za bodoče terase pa so bila dokončana 13. februarja.



19 Wings for life

3. maja bo svet ponovno tekel za tiste, ki tega ne moremo. 100 odstotkov vaših startnin bo namenjenih projektom za raziskovanje poškodb hrbtenjače, s katerimi lahko spremenimo življenje. Vse administrativne stroške dogodka in fundacije bo financiralo podjetje Red Bull.



21 Pri predsedniku RS Pahorju in predsedniku DZ Brglezu

Delegacija Sveta za invalide je januarja opravila dva pomembna delovna obiska. Predstavniki so se mudili pri predsedniku Republike Slovenije Borutu Pahorju in predsedniku Državnega zbora Milanu Brglezu. Med drugim so opozorili na pomanjkanje strokovnjakov, ki se ukvarjajo s problematiko invalidskega varstva.



25 Pogovor z vodjem oddelka za medicinske pripomočke pri ZZS

Barbara Slaček

Zavod je lani pristopil k pripravi novega sistema zagotavljanja medicinskih pripomočkov iz obveznega zdravstvenega zavarovanja. O tem in drugih pomembnih spremembah ter navodilih, ki jih izvaja Zavod, smo zapisali v intervjuju z Dragom Perkičem.



29 O predpisovanju medicinskih pripomočkov

Povzela: Barbara Slaček

S 1. oktobrom 2014 so stopila v veljavo nova navodila o predpisovanju medicinskih pripomočkov na naročilnico.

POŠLJITE SMS S KLJUČNO BESEDO »KOMBI« IN DARUJTE 1 € ZA NAKUP NOVEGA KOMBINIRANEGA VOZILA

31 Delo društev

Dopisniki društev
Kot boste lahko prebrali v rubriki dela društev, je pretekla triada minila v znamenju poslavljanj od starega leta. Veliko njih jih v tem letu napoveduje zbiranje sredstev za nakup novih kombiniranih vozil.



55 Sedmi kamp smučarjev na Rogli

Jože Globokar
Na smučiščih Rogle je januarja potekal sedmi smučarski kamp. Tradicionalno smučarsko srečanje paraplegikov in tetraplegikov je pripravila Zveza paraplegikov Slovenije. Izvedbo je podprla Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite. Omogočila je najem monoskijev avstrijskega proizvajalca Prashberger, s katerimi so nekateri smučarji tudi tekmovali.



67 Intervju z Julijano Kralj

Barbara Slaček
Pogovor z uspešno članico – parapleginjo Julijano Kralj, eno od začetnic »laične oblike« socialnega dela v naši organizaciji, ki z vidnimi uspehi že leta pomaga tistim, ki se soočajo z nasiljem v odnosih.

Dane Kastelic | Kolumna predsednika

KOLUMNA



Spoštovane bralke in bralci našega glasila Paraplegiki!

V začetnih mesecih je pri Zvezi paraplegikov Slovenije čas, ko analitično pristopimo k pregledu dela minulega leta, hkrati pa sam kot odgovorna oseba z vsemi zaposlenimi opravim redne letne razgovore. Z vsakim sodelavcem se posebej pogovorim, kakšen je njegov pogled na opravljeno delo in kakšno njegovo videnje za tekoče leto. Razgovori so zelo sproščeni in gradijo zaupanje med vodjem in zaposlenimi. Težnja vsake organizacije mora biti, da se zaposleni dobro počutijo na delovnem mestu in v krogu kolektiva, skratka, da z veseljem prihajajo v službo. Ni vse v osebni dohodku: glavnini veliko pomeni dobro razumevanje s sodelavci in prijazno delovno okolje, kjer lahko razvijajo svoj inteligenčni potencial. Tega ne morem trditi za materialno okolje – opremo Zveze, ki je stara že skoraj 25 let, odkar ima le-ta svoj sedež na tej lokaciji. Prepričan sem, da bomo v bližnji prihodnosti na tem segmentu kaj postorili, da bomo šli v korak s časom in potrebami. **Ob tej priložnosti se zahvaljujem vsem sodelavkam in sodelavcem, članicam in članom organov upravljanja za konstruktivno sodelovanje v dobro naše skupne organizacije.**

Kot sem že nakazal, zaključujemo z ocenami o uspešnosti preteklega leta. Podrobnejšo analizo delovanja in poslovanja Zveze sem s sodelavci pri-

pravil v poslovnem poročilu, ki je zdaj v rokah zunanjih pooblaščenih revizorjev. Slednji vsako leto temeljito pregledajo, ali je naše poslovanje v skladu z dobrimi opravnimi običaji in računovodskimi standardi. Po vseh revizijskih kontrolah bo Letno poročilo na voljo vsem zainteresiranim maja – po sprejemu na Skupščini.

Letošnje leto smo začeli zelo optimistično za vse zaposlene pri osebni asistenci. Strokovne delavke so na razpisu zagotovile štiriletno financiranje s strani resornega ministrstva. V okviru tega so vsi osebni asistenti, ki so bili pri nas v preteklosti že zaposleni preko različnih programov aktivne politike zaposlovanja, prejeli pogodbe za nedoločen čas, kar nekaterim veliko pomeni. Je pa s tem razpisom država prevalila večji strošek na samo Zvezo paraplegikov Slovenije, saj moramo kljub razpisu – sofinanciranju s strani ministrstva – sami zagotoviti več kot 30 % sredstev za osebne dohodke asistentov. Deficit na tem področju je nastal predvsem zato, ker občine tega programa niso več dolžne sofinancirati. Seveda glavnina občin to razume in bo še vedno pokrivala del stroškov za svoje prebivalce, ki imajo zaposlitev iz tega naslova, ali pa so njihovi občani tetraplegiki. Občine, ki jim je mar za eksistenco občanov, bomo javno objavili preko naših sredstev obveščanja. Osebno asistenco s strani Zveze izvajamo na področju celotne države v vseh devetih društvih. **Ker prihaja včasih do različnega interpretiranja, naj poudarim, da za člane, ki imajo osebno asistenco zagotovljeno s strani asistentov, zaposlenih pri Zvezi paraplegikov Slovenije, niso društvom dolžni plačevati NIČESAR!**

Konec marca se bo pričela obnovitvena rehabilitacija in skušali bomo ohraniti enako ponudbo kot lani. A trenutno dogovori z devetimi izvajalci

o letošnjem programu niso zaključeni. Z vsemi bomo skušali izpogajati, da članom ne bo potrebno doplačevati, vendar sem prepričan, da bodo nekateri izvajalci svoje storitve kljub vsemu še vedno vrednotili kot nekaj superiornega, njihov »luksuz« pa bo žal šel v breme udeležencev. Koristniki ste vse podrobnosti o terapijah in dodatnih bonusih s strani izvajalcev prejel v razpisu. Kot pretekli dve leti je eden izmed izvajalcev obnovitvene rehabilitacije Dom paraplegikov v Pacugu, ki se ponaša s popolno prilagojenostjo za ljudi na invalidskih vozičkih in je edini kraj, kjer se boste lahko kopali v bazenu z morskovo vodo, kar igra pomembno vlogo glede na vedno bolj onesnaženo morje Piranskega zaliva. Lepo vabljeni, ne bo vam žal.

V Domu paraplegikov se je zaključila gradnja tretje faze nastanitvenega dela, o čemer boste več izvedeli v glasilu. Ob zaključku leta 2014 je direktor Doma paraplegikov Damjan Hovnik zaradi drugih obveznosti in osebnih razlogov prepustil taktirko novi direktorici Barbari Slaček. Naj poudarim, da je direktorovanje Damjana naredilo velik korak k razvoju dejavnosti in pozitivnem poslovanju. Ocenil je, da je potrebno začeti izvajati obnovitveno rehabilitacijo, kar se je po izrednem odzivu članov pokazalo za odlično potezo. Zelo si je prizadeval, da se je pričela gradnja nastanitvenega dela, ki naj bi prinesla dodano vrednost. **Za prispevek dveletnega vodenja Doma paraplegikov v Pacugu se Damjanu najlepše zahvaljujem in pričakujem njegove ideje za dobro poslovanje tudi v prihodnje.**

Barbari želim uspešno delo: da poskrbi za nadgradnjo truda, ki sta ga vsak s svojo vizijo in delom vložila njena predhodnika Jani in Damjan. Prepričan sem, da ji bo uspelo, še boljši rezultati pa bodo, če bo imela našo skupno podporo.

Spoštovane članice in člani, iskreno vam čestitam ob **dnevu slovenskih paraplegikov** (16. april), ki ga obeležujemo **šesto** leto zapored. Želim vam, da bi se v svoji organizaciji dobro počutili in bili sprejeti med sebi enaki-

mi. Želim tudi, da bi bili vzor, navdih in opora vsem novo sprejetim članom, ki jih usoda pripelje v naše vrste. Postanimo njihovi prijatelji pri premagovanju začetniških ovir na poti vključevanja. V duhu vseh teh želja opažam, da se oko-

li nas že prebuja narava, v zraku je čutiti »joie de vivre«. Začetek novega naj nas navda z lepimi občutki in pričakovani. Vsem, ki praznujete, ob prihajajočih praznikih želim vesele, življenja polne blagoslovljene velikonočne praznike.

Barbara Slaček | Kolumna urednice

POVZDIGNITE SE NA PIEDESTAL ŽIVLJENJA

Ko daš sebe v klet, moraš dati nekoga na piedestal in obratno - odločitev je vaša



Izteka se mesec marec in prepričana sem, da ste pošteno zakorakali v leto 2015. Dovolite mi, da samo za trenutek pokukam tudi v preteklo leto. Leto, ki bo v vsebini naše revije zapisano kot prelomno. Revija je pod vodstvom urednice Mirjam Kanalec doživljala preporod za preporodom v vsebinskem in strokovnem smislu, pridobila je visoko raven kakovosti, ki meji na odličnost, nenazadnje je doživela vrhunec tudi v svojem obsegu. Preko sto strani kakovostnega branja nam je ponudila zadnja številka, kot da je urednica s tem želela skleniti svojo pot urednikovanja. Ja, Mirjam se je od revije poslovila; s težkim srcem, kot je dejala, in mi jo predala v najboljši formi, kot le lahko. Mislim, da se ji v imenu vseh bralcev lahko zahvalim za izjemno delo.

Torej, minilo je dobro leto, leto

velikih in težkih odločitev. Za revijo, Mirjam in zame. Ne samo, da sem ob izteku leta prevzela urednikovanje Paraplegika, sprejela sem tudi odgovorno in v mnogih pogledih nevhvaležno delo vršilca dolžnosti direktorice Doma paraplegikov v Pacugu. To sta dve zahtevni nalogi, ki jima moram biti kos, zato upam in si želim, da bo leto, ki ga živimo, leto 2015, vsaj toliko dobro in plodno, kot je bilo preteklo.

Minilo je leto velikih menjav na političnem prizorišču. Lokalne, državnoborske, evropske volitve. Tudi brez referendumov ni šlo. Živimo v demokratični družbi, kjer imamo možnost nekoga postaviti na piedestal. Lahko smo potem nad njim razočarani ali pa tudi ne. Kakor kdo in kdaj. Ljudje smo pač takšni, da raje kritiziramo, kot da bi prevzeli pobudo in za svojo usodo kaj naredili sami. Zato torej na piedestal včasih postavimo nekoga, ki ga bo lahko kritizirali; zdi se mi, da vse redkeje koga, ki bi mu res zaupali. Razmišljam, zakaj to počnemo, ljudi postavljamo na PIEDESTAL?

Nekateri ljudje ljubijo druge tako močno, da jih visoko povzdignejo, hrepenijo po njihovi pozornosti in spotoma pozabijo živeti. Spet drugi jih povzdignejo na piedestal iz iskrenega spoštovanja in tako živijo v vzajemni simbiozi in harmoniji. Obstaja pa še tretja vrsta ljudi, ljudi, ki se preprosto bojijo. Ti ljudje, če jim je le dana možnost, vas bodo povzdignili zato, da vas imajo bliže. Saj poznate rek: »Imej prijatelje blizu, sovražnike še bliže.«

Ste tudi vi opazili, da v decembrski številki Paraplegika ni bilo Špika? Spraševala sem se, ali se ni mogoče ustrašil nove urednice, žaluje za prejšnjo, je razočaran nad celotno situacijo ali je pač užival veseli december (saj veste, kaj mislim). Trudila sem se in ga poiskala. Pravi, da se mu zdi, da je v minulem letu preveč brskal po generalštabu, kot imenuje Zvezino administracijo, in da so mu zato dragocene informacije s podeželja spolzele skozi špice kolesja. Potika se po Sloveniji in pravi, da se bo po dolgem "dopustu" spet oglasil v naslednji številki glasila. Dragi Špik, nič bati, čeravno sem »brez dlake na jeziku«, ne grizem. Četudi bi vedela, kdo si, te ne bi nikomur izdala.

Naj vas ne bo strah kdaj pa kdaj sebe povzdigniti na piedestal življenja in ga živeti tako, da pokažete, kdo ste ter kaj je vam najpomembnejše!

Želim vam, da velikonočne praznike preživite v krogu najdražjih in vsaj za kratek čas pozabite skrbi.

»Frišna« urednica.

Matjaž Planinc, u. d. i. o. | Gradnja nastanitvenega objekta

NASTANITVENI OBJEKT DOMA PARAPLEGIKOV V PACUGU JE ZGRAJEN DO III. GRADBENE FAZE

Gradnja dvoetažnega objekta s površino prostorov 1310 m² se je zaključila v pogodbenem roku, dodatno naročena dela meteorne kanalizacije in temeljnih plošč ob objektu za bodoče terase pa so bila dokončana 13. februarja. Skupna vrednost izvedenih del do III. gradbene faze, ki vključuje že pred leti izveden zemeljski izkop s temelji, je 396.252 eur.

Pri dokončnem obračunu izvedenih del bo vrednost še nekaj nižja od pogodbene cene, kar je posledica skrbnega nadzora in natančnega obračuna postavk v gradbeni knjigi. Tako je dosežena povprečna vrednost 300 €/m², ki je za tovrstne objekte vsekakor zelo ugoden investicijski rezultat.

Nadaljevanje gradnje se bo izvajalo na osnovi novelirane projektne dokumentacije, ki bistveno spreminja segment instalacij zaradi sodobnih standardov za nizkoenergijske objekte. Zahteve za uporabo obnovljivih virov energije, rekuperacije prezračevanja, uporabe deževnice in drugi ukrepi so tudi pogoj za kandidiranje na razpisu Eko sklada za pridobitev ugodnega kredita. Težave pri financiranju investicije bi lahko v določenem obsegu reševali s posojilom Eko sklada, kar je zelo pomembno za hitro nadaljevanje instalacijskih in obrtniških del na objektu. Operativno je potrebno na njem

najprej izdelati vse plasti ravne strehe in vgraditi stavbno pohištvo.

Leto 2015 se je začelo s konkretnim gradbenim dosežkom v kompleksu Doma paraplegikov Pacug in realno zasnovano nadaljevanje vzbuja optimizem za dokončanje nastanitvenega objekta, ki bo vsem uporabnikom omogočal kvalitetno bivanje v času obnovitvene rehabilitacije ter izpolnjeval pomen slogana v naslovu Doma paraplegikov – »središče zdravja in počitnic«.



V začetku novembra 2014
(Foto Matjaž Planinc)



V začetku decembra 2014
(Foto Matjaž Planinc)



Koncem decembra 2014
(Foto Matjaž Planinc)



Koncem januarja 2015
(Foto Matjaž Planinc)



V mesecu februarju 2015
(Foto Matjaž Planinc)

OSEBNA ASISTENCA NIMA STABILNEGA FINANCIRANJA

Program Osebna asistenca, ki ga Zveza paraplegikov Slovenije izvaja že od leta 2000, ima ves čas nezanesljivo finančno konstrukcijo. V letu 2015 smo pridobili 504.928,56 eur za nadaljnje štiriletno izvajanje.



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

Zveza paraplegikov Slovenije je s programom Osebna asistenca v novo leto zakorakala precej negotovo. Zadnje dni decembra smo prejeli Sklepa o dodelitvi sredstev za izvajanje programa v višini 504.928,56 €, kar krije 70 % stroškov 50-ih zaposlitev osebnih asistentov s strani MDDSZ-ja, in 191.500,49 € s strani Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij.

Strokovni delavki, ki naju v celoti financira MDDSZ, sva lani pričeli nagovarjati občine k sofinanciranju. Osebno sva obiskali precej občin in si priskrbeli potrditev lokalnih skupnosti, da je izvajani program za tetra- in paraplegike v lokalnih skupnostih prepoznan kot dober, nujen in potreben, zato nama je kar nekaj županov zagotovilo finančno podporo za leto 2015. V teh dneh podpisujemo pogodbe z občinami in iščemo dodatna sredstva s prijavljanjem na razpise pri tistih, ki z nami preko individualnih pogodb niso želele sodelovati. Žal ima tu Zveza pogosto zaprta vrata; občine sofinancirajo lokalna društva in ne želijo sodelovati z Zvezo, ki v njihovi

lokalni skupnosti edina nudi tovrstno pomoč za tetraplegike in paraplegike; tako je začarani krog sklenjen.

V letošnjem letu bo pri Zvezi začel veljati dopolnjen Pravilnik o izvajanju osebne asistence. Na novo je imenovana Komisija za individualno obravnavo z naslednjimi nalogami:

- odloča o zaposlitvi družinskega člana uporabnika za osebne asistenta;
- odloča o izvajanju celodnevni/večdnevni spremstev osebne asistenta in prispevku uporabnika;
- odloča o prispevkih uporabnika v primeru dnevne prekinitve osebne asistence;
- odloča o prekinitvi izvajanja osebne asistence;
- razpravlja in podaja mnenja.

Strokovni delavki sva upravnemu odboru predlagali ustanovitev komisije, saj se je v letu 2014 pojavilo nekaj osebnih pritiskov članov na strokovno službo po vključitvi družinskega člana v zaposlitev z namenom reševanja

socialne in finančne stiske družine, kar pa ni cilj izvajanja programa. S programom poskušamo vsem pomoči potrebnim zagotoviti potrebno pomoč druge osebe v njihovem domačem okolju. Če v lokalni skupnosti ne bo možno najti ustreznega kadra za zaposlitev osebnega asistenta, bo o vključitvi družinskega člana v zaposlitev sedaj odločala Komisija. Omenjeni pravilnik bomo vsem uporabnikom in zaposlenim poslali po pošti in ga objavili na spletni strani Zveze.

Letos na novo pripravljamo finančno konstrukcijo programa in bomo storili vse, da bi ohranili obstoječe zaposlitve in obseg izvajanja osebne asistence pri vseh trenutnih uporabnikih.

Vse uporabnike, ki lahko kakorkoli prispevate s svojim deležem, pozivam k sodelovanju, tako da pokličete na svojo občino ali podjetje in prosite za sofinanciranje nujno potrebnega programa.

Izredno pomembno je zavedanje, da vsi skupaj prispevamo svoj delež k temu, da se program Osebna asistenca nadaljuje. Zato spoštujemo sklenjene dogovore za lažje delo osebnih asistentov in omogočimo vsem vključenim v program avtonomnost in hkratno povezanost.

Blanka Markovič | Easy-moving, Dom paraplegikov d.o.o.

AKTIVNOSTI PODJETA EASY-MOVING

Podjetje, ki je nastalo iz projekta IZI («Invalid za invalida») Easy-moving kot del Doma paraplegikov Pacug, nadaljuje s svojim delom.

Podjetje Easy-moving, ki je nastalo iz projekta IZI kot del Doma paraplegikov, nadaljuje s svojim delom v skrbi za uporabnike. Ker smo podjetje, ki postavlja na prvo mesto uporabnika, smo v mesecu decembru podpisali pogodbo z italijanskim podjetjem Seniorlife, ki nam bo nudilo mnoge pripomočke. Tako smo v našo ponudbo dodali visokokakovostne električne skuterje podjetja **Kymco**. Imamo tako skuterje za domačo uporabo kot skuterje za uporabo v mestu ali na grobih terenih, se pravi terence. Na naročilnico brez doplačila je dostopen skuter, imenovan Super 4, za manjše doplačilo pa je na voljo skuter Midi XL, ki spada že v kategorijo »pol terencev«. Ostale skuterje lahko dobite v prosti prodaji ali za doplačilo na naročilnico. Električne skuterje lahko preizkusite v naših dveh poslovalnicah, v Pacugu in Ljubljani.

Kot zastopniki podjetja Seniorlife smo postali dobavitelji dvigal za hiše, dvžnih platform, stopniščnih stolov s pralnimi prevlekami (primerni celo za starejše ljudi, ki težko hodijo po stopnicah) in mobilnih klančin. V ponudbi imamo tudi postelje, tako bolnišnične kot za domačo uporabo, priznanega proizvajalca Missaglia, in pa dvigala za kopalne kadi, imenovana Frog ali žabica, ki so na voljo v dveh izvedbah: z vrtljivim diskom ali brez; po uporabi jih je mogoče hitro in praktično pospraviti iz kadi. Ponujamo še počivalni stol Unica z možnostjo odstranljivih nastavkov, ki so pralni.

Letos smo med drugim dodali zračne blazine nizozemskega proizvajalca

VICAIR, ki delujejo na principu polnila iz pametnih celic »smart cells«; le-te lahko poljubno dodate ali odvzamete, da si prilagodite optimalno sedenje. Na naročilnico dobite tri tipe blazin, imenovane Academy Vector, Academy Adjuster (višine 6 ali 10) in Academy Active (višine 6 ali 9). V raziskavah so se te blazine izkazale enako dobre ali celo boljše pri preprečevanju dekubitusov (preležanin) kot ostale visoko zahtevne blazine na trgu. Preizkusite jih lahko v naših poslovalnicah.

OBISKALI SMO NOVOLETNA SREČANJA DRUŠTEV PARAPLEGIKOV

Sodelavci podjetja Easy moving smo obiskali prednovoletna srečanja članov društev paraplegikov, jim zaželeli veliko sreče, zdravja in veselja v novem letu ter predstavili naš prodajni program. Povsod so nas nadvse prijazno sprejeli.

Na srečanjih smo predstavili vozičke podjetja **Progeo**, ki so jih uporabniki lahko tudi preizkusili. Največ zanimanja je bilo za invalidski voziček Ego-custom, in sicer voziček, ki ima nov dizajn. Zanimiv je iz več vidikov. Popolnoma je zložljiv, vključno z zložljivimi ročkami naslona, kar močno zmanjša njegovo velikost pri transportu v in iz avtomobila. Kljub temu da gre za zložljiv voziček, ima lastnosti togega vozička »kocke«, saj je križ privarjen na okvir, kar poveča njegovo stabilnost in zmanjša težo, hkrati pa je vseeno zložljiv.

Uporabnike so zanimale blazine Amovida, predvsem visoko zahtevna blazina Amovida Motion Comfort + ali na kratko AV500, ki ima možnost termoregulacije. Piscu tega besedila je prijetno grela zadnjico na predstavitvah v hladnem zimskem vremenu.



Blanka je predstavila ponudbo pri DP Gorenjske (Foto Andraž Muljavec)

Kar nekaj interesa so uporabniki pokazali tudi za skuterje podjetja Kymco, predvsem je bil zanimiv skuter imenovan Maxer, ki je v naši lepi deželi, prepredenimi z griči, hribi in dolinami, najbolj uporaben, saj je prirejen za vožnjo po terenu. Uporaben za ribiče in vse, ki se radi podajo v naravo.

Predstavili smo tudi nove katetre z vodno vrečko, ki jih zagotavljata dva proizvajalca, in jih lahko dobite v naših prodajalnah v Ljubljani in Pacugu. Poleg katetrov izdajamo na naročilnice plenice, predloge in podloge. Lahko dobite tuširni, sanitarni in toaletni material (stole za tuširanje, nastavke za WC školjko ...).

Vprašanja so se nanašala tudi na ročne komande, ki jih sedaj delno financira država. Najbolj je uporabnike zanimalo, kaj morajo storiti za odobritev sofinanciranja komand iz sredstev, namenjenih za prilagoditev vozil. Vloga bo invalid uporabnik lahko vložil na katerikoli upravni enoti z obrazcem, ki bo dostopen na medmrežju. Ko bo upravna enota prejela izvedensko mnenje/načrt prilagoditve, bo izdala odločbo, v kateri bo odločila o pravici do prilagoditve vozila ali o višini sofinanciranja nakupa novega prilagojenega vozila. Ko dobite obvestilo o sofinanciranju, se lahko oglasite pri nas ali katerem od drugih izvajalcev storitev.

Izvedenec posameznik ali inštitut ter upravičenec morata po opravljeni prilagoditvi vozila zapisniško ugotoviti, da je le-ta izvedena skladno z načrtom. To je pomembno predvsem zaradi plačila. Če ni vse tako, kot zahtevajo merila, ne boste dosegli sofinanciranja. Sam postopek še ni dobro utečen; nekatere upravne enote se znajdejo bolje, druge malo manj.

Za gostoljubnost na prednovoletnih srečanjih se vsem članom, članicam in predsednikom društev Zveze iskreno zahvaljemo.

Z 2. FEBRUARJEM 2015 SMO PONOVO ODPRLI IZDAJNO MESTO V PACUGU



Uporabniki lahko na naročilnico dobite toaletni in tuširni program, inkontinenčni program (katetre, plenice, predloge, podloge), vozičke na ročni pogon, blazine za sedež, skuterje, skratka vse, kar se dobi v poslovalnici v Ljubljani.

Za želeni material je dobro predhodno poklicati na tel.: 05 674 81 91, kjer vam bo Orjana Kučinič z veseljem pomagala.

Za vse dodatne informacije smo vam na voljo tako v Ljubljani kot Pacugu.

PE Ljubljana:

Tel.: 01 230 25 22

pon: od 7. do 18. ure

tor-pet: od 7. do 15. ure

PE Pacug:

Tel.: 05 674 81 91

pon-pet: od 8. do 16. ure

Ponudbo si lahko ogledate na naši spletni strani www.easy-moving.si ali pa nam pišete na info@easy-moving.si; z veseljem vam bomo pomagali.

Blanka Markovič

KYMCO SKUTERJI

Skuterji so medicinsko tehnični pripomočki, ki so uporabnikom dostopni na naročilnico pod šifro 0559. Uporabniki skuterjev so do novega skuterja upravičeni vsakih 60 mesecev.

Pogoji za pridobitev skuterja na naročilnico pa so naslednji:

- oseba mora biti starejša od 12 let in imeti zaradi cerebralne paralize, multiple skleroze, živčno mišične bolezni, poškodbe ali obolenja centralnega in perifernega živčevja, revmatskega obolenja ali displazije hudo zmanjšano moč štirih udov, hude motnje koordinacije gibov in ali zelo hitro in hudo utrudljivost, tako, da je nezmožna hoje oz. hodi s tako hudimi funkcijskimi omejitvami, da zmore ob pomoči druge osebe ali uporabi pripomočkov (palice, bergle, hodulje..) prehoditi manj kot 100 m.
- oseba, ki ne more uporabljati vozička na ročni pogon oz. vozička za otroka niti ob uporabi gonil, je upravičena do električnega skuterja, pod pogojem, da

ima zadovoljive psihofizične sposobnosti za njegovo samostojno in varno uporabo na javnem prostoru brez dodatkov in prilagoditev.

Skuter, ki ga uporabnik dobi na naročilnico mora imeti naslednje lastnosti: tri ali štiri kolesa, stopenjsko vrtljiv sedež, nastavljiv položaj sedeža (naprej-nazaj), nastavljivo višino in širino sedeža, nastavljiv kot hrbtnega naslona, naslon za glavo z nastavljivo višino, odmična in po višini nastavljiva naslona za roki, nastavljiv kot krmila, varnostni pas, luči in smerokaze.

Skuterji so vozila na elektromotorni pogon, ki se uporabljajo v prometu, zato je pomembno, da uporabniki pri izbiri najprej pomislijo na varnost v prometu. Varnejši in bolj stabilni skuterji, sploh na prehodih in pri premagovanju nižjih ovir, so štirikolesni skuterji. Kljub temu, da s strani ZZZS in URI-Soča ni izrecno zahtevano, da naj bi skuter imel ogledala, je v prometu to pomembno

in zaradi varnosti priporočljivo. Uporabnik naj pred izbiro skuterja premisli, kje in zakaj ga bo uporabljal. Tisti uporabniki, ki bi skuter potrebovali le za mestno ali občasno vožnjo, ne potrebujejo skuterja ranga MAXER, lahko uporabljajo manjši skuter kot je Super 4, Super 8 ali Midi XLS, ti so bolj primerni za ozke prehode v mestih in vožnjo po urejenih in predvsem asfaltiranih površinah. Tisti, ki živijo na podeželju ali pa na področjih, kjer ni vse v asfaltu, pa si lahko izberejo skuterje kot so Midi XLS, Maxi XL ali Maxer. Zadnja dva omenjena sta posebej primerna za vožnjo po grobem terenu. Skuterji podjetja **Kymco** vas pripeljejo praktično kamorkoli in za vsakega uporabnika se najde tak, ki mu ustreza. Vsekakor kam s katerim skuterjem ni zacementirana stvar, tudi Super 4 zmore manjše ovire in občasno vožnjo po grobem terenu, kot lahko Maxi XLS uporabljamo po mestu.

Na naročilnico ZZZS brez doplačila lahko na Domu paraplegikov dobite kakovostni skuter Super 4 podjetja Kymco, izdelanega v Veliki Britaniji. Za doplačilo 250 EUR pa skuter Midi XL, ki vas zapelje že 40 km s cca. 13km/h.

Prispevek ni lektoriran.

SUPER 4

Tehnične značilnosti

Maksimalna teža uporabnika	127 kg
Dolžina	1220 mm
Širina	590 mm
Višina	1000 mm
Max. hitrost	7 km/h
Zmogljivost	32 km
Velikost koles	255 mm
Tip koles	Polne gume/pumpane
Najtežji del	24 kg
Celotna teža	84.4 kg
Baterija	36A
Višina sedeža	420 / 480 mm
Luči in smerniki	da
Obračalni radij	1350 mm
Maksim. naklon	10° (18 %)
Višina od tal	7.6 cm
Barve	Modra in grafitno siva



MIDI XL - doplačilo 250

- Štirikolesni skuter
- Vrtljiv sedež
- Stopenjsko nastavljiv sedež (8 stopenj)
- Odstranljiv, po višini nastavljiv vzglavnik
- Snemljivi, po višini nastavljivi nasloni za roke
- Nastavljiv kot hrbtnega naslona (hrbten naslon se podre)
- Tridelno zložljiv (krmilo, sedež, podvozje)
- Pomik sedeža naprej-nazaj
- Polna guma ali polnjene z zračnico
- Nastavitev višine sedeža
- Sprednja košara
- Luči in smerniki
- Troblja
- Ogledala (možnost brez doplačila)





Kvaliteta, stil & Zmogljivost



Kymco healthcare UK Limited proizvaja visokokakovostne skuterje že 13 let in s ponosom pove, da so vsi skuterji narejeni z mislijo na potrebe končnega uporabnika. Kymco ForU vam zagotavlja celoten spekter skuterjev, ki vedno poskrbijo za potrebe uporabnika, tako z oceno vseh potreb uporabnika zagotovimo pravi skuter za pravega uporabnika ForU.

V naši ponudbi najdete vse zadnje modele med katerimi lahko izberete skuter, ki bo ustrezal vašim potrebam in življenjskemu stilu. Skuterji za vse potrebe: od luksuznega skuterja z dosegom 57 km do malih kompaktnih skuterjev.

Zagotovo lahko najdete med njimi skuter, ki vam bo ustrezal.

Kymco skuterji so oblikovano tako, da izboljšajo vsakodnevno življenje z mnogimi privlačnimi lastnostmi in dodatki.



Novo LED luči z nizko porabo.



Odlični prostori za shranjevanje stvari na samem skuterju.



Udobno vzmetenje & možnost gum proti predrtju.



Pokličite svojega lokalnega ponudnika easy-moving Kymco Healthcare za preizkus skuterjev še danes.



- ELEKTRIČNI SKUTERJI VSEH TIPOV

- UPORABA V MESTU – S SMERNIKI IN LUČMI
– 2 MODELA

- ZA DOMAČO UPORABO – OSNOVNI
SKUTER 2 MODELA

- ZA ZAHTEVNE TERENE Z AVTONOMIJO
40 – 57 KM – 2 MODELA

- DOBAVA TUDI NA NAROČILNICO ZZS



- POLNILO IZ ZRAČNIH TRIKOTNIKOV, KI SO
TESTIRANI NA VELIKE OBREMITITVE

- 6 cm , 9cm IN 10 cm VIŠINE

- DOKAZANA KAKOVOST V PRIMERJAVI Z
VISOKOZAHTEVNIMI SEDEŽNIMI
BLAZINAMI NA TRGU

- DOBAVA TUDI NA NAROČILNICO ZZS

- NA VOLJO ZA 14 DNEVNO TESTIRANJE

MODELI ACADEMY:

- VECTOR
- ADJUSTER
- ACTIVE



PE LJUBLJANA, Štišova ulica 14, 1000 Ljubljana, Tel.: 01-230-25-22

Pon.: 7.00 - 18.00

Tor.-pet.: 7.00 - 15.00



Dom paraplegikov Pacug, Pacug 10, 6320 Portorož, Tel.: 05-674-81-91

Pon.-pet.: 8.00 - 16.00



Drago Novak, Barbara Slaček | Listina »Občina po meri invalidov«

BRAVO TUDI ZA DRAVOGRAD IN SLOVENSKO BISTRICO

Zveza delovnih invalidov Slovenije v okviru projekta "OBČINA PO MERI INVALIDOV" vzpodbuja občine za načrtno odzivanje na posebne potrebe invalidov in njihovo socialno vključevanje, sožitje ter večjo kvaliteto življenja vseh občanov. Tako sta za leto 2014 listino prejeli občini Slovenska Bistrica in Dravograd.

Slovesna podelitev listine Občini Dravograd je bila 5. decembra 2014 v večnamenski dvorani PGD Črneče v Dravogradu. Ob podelitvi so pri Zvezi delovnih invalidov zapisali: »Čestitamo vaši županji gospe **Marijani Cigala**, ki je bila na letošnjih volitvah ponovno izvoljena. Ta projekt je sprejela kot svojo nalogo in obveznost/odgovornost v preteklem letu. To nas utrjuje v prepričanju, da bo začeto delo v dobro vseh občank in občanov Dravograda, tudi invalidov, še naprej uspešno.«

V Občini Slovenska Bistrica je podelitev potekala 9. decembra 2014 v avli OŠ Pohorskega odreda. Prireditve se je v imenu Zveze paraplegikov Slovenije udeležila strokovna sodelavka **Barbara Slaček**, v imenu NSIOS pa **Goran Kustura**, ki je zbrane nagovoril in občini ob prejetju listine tudi čestital.

V občinah Dravograd in Slovenska Bistrica je projekt vzpodbudil odgovornost in povezanost aktivnosti vseh odgovornih nosilcev v lokalni skupnosti, okrepili sta se vloga in odgovornost župana, občinskega sveta in občinske uprave, tako da so uspeli akcijsko učinkovito povezati vse dejavnike na lokalnem nivoju, uspeli so ustvariti sodelujoče delovanje celotne lokalne skupnosti, ki podpira aktivnosti za uresničevanje izenačenih možnosti

invalidov kot enakopravnih občanov, projekt pa je bil sprejet kot priložnost in možnost za novo kakovost življenja vseh občanov, ne le invalidov.

Ob podelitvi listine »Občina po meri invalidov« Občini Slovenska Bistrica je predsednik ZDIS **Drago Novak** med drugim povedal: »Zveza delovnih invalidov Slovenije letos že **enajsto leto** ob mednarodnem dnevu invalidov podeljuje listino »OBČINA PO MERI INVALIDOV«. Ta projekt Zveze delovnih invalidov Slovenije je primer dobre prakse, kako naj bi se načela, pravice in dolžnosti, zapisane v Konvenciji, uresničevale v temeljni lokalni skupnosti – občini. Ta inovativni projekt je nastal

iz prakse delovanja in sodelovanja družtev invalidov z lokalnimi skupnostmi. Projekt »OBČINA PO MERI INVALIDOV« vidimo kot dobro podlago za uveljavljanje Konvencije OZN o pravicah invalidov, saj terja našo skupno odgovornost, kjer bomo presegli mnenje, da gre le za interes invalidov, in bomo ustvarjali pozitivno družbeno klimo za socialno vključevanje vseh občanov. Skušali bomo doseči višjo kakovost skupnega življenja v lokalni skupnosti ob upoštevanju različnosti in posebnih potreb posameznih skupin prebivalstva in njihovo vključenost v življenje lokalne skupnosti.«



Podelitve listine Občini Dravograd. Od leve proti desni: Drago Novak, predsednik ZDIS; Zora Tomič, predsednica projektnega sveta ZDIS; Slavko Halužan, predsednik Društva invalidov Dravograd; Marijana Cigala, županja Občine Dravograd.

Anka Vesel | Dostopnost spletnih strani

DOSTOPNOST DO RAČUNALNIKA IN SPLETA ZA RAZLIČNE RANLJIVE SKUPINE

Z odkritjem svetovnega spleta je človeštvo zaživelu novo dimenzijo življenja. Danes so računalnik, mobilni telefon in svetovni splet »družinski člani« sodobne družine.

Po podatkih Statističnega urada RS je v prvem četrtletju 2014 imelo v Sloveniji dostop do interneta 77 % gospodinjstev¹. Slovenija med državami EU in širše dosegata visoko dostopnost do osnovnih storitev e-uprave². Pa so te storitve dostopne za vse uporabnike? Področje spletne dostopnosti ranljivih skupin do spletnih storitev e-uprave v Sloveniji zakonsko zaenkrat še ni urejeno, v praksi pa se zaznavajo prvi premiki. V EU je bilo leta 2012 preko 380 tisoč spletnih strani, ki so ponujale storitve e-uprave, in preko 761 tisoč spletnih strani organov javnega sektorja. Tretjina teh spletnih strani izpolnjuje mednarodne standarde o spletni dostopnosti. Veliko držav članic je že sprejelo zakonodajo ali druge ukrepe za zagotavljanje dostopnosti spletnih strani, a razlike med zakoni in ukrepi so precejšnje³.

Na ravni Evropske Unije je v zakonodajnem postopku Direktiva o dostopnosti do spletišč organov javnega sektorja⁴, ki zagotavlja bistvene informacije in storitve za državljane. Direktiva določa, da morajo države članice sprejeti vse potrebne ukrepe za zagotovitev dostopnosti spletnih strani javnega sektorja osebam z različnimi oblikami invalidnosti.

Dostopnost spletnih strani javnega sektorja je opredeljena na podlagi upoštevanja priporočil Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) (v na-

daljevanju priporočila), ki jih je opredelil Konzorcij za svetovni splet (W3C) v okviru Inicijative za spletno dostopnost (Web Accessibility Initiative). Trenutna različica priporočil 2.0 je od leta 2012 mednarodni standard ISO/IEC 40500:2012⁵.

Direktiva ureja dostopnost do spletišč organov javnega sektorja za osebe z različnimi izkušnjami invalidnosti (motoričnih, senzornih in kognitivnih oviranosti), uporabo spletnih storitev pa nekatera priporočila olajšujejo tudi drugim uporabnikom, npr. starejšim, posameznikom, ki niso večji dela z računalnikom ipd.

V projektu Založbe Beletrina – **Razširimo obzorja kulturnega – Invalidi in pripadniki različnih narodov: spodbujevalci razvoja kulture** smo predstavniki različnih ranljivih skupin pod strokovnim mentorskim vodstvom raziskovali fizično, komunikacijsko in spletno dostopnost do kulturnih ustanov. V okviru spletne dostopnosti smo raziskovali spletne strani pregledovanih kulturnih in drugih institucij ter preverjali njihovo skladnost s priporočili. Ugotovitve smo strnili v poročila.

Največ težav pri uporabi spleta imajo senzorno ovirane osebe. Težavo pa največkrat predstavljajo neustrezno urejene spletne strani.

V skupino gibalno oviranih oseb spadajo osebe s prirojeno ali pridobljeno okvaro gibalnega aparata, central-

nega ali perifernega živčevja. Gibalno ovirane osebe imajo praviloma težave pri komunikaciji z osebnim računalnikom – v smislu otežene ali onemogočene uporabe standardne tipkovnice in miške. Glede na vrsto okvare je na voljo standardna in prilagojena periferna strojna in programska oprema. Izbira opreme je odvisna od stopnje okvare gibalnih funkcij. Strojna oprema v povezavi z ustrezno programsko opremo omogoča delo z računalnikom posameznikom, ki imajo nadzor nad vsaj enim telesnim gibom. Obstajajo tudi sistemi za razpoznavo govora ter sistemi za predvidevanje zapisa. Za osebe, ki pri delu z računalnikom uporabljajo samo tipkovnico, je zelo pomembno, da so spletne strani temu prilagojene. Predlagamo preprost preizkus – pri pregledovanju spletne strani ne uporabite miške. Navigacija je dolgotrajna, včasih nelogična, določene korake pa je nemogoče izvesti. Podobno težavo imajo slepi, saj njihova strojna in programska oprema ne prepozna določenih aplikacij na spletnih straneh (npr. pdf. dokumentov, on-line publikacij, slik ipd.). Slepri pri uporabi računalnika namreč potrebujejo programsko opremo – bralnik zaslona in dodatno strojno opremo – Braillova vrstica, ki slepemu predstavlja zaslon. Z uporabo te tehnologije slepi nimajo težav pri delu z računalnikom. S primerno zasnovano spletnih strani se je

moč takim težavam izogniti. Primer dobre prakse je npr. e-sova (<http://www.esova.si/>), sistem, ki omogoča slepim in slabovidnim brskanje po spletnih straneh.

Materin jezik gluhih oseb je znakovni jezik, zato bi morale biti spletne vsebine predstavljene v znakovnem jeziku. Nekateri zelo dobro osvojijo slovenski jezik, zato jim uporaba računalnika in spleta ne povzroča težav. Za zvočne posnetke je potrebno zagotoviti tekstovni prepis, za videoposnetke podnapise, zaželen bi bil tolmač znakovnega jezika. Primer dobre prakse je Spletna televizija za gluhe in naglušne, ki je začela delovati leta 2007 (<http://www.zveza-gns.si/posebni-socialni-programi/spletna-tv/>).

O težavah oseb po poškodbi glave in oseb s težavami v duševnem zdravju se v družbi na splošno malo govori. Računalnik za te osebe ni prijazen medij. Ker pa živimo v sodobnem svetu, je uporaba računalnika in spletnih strani

skoraj nuja. Zato je pravilno, da so spletne strani sistematično urejene, pregledne in enostavne za uporabo.

V prispevku so orisane samo nekatere težave, ki jih imajo s pregledovanjem spletnih strani uporabniki ranljivih skupin in so upoštevane v priporočilih. Nekatera priporočila se nanašajo na točno določeno skupino oseb z oviranostmi, nekatera pa so splošna in so uporabna za različne uporabnike svetovnega spleta ter spletnih spletišč organov javnega sektorja. Tak primer so npr. časovno omejene vsebine, ki se pojavljajo ob interakciji uporabnika s spletno stranjo, npr. pri nakupu vstopnice ali izdelka, pri izpolnjevanju vprašalnika, kjer so uporabniki časovno omejeni za dokončanje operacije. V to skupino spada npr. tudi priporočilo, ki določa, da je potrebno maksimizirati združljivost vsebin s trenutnimi in bodočimi uporabniškimi agenti, vključno s podpornimi tehnologijami – vsebine naj

bo moč prikazati v starejših, trenutnih in bodočih brskalnikih.

Direktiva Evropskega parlamenta in Sveta o dostopnosti spletišč organov javnega sektorja določa, da morajo spletišča vsebovati izjavo o dostopnosti, zlasti o skladnosti s to direktivo, ter morebitne dodatne informacije o dostopnosti, ki so v pomoč uporabnikom. Potrebno je opisati, katero raven dostopnosti upošteva spletna stran glede na skladnost z WCAG priporočili. Prav tako je potrebno navesti, katere so izjeme oziroma odstopajo od splošnih pravil.

Zaželeno je, da se na spletnih straneh objavi podatke o fizični in komunikacijski dostopnosti za različne ranljive skupine (javni prevoz do ustanove, parkirišča za gibalno ovirane osebe, morebitne arhitekturne ovire, slušne zanke v dvoranah ipd.). Zaželeno je tudi objava kontakta prek telefonske številke in elektronskega naslova, kjer lahko oseba pridobi dodatne informacije⁶.

- 1 Statistični urad RS: Uporaba interneta v gospodinjstvih in pri posameznikih, Slovenija, 2014 – končni podatki 6. oktober 2014, prva objava; http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=6560
- 2 V. Vehovar (ur.): Slovenija osma po dostopnosti osnovnih storitev e-uprave; Fakulteta za družbene vede, Ljubljana; RIS, http://www.ris.org/db/27/12115/Raziskave/Slovenija_osma_po_dostopnosti_osnovnih_storitev_euprave/?&cat=694&p1=276&p2=285&p3=1318&p4=1335&p5=1337&id=1337 (9. 2. 2015)FDV
- 3 CAF: Spletne strani morajo biti dostopne vsem; <http://blog.caf.si/2013/11/spletne-storitve-morajo-biti-dostopne-vsem.html> (29. 11. 2013)
- 4 Zakonodajna resolucija Evropskega parlamenta z dne 26. februarja 2014 o predlogu direktive Evropskega parlamenta in Sveta o dostopnosti spletišč organov javnega sektorja (COM(2012)0721 – C7-0394/2012 –2012/0340(COD)) (Redni zakonodajni postopek: prva obravnava)
- 5 B. Caldwell, M. Cooper L. Guarino Reid, G. Vanderheiden (ur.): Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) 2.0; <http://www.w3.org/TR/WCAG20/> (9. 2. 2015)
- 6 D. Demšar, A. Krajnc, A. Smerdel, L. Lištvanova, D. Pochyla, A. Klemenčič, A. Vesel: Dostopnost spletnih strani; Beletrina; januar 2015



*Želimo vam praznike vesele,
pirhe kar najbolj debele
in potice, šunke, hrena,
naj bo miza obložena
in naj ves sneg odžene proč,
da lepa bo Velika noč.*

Naj bo velikonočno praznovanje veselo,
zadovoljno, polno sonca in smeha.

Zveza paraplegikov Slovenije

Jože Globokar | Konferenca o dostopnosti spletnih strani

SODELOVALI SO PRIZNANI DOMAČI IN TUJI STROKOVNJAKI TER UPORABNIKI

Zavod za založniško dejavnost Beletrina je 27. januarja v Cankarjevem domu v Ljubljani pripravil konferenco o dostopnosti spletnih strani javne uprave in drugih pomembnih spletišč. Številne udeležence sta nagovorila Martina Vuk – državna sekretarka Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, ter Mitja Čander – direktor Beletrine.

Splet postaja eden ključnih elementov komunikacije in organizacije v življenju vseh ljudi, vendar pa dostop do informacij in storitev prek spletnih strani prav za vse uporabnike ni možen. Določene ranljive skupine se pri uporabi spleta soočajo z mnogimi težavami. To so predvsem gibalno in senzorno ovirane osebe, osebe s težavami v duševnem zdravju, osebe po poškodbi glave in možganov ter drugi. Upoštevanje njihovih potreb po prilagoditvah pri posredovanju informacij in vizualnem oblikovanju spletnih strani je pomembno, vendar premalo poznano tako med programerji, tekstopisci in oblikovalci spletnih strani kot med njihovimi naročniki oziroma skrbniki.

Zavod Beletrina je program konference pripravil skupaj s pomembnimi domačimi in tujimi gosti s področja invalidnosti, elektronskih komunikacij, grafičnega oblikovanja in uporabniške izkušnje. Težave dostopnosti in možnost ustreznega reševanja so predstavili prek koristnih in konkretnih informacij.

V prvem sklopu so predstavili nacionalne usmeritve in prizadevanja na tem področju ter evropsko razsežnost reševanja te tematike prek Direktive Evropskega parlamenta in Sveta glede dostopnosti spletnih strani javnega

sektorja. Izpostavili so tudi razvoj in uspešnost uveljavljanja WCAG priporočil (Web Content Accessibility Guidelines) po vsem svetu.

V drugem sklopu so predstavili posamezne točke WCAG priporočil in najpogostejše ovire spletnih strani, s katerimi se srečujejo uporabniki. Predstavili so razlago priporočil, ki so nastala kot rezultat raziskovalnega projekta o dostopnosti spletnih strani skupaj s predstavniki posameznih skupin invalidnosti, ki jo je opravila Beletrina v letu 2014.

Posamične teme so predstavili:

Shadi Abou-Zahra (paraplegik), ki deluje v okviru mednarodnega konzorcija W3C (World Wide Web Consortium) z izpostavo na Dunaju. Predstavil je namen in aktivnosti razvoja WCAG priporočil za urejanje dostopnosti spletnih strani ter proces implementacije priporočil v širšem pomenu besede.

Andrej Krajnc (magister znanosti s področja računalništva in informatike) je sodeloval v projektu »**Razširimo obzorja kulturnega**,« kjer se je preučevala spletna dostopnost slovenskih kulturnih institucij. Govoril je o oceni stanja dostopnih spletnih strani v Sloveniji in dosedanjih izkušnjah pri preučevanju spletne dostopnosti.

Alida Klemenčič, Tone Petrič, Darija Pochyla, Antun Smerdel in Anka Vesel – predstavniki različnih ranljivih skupin, so se v projektu usposobili za pregledovanje in ocenjevanje stanja dostopnosti spletnih strani prek WCAG priporočil. Predstavili so svoja videnja pri reševanju tovrstnih težav.



Predavatelj Andrej Krajnc s predstavniki invalidskih organizacij (foto Črt Košak)

Konferenco so zaključili z okroglo mizo na temo aktiviranja spletne dostopnosti v Sloveniji. Spregovorili so o nacionalnih obvezah in prizadevanjih na področju prilagoditve spletnih strani javne uprave; o stanju in napredku prilagajanja dostopnosti spletnih strani ter primerih dobrih praks; o zakonitostih oblikovanja univerzalno dostopnih spletnih strani; ter o uporabi in razumljivosti uradniškega jezika. Okroglo mizo je vodil **Zvezdan Martič**.

7. SPREHODI POD MORJEM

Polnih šest let je minilo od prve izdaje festivala podvodnega filma in videa »Sprehodi pod morjem«, za katerega ime smo naprosili Marjana Richterja. Marjan je za nas zastavil dobro besedo pri prof. Dušanu Kuščerju, ki ni bil proti, da festival prevzame ime, ki je sinonim za prve slovenske korake pod morjem. Prva leta je bil festival zgolj dodatek uspešnemu in uveljavljenemu simpoziju »Potapljanje AST« in šele v zadnjih treh letih je samostojno zadihal s polnimi pljuči.

V treh festivalskih dneh, ki so tradicionalno rezervirani za zadnji vikend januarja, so se dokončno izoblikovale vsebine, ki so temelj današnjih »Sprehodov pod morjem«. Le-ta je postal majhen butični festival podvodnega filma in fotografije, otroške risbe in glasbe. Festival je ubral podobno pot kot simpozij in se spretno izmaknil velikim državnim dotacijam ter sredstvom iz evropskih skladov; naslonil se je predvsem na dobroto redkih mecenov in železno voljo prostovoljcev Plavalnega kluba Slovenske Konjice.

Prvi in drugi dan sedmih Sprehodov pod morjem, ki sta ju zaznamovala pravljичno število, sta potekala v znamenju projekcij za učence, dijake, starostnike in varovance VDC-ja, ki so v četrtek in petek (29. in 30. januarja) v petih, za ostalo javnost zaprtih projekcijah napolnili Kulturni dom Slovenske Konjice. Skupaj s **Tjašo Kangler** se je na »Sprehod pod morjem« odpravilo okoli 600 obiskovalcev. Zaradi oddaljenosti od Slovenskih Konjic smo tudi to leto projekcije filmov prenesli v osnovne šole Občine Slovenska Bistrica, prvič pa tudi v OŠ Limbuš. Filme si je tako ogledalo še dodatnih 800 mladostnikov, s čimer smo se približali magični meji 1500 gledalcev, ki jo želimo postaviti prihodnje leto.

Petkovo strokovno srečanje počasi ponovno pridobiva značaj, ne pa tudi

obseg včasih obsežnega mednarodnega simpozija »Potapljanje AST«, kar bo ostalo tudi v prihodnje. Podobno kot na omenjenem simpoziju smo se znova ozrli v zgodovino in iz naftalina izbrskali prelomnice v potapljanju. Tokrat smo se ob 60. obletnici smrti spomnili na **ing. Karla Baumanna**. **Prof. dr. Stracimir Gošovič**, ki se nam je pod taktirko **Nevena Lukasa** javil preko skypa, se je izkazal kot pravi poznavalec njegovega življenja in dela. Čeprav se je ing. Karlo Baumann s potapljanjem srečal slučajno in spontano, ko se je brez posebnega izobraževanja potopil z namenom, da bi skiciral položaj potopljenega doka v reški luki, je v svojem življenju postavil številne pomembne mejnike na področju ladjedelništva, jadriranja, reševanja na morju in podvodnih del, predvsem pa na področju pedagogike potapljanja.

Drugi del simpozija »Potapljanje AST« je pripadal globokomorski raziskovalki **Immi Wallin** s Finske. Vse od njenega prvega potopa pri dvanajstih letih je potapljanje del njenega življenja, kasneje je postalo tudi njen poklic. Immi Wallin bi lahko brez pretiravanja postavili ob bok **Jacquesu-Yvesu Cousteauju**, saj skupaj s skupino **Badewanne** odkriva artefakte (lesene topovnjače, podmornice ...), skrite v časovni kapsuli Baltskega morja. Filmi, ki smo jih lahko videli, in navdušeno

pripovedovanje zgodb, ki jih je Immi doživela ob odkrivanju teh ladijskih razbitin, med katerimi so nekatere stare tudi več stoletij, nas je popolnoma prevzelo.

Mini simpoziju je sledila otvoritev razstave podvodne fotografije štirih izjemnih žensk, skozi katero nas je popeljal **Cveto Štefanič**. Norvežanka **Lill HAUGEN** (Cold Water Magic), večkratna nagrajenka prestižnih mednarodnih tekmovanj v podvodni fotografiji, nam je predstavila življenje hladnega Norveškega morja. Italijanka **Isabella MAFFEI** (Where I Hear my Soul) je s serijo fotografij pričarala lepote iz živalskega in rastlinskega sveta. Rusinja **Nataliya CHERVYAKOVA** (The Polar Circle) je za razliko od ostalih fotografij prikazala podvodni svet takšen, kot je v resnici, saj ne uporablja photoshopa. Njena dokumentarna fotografija, posneta v polarnem krogu, je pritegnila predvsem zaradi neidealiziranih podob. Medtem ko je Nataliya obiskovalce pozdravila s pomočjo skypa iz vetrovne in deževne Črne Gore, je festival v živo obiskala Poljakinja **Irena STANGIERSKA** (Painted With Light). Tisti, ki smo jo imeli priložnost spoznati, trdimo, da podobno kot njene fotografije tudi njena osebnost izžareva magičnost in pozitivno energijo.

Petkov večer je bil še posebej svečan za nagrajence mednarodnega

likovnega natečaja Sprehodi pod morjem. Med skoraj štiristo prispelimi risbami iz Slovenije, Hrvaške, Srbije in Rusije smo izbrali osemnajst najlepših (čeprav so bile vse najlepše), jih digitalizirali, natisnili v formatu C1 in obesili na zid male galerije kulturnega doma, kjer so bile skupaj z ostalimi deli podvodnih fotografij, projekta Badewane in predstavitve E-revije INVALIDNI POTAPLJAČ na ogled vse do 20. februarja. Prav vseh osemnajst avtorjev risb je dobilo unikatne morske konjičke, trije najboljši pa še praktične nagrade, ki smo jih podelili v zaključnem večeru festivala.



Osemnajst najlepših digitaliziranih risb natečaja (FOTO Miha Matavž)

Višek petkovega večera je bil vsekakor koncert **Dua Modus** iz Švice. **Antonello Messina**, izjemni italijanski akordeonist, se nam je predstavil z odličnim izraelskim tolkalistom **Omrijem Hasonom**, ki zbrane v dvorani nista pustila ravnodušne. Njuni gostje: **Borut Mori** (akordeon), **Luka Herman Gaiser** (kontrabas) in **Nino Moreškič** (tolkala) so z glasbo iz različnih svetov (klasika, jazz in etno) priredili odličen jam session.

Tretji, sklepni dan dogajanja se je prvič v zgodovini Sprehodov pod morjem pričel že dopoldne s projekcijami filmov, ki so prejšnja leta »obtičali v bunkerju« festivala. Za pokušino smo filmskim navdušencem in ljubiteljem podvodnega sveta na odprtih projekcijah omogočili dodatnih 160 minut sprehodov pod morjem. Na različnih koncih sveta in iz različnih perspektiv

smo obiskovalcem prikazali na različnih festivalih nagrajene filme, ki se niso uvrstili na Grand Prix večer.

Sobotni **Grand Prix** večer, ki sta ga vodila **Katarina Golob** in **Boštjan Veselič**, je prinesel številna presenečenja. Za ogrevanje smo prikazali baškirske pravljico v izvedbi etno glasbene skupine **Argamak**, ki je po vsebini zelo blizu našemu Povodnemu možu. V nadaljevanju je zbrane nagovoril župan Slovenskih Konjic **Miran Gorinšek**, ki se mu je na odru pridružil **Flyur Nurligayanov**, predsednik ruske Zveze za šport invalidov. Mestu Slovenske Konjice je na veliko presenečenje v znak prijateljstva in miru poklonil paraolimpijsko baklo, ki jo je sam nosil v času paraolimpijskih iger v Sočiju leta 2014. Sledil je pogovor z glavnim akterjem filma Dežela ledu (Le Monde de Glace) francozom **Laurentom Marie**. Povabil nas je k ogledu neverjetne pustolovščine mladih potapljačev na vdih, ki so se podali na pot do Antarktike, v deželo večnega ledu, na potapljanje s tamkajšnjimi prebivalci, med katerimi so jih najbolj prevzeli prav kiti.

Odmor pred drugim delom projekcij je prinesel zdaj že uveljavljeno predstavitev »pohorskih« dobrot in vina z Zlatega griča, z mednarodnim dodatkom v obliki ruske mize, polne kaviarja, sala in vodke. Hrvaško je vnovič zastopalo odlično rdeče poreško vino Klaudijinega strica, ki je izpuhtelo kot slana voda na poletnem soncu. Kako pomemben je ta »ne-kulturni« del, je težko opisati, saj ob kozarcu in prigrizku pogovor z lahkoto steče. Meje se brišejo z nadzvočno hitrostjo in kar naenkrat smo vsi »Charlie«.

V drugem sklopu Grand Prix večera je zbrane pozdravila Immi Wallin, sledil je film Zgodbe peska (Elodie Turpin: Tales of the Sand), nato pa pogovor s štirimi ženskami, glavnimi akterkami filma Metuljček v modro (**Alessandro de Rossi** in **Federica Botta**: Butterfly into

the Blue). Zgodba **Milyausha Shafikove** in **Elene Topyricheve** iz Rusije ter **Barbare Slaček** in **Alenke Fidler** iz Slovenije nas je prepričala, da so sanje uresničljive, kljub temu da je na poti do njih ogromno ovir. Premiera filma je doživela ogromen aplavz ter orosila oči Milyausha, ki je od podjetij Bauerfeind in Ortopedija GA v dar dobila nov invalidski voziček.



Glavne akterke filma Metuljček v modro pred premiero (FOTO Miha Matavž)

S tem pa nagrad še ni bilo konec, saj so vsi čakali na nagrado za najboljši film izmed 23 del, ki smo jih uvrstili v program 7. Sprehodov pod morjem v treh dneh projekcij. Brez večje konkurence je Grand Prix v obliki unikatnega morskega konjička pobral **Jerome Mason** za film Dežela ledu (Le Monde de Glace), ki ga je v roke dobil eden izmed glavnih igralcev in gost festivala Laurent Marie, ki obljublja nove podvige (in tudi film) na naslednji odpravi na južni tečaj.

S tem se je uradno končal 7. festival podvodnega filma in fotografije, ki pa že koraka nasproti naslednjim **8. SPREHODOM POD MORJEM**, ki se bodo dogajali med 28. in 30. januarjem oziroma **zadnji vikend januarja 2016**.

Festival bo na istem mestu z enakimi, vendar še bogatejšimi vsebinami. Podvodni film, podvodna fotografija in otroška risba, mini simpozij »Potapljanje AST« in koncert z mednarodno zasedbo bo zabaval stare obiskovalce ter nagovarjal nove, da se pridružijo posebnemu, ki jih druži skupna ljubezen do podvodnega sveta.

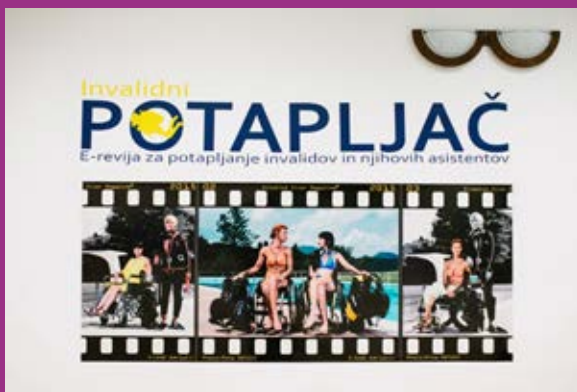
Na koncu nam ostane le še zadovoljstvo, da se ob uspešni izvedbi letošnjega festivala zahvalimo vsem dobrim ljudem in mecenom, brez katerih bi bili »sprehodi« krajši in manj zanimivi. Iskreno se zahvaljujemo:

Andreji Lipuš, Antoniji Kuster, Blažu Ribiču, Boštjanu Veseliču, Brančiju in Lučki Fidler, Cvetu Štefaniču, Eleni Topyrichevi, Evi Stavbar, Frenku Rateju, Francu Čandru, Janezu in Margareti Zupan, Janu Begušu, Juretu Merniku, Karolini Krajnc, Katarini Golob,

Katarini Richter, Klaudiji Poropat, Luki Bregarju, Maji Sivec, Mihi Matavžu, Mojci Gajšek, Nataši Prosenak, Nevenu Lukasu, Nini Pufič, Oksani Zamuli, Petru Majcnu, Renati Klančnik, Rozmari Petek, Sergeju Kovalevu, Slavku Pačniku, Tatiani Ananievi, Tatjani Varga, Tjaši Kangler, Vanji Sepec, Vojku Nežmahu, dr. Zoranu Medvedu ... in mecenom, ki so:

ADK, AOI, Baitris, Baumuller, Bent, Bojan Krivec s.p., Marjan Borovnik s.p., Brinox, Elpro-Križnič, Frešjabka, GMI,

Grah Automotive, Gostilna pri Inotu, Hotel Smogavc, Hotel Zvon, Isokon, Ksevt, Kongrad, Konjiške Novice, Kostroj, Ko-Lovec, Marovt, Norik, Občina Slovenske Konjice, Občina Slovenska Bistrica, Občina Zreče, Oplast, Ortopedija GA, Radio Rogla, Reklamni atelje Babšek, Splošna knjižnica Slovenske Konjice, Spirala, Stotinka, Syncomp, Unitur, Večer, Wravor, Zlati grič, Zveza paraplegikov Slovenije.



INVALIDNI POTAPLJAČ E-REVIJA ZA POTAPLJANJE INVALIDOV IN NJIHOVIH ASISTENTOV

Potapljanje je prešlo v digitalno dobo in tudi svet okrog njega se vedno bolj digitalizira. Papir je lep, vendar je pot papirnate revije do uporabnikov predolga in predraga, zato smo se odločili, da v vaše domove vstopimo z e-revijo Invalidni POTAPLJAČ.

Invalidni POTAPLJAČ ni le revija za potapljače z invalidnostjo, temveč je na prvem mestu revija za vse potapljače. Svet podmorja se je v zadnjem desetletju odprl za vse, starostna meja potapljačev se je silovito povišala in s tem se je povečalo število gibalno oviranih potapljačev, med katere spadajo tudi osebe po poškodbi ali obolenju hrbtenjače. Potapljanje je postalo odvisno zgolj od debeline denarnice in to je tudi bolj ali manj edina ovira za vse, ki si želijo vstopiti v podvodni svet.

Zgodbe v novi potapljaški reviji bodo govorile o potapljaških destinacijah, opremi, strokovnih srečanjih in velikih imenih med znanstveniki in potapljači, ki poganjajo potapljanje v vseh treh osnovnih kategorijah (apnea, SCUBA in tehnično potapljanje) ter premikajo meje mogočega. Potapljači z invalidnostjo so le majhen, enakovreden kolesček te zgodbe.

Andrej Tomazin | Osebna razstava Nina Batagelja

JAZ, MI IN DRUGI

V Slovenskem etnografskem muzeju so 16. januarja v sklopu stalne razstave »Jaz, mi in drugi: podobe mojega sveta, ter projekta Dostopnost do kulturne dediščine« ranljivim skupinam odprli osebno razstavo Nina Batagelja – člana Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Razstava je nastala v sodelovanju z Andrejem Tomazinom, kustosom pedagogom v SEM-u in sodelavcem na omenjenem projektu.

Osebnostne razstave so namenjene obiskovalcem muzeja, ki lahko na tak način, pod vtisom razstave »Jaz, mi in drugi: podobe mojega sveta«, predstavijo del svojega življenja in razmislijo o svoji identiteti.

Na razstavi je **Nino Batagelj** prikazal tok svojega življenja od zgodnjih let na Jesenicah do srednješolskih in kasnejših obdobjih v Ljubljani. Dotaknil se je svojih udeleževanj kot turistični vodič, prostovoljni gasilec in hitrostni

roller. Prelomni del razstave sta nesreča in posledična tetraplegija, ki sta ponazorjeni z zdravniškimi izvidi in opornico za vrat, ki visi s stropa.

Drugi del razstave je posvečen Ni novem življenju po nesreči in vsem športnim ter umetniškim aktivnostim, ki se jim posveča danes. Celotna razstava je opremljena s sestavki, ki so jih za Nina pripravili pomembni ljudje v njegovem življenju in predstavljajo zanimiv pristop k pripovedovanju zgodbe.



Nino Batagelj in obiskovalec ob odprtju razstave (foto: Ema Lukan, arhiv SEM)

Barbara Poženeš | Dobrodelni tek

WINGS FOR LIFE WORLD RUN

Želite letos narediti nekaj dobrega za soljudi in se pri tem neizmerno zabavati? Potem se prijavite na Wings for Life World Run, enega najbolj inovativnih tekmovalnih tekaških dogodkov na svetu. V Ljubljani je prvič potekal lani, letošnjo različico pa lahko ujamete 3. maja 2015.

Tek za tiste, ki tega ne morejo

Za kaj pravzaprav gre? Wings for Life je globalni tek za vse tiste, ki teči (še) ne morejo. Poškodba hrbtenjače se lahko pripeti komurkoli. Trenutek nepazljivosti lahko povsem spre-

ni življenje. Z udeležbo na dogodku boste podprli neprofitno organizacijo Wings for Life Foundation, ki financira raziskovalne projekte, katerih namen je najti zdravilo za poškodbe hrbtenjače. Sto odstotkov startnin od dogodka

Wings for Life World Run in vsa sredstva sponzorjev gredo neposredno v raziskave. Lani je bilo zbranih več kot 3 milijone EUR.

Inovativen format teka

Kar to tekaško tekmovanje naredi povsem drugačno od običajnih, je inovativen format. Udeleženci se bodo zbrali na več kot 35 lokacijah na kar šestih celinah in pričeli teči ob natančno istem času. Pri nas bo to ob 13.00. Vendar pa to še ni vse. **Trideset minut po startu bo tekačem začelo slediti zasledovalno vozilo, ki bo postopoma pospeševalo. Za razliko od drugih tekmovanj bodo tu tekači tekli pred ciljno črto in ne proti njej. Ko jih bo vozilo prehitelo, bodo elektronski senzorji zabeležili digitalne čipe tekačev in jih izločili iz tekmovanja. Zadnji tekač, ki bo zabeležen kjerkoli na svetu, bo postal globalni prvak.**

Novosti v 2015

Dogodek Wings for Life World Run tudi letos podpirajo številne mednarodne športne in znane osebnosti.

Slovenski ambasadorji teka so: **Vesna Fabjan** (tekačica na smučeh), **Dušan Mravlje** (ultramaratonec), **Roman Kejžar** (maratonec), **Matej Markovič** (triatlonec), **Jure Košir** (smučar in poslovnež). Letošnji tek prinaša tri nove kategorije, in sicer otroški tek, tek invalidov in ekipni tek. Podrobnosti najdete na uradni spletni strani.

Naredite nekaj dobrega in se prijavite na Wings for Life World Run. Dogodek je odprt za vse tekače in netekače, za tiste, ki tečejo že leta ali pa so šele začeli. Vsak je dobrodošel!

Tecite za svoje prijatelje, svojce, znance. Tekmujte proti svojim družinskim članom, sodelavcem, prijateljem iz drugih držav. Tecite za dober namen in se ob tem zabavajte!

Več informacij najdete na uradni spletni strani: www.wingsforlifeworldrun.com.

WINGS FOR LIFE WORLD RUN 2014 V ŠTEVILKAH

- Globalni prvak: Lemawork Ketema (ETH, 78,58 km)
- Globalna prvakinja: Elise Selvikvag Molvik (NOR, 54,78 km)
- Zbrana denarna sredstva: 3 milijone EUR (startnine 50.110 registriranih tekačev plus donacije)
- Skupni kilometri: 530.928 – kar je enako, kot da bi en tekač tekkel več kot 13 krogov okoli sveta
- Število tekačev na startu: 35.397
- Tekalci, ki so vztrajali po eni uri: 29.847
- Tekalci, ki so vztrajali po dveh urah: 5.146
- Tekalci, ki so vztrajali po treh urah: 327
- Tekalci, ki so vztrajali po štirih urah: 26
- Tekalci, ki so vztrajali po petih urah: 3
- Dosežena razdalja maratona: 233
- Povprečna razdalja: 14,99 km

WINGS FOR LIFE WORLD RUN

TEČEMO ZA TISTE, KI TEGA NE MOREJO PRIJAVI SE!

NA ISTI DAN OB ISTEM ČASU PO CELEM SVETU
3. MAJ 2015
 13:00

WINGSFORLIFEWORLDRUN.COM

STA, Urad predsednika RS – Odnosi z javnostmi | Svet za invalide opravil dva delovna obiska

PREDSEDNIK RS IN PREDSEDNIK DZ SPREJELA DELEGACIJO SVETA ZA INVALIDE

Predsednik Borut Pahor je 14. februarja sprejel delegacijo Sveta za invalide Republike Slovenije. Pogovora so se udeležili: Dane Kastelic, predsednik sveta, Boris Šuštaršič in Lea Kovač, podpredsednika Sveta, ter Saša Mlakar, sekretarka.



Predsednik republike Borut Pahor sprejel delegacijo Sveta za invalide Republike Slovenije (foto STA)

Predsednik Sveta za invalide Dane Kastelic je predsednika RS seznanil z delovanjem in funkcijami Sveta, katerega namen je spodbujati osveščanje o človekovih pravicah invalidov, varovati dostojanstvo invalidov in skrbeti za dosledno spoštovanje zavez iz mednarodne konvencije o pravicah invalidov. Predsednik Kastelic je v pogovoru izpostavil tri ključne prioritete delovanja: (1) enotno poimenovanje invalidnih oseb, (2) reševanje pomanjkanja strokovnjakov na področju invalidskega socialnega in zdravstvenega varstva, (3) uveljavljanje človekovih pravic oz. načel enakih možnosti

in enake obravnave ter preprečevanja diskriminacije, ki jo doživljajo invalidi na različnih področjih življenja. Sogovorniki so se strinjali, da je v Republiki Sloveniji integralna politika invalidskega varstva kakovostno strukturirana, posamezni problemi pa se pojavljajo pri izvajanju. Z namenom izboljšanja le-tega in učinkovitejšega sodelovanja pri zakonodajnih spremembah invalidske rehabilitacije so predstavniki Sveta predlagali, da po vzoru Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti tudi druga ministrstva v Svet za invalide RS imenujejo kompetentne in strokovne predstavnike z ustreznimi

pooblastili za učinkovito delovanje.

Svet za invalide RS je prošnjo za srečanje naslovil na vse predstavnike politične oblasti v Sloveniji z namenom boljšega pretoka informacij in seznanitve z aktualno problematiko. Pogovor pri predsedniku Pahorju je bil prvi med temi srečanji.

17. februarja je tako delegacijo Sveta za invalide sprejel predsednik DZ Milan Brglez. Seznanili so ga z invalidsko problematiko in se zavzeli za profesionalizacijo Sveta ter ustrezno zastopanost predstavnikov vlade v njem, s čimer bi omogočili hitrejše in učinkovitejše uresničevanje sprejetih odločitev.

Srečanja so se udeležili predsednik Sveta Dane Kastelic, podpredsednika Boris Šuštaršič in Lea Kovač ter sekretarka Saša Mlakar. Na pogovoru je sodeloval tudi predsednik odbora DZ za delo, družino, socialne zadeve in invalide Uroš Prikl.

Predstavniki so Brgleza in Prikla uvodoma seznanili z delom Sveta in njegovo vlogo skrbnika Konvencije o pravicah invalidov, ki jo je Slovenija ratificirala leta 2008. Delegacija je izrazila zadovoljstvo z obstoječo Fundacijo za financiranje invalidskih in humanitar-

nih organizacij, ki je po njihovih besedah edini zanesljivi vir financiranja invalidskih organizacij in omogoča namensko nalaganje in porabo sredstev.

V Svetu so opozorili na pomanjkanje strokovnjakov za področje pro-

blematike invalidskega varstva ter na težave pri zagotavljanju ustreznega števila kadrov in količine sredstev za zaposlitveno rehabilitacijo invalidov. Izrazili so tudi skrb, da bodo napovedane spremembe, predvsem v zdravstve-

nem sistemu, posegle v že pridobljene pravice invalidov in opozorili na potrebo po boljšem razumevanju invalidske problematike v družbi. Slednje bi po njihovem mnenju lahko dosegli tudi z oblikovanjem posebnega delovnega telesa DZ, pristojnega samo za invalide.

Predsednik DZ se je strinjal, da Slovenija potrebuje dosledno invalidsko politiko in se zavzel za sodelovanje invalidskih organizacij pri oblikovanju razvojnih dokumentov države, s katerimi bi zagotovili kvalitetno življenje vseh družbenih skupin.

Prikl je menil, da ni potrebe po posebnem delovnem telesu, in zatrdil, da bodo predstavniki invalidov vedno vabljeni na vse obravnave zakonodaje, ki jih bo zadevala. Dodal je, da Odbor že načrtuje tematsko sejo o invalidski problematiki in zagotovil, da obstoječe pravice invalidov ne bodo okrnjene.



Delegacija Sveta za invalide pri Predsedniku DZ Milanu Brglezu (FOTO Arhiv DZ)

Marijana Žen Jurančič, dr. med., specialist interne medicine | URI-Soča

TELESNA AKTIVNOST PO OKVARI HRBTENJAČE

Okvara hrbtenjače je huda nevrološka okvara, saj običajno prizadene mlade in fizično aktivne osebe s posledičnim takojšnjim zmanjšanjem fizične aktivnosti. Od vseh nevroloških stanj najbolj zmanjša nivo zmogljivosti, ki je odvisen od nivoja poškodbe, popolnosti okvare in pridruženih obolenj.

Za prve tri mesece po okvari hrbtenjače je značilen strm padec zmogljivosti, ki počasi narašča v prvem letu. Kasneje pride običajno do ponovnega padca zmogljivosti, ki pa je poleg nivoja okvare odvisna tudi od stopnje aktivnosti osebe z okvaro hrbtenjače.

Posledice hudega padca fizične

zmogljivosti so omejitve pri izvajanju dnevnih aktivnosti, pojavu sekundarnih medicinskih komplikacij (razjede kože zaradi pritiska, tromboze venskega sistema, pljučne embolije) in pospešeno staranje. Po okvari hrbtenjače pride do mišično-skeletnih sprememb in sprememb na srčno-žilnem področju s spremembo odgovora na obremenit-

tev. Okvara hrbtenjače povzroči zmanjšanje dosežene maksimalne moči predvsem zaradi zmanjšanja mišične mase in okvare avtonomnega živčevja. Okvara avtonomnega živčevja povzroči zmanjšano prilagoditev srčno-žilnega in metaboličnega odgovora na obremenitev. Že običajno povišana srčna frekvenca v mirovanju potrebuje



Obremenitev na ročnem cikloergometru pri osebi z okvaro hrbtenjače (FOTO Marjan Jerina-Uri Soča)

večjo porabo energije napram zdravim ljudem.

Na visoko-torakalnem in vratnem nivoju hrbtenjače je možen padec krvnega tlaka pri obremenitvi, najhujši zaplet pa je vsekakor pojav avtonomne disfunkcije zaradi okvare avto-

nomnega živčevja. Na URI Soča smo v sklopu spremljanja kasnih posledic po okvari hrbtenjače opravili že okoli 90 obremenitvenih testiranj pri naših hospitaliziranih ali ambulantnih bolnikih. Povprečna zmogljivost je nihala med 15-20 ml/min/kg oziroma okoli 5 MET (metabolični ekvivalent), kar zadošča za opravljanje vsakodnevnih dnevnih aktivnosti, vsekakor pa dana zmogljivost ne zadošča za preventivo srčno-žilnih bolezni. Na kontrolnem pregledu po zaključku primarne rehabilitacije smo pričakovali izboljšanje zmogljivosti, ki pa je pogosto ne potrdimo. Vzrokov za to je več. Običajno osebe ne izvajajo priporočene ravni telesne vadbe, lahko tudi pridobijo telesno težo zaradi pretežno sedečega načina življenja. Zato je pomembno redno izvajati telesno vadbo po priporočilih, ki se bistveno ne razlikujejo od priporočil za zdrave ljudi. Do sedaj so na svetovni ravni izšla samo priporočila kanadskega združenja za okvaro hrb-

tenjače (www.sciactioncanada.ca/guidelines), prirejena slovenska priporočila pa se nahajajo v spodnji tabeli. V praksi to pomeni 2-krat tedensko aerobni trening ter 2-krat tedensko raztezne vaje (3 seti 8-10 ponovitev vsake vaje za posamezno mišično skupino). Izbira aerobne vadbe je individualna in odvisna predvsem od dosegljivosti. Možnosti je več: ročna cikloergometrija, tek z vozičkom ali plavanje kot del vzdržljivostnega treninga. Osebe z okvaro hrbtenjače lahko sodelujejo v ekipnih športih na vozičku, možna je uporaba koles za spodnje ude (kolesarjenje s pomočjo FES) in hoja s FES z ortozami ali brez. Pogostnost in trajanje vadbe je potrebno individualno prilagajati s počasnim stopnjevanjem intenzitete. Vaje za moč in gibljivost naj bi se izvajale 2-krat tedensko zmerne do visoke intenzitete. Vključujejo naj 3 sete 8-10 ponovitev na vajo. Pri tem se lahko uporabljajo uteži, elastični trakovi ali vrvi.

PRIPOROČILA ZA TELESNO VADBO PO OKVARI HRBTENJAČE

KAKO?	AEROBNA AKTIVNOST	VAJE ZA MOČ IN GIBLJIVOST
Kako pogosto?	2-krat tedensko	2-krat tedensko
Koliko?	Postopno povečuj aktivnost, dokler ne dosežeš polnih 20 minut obremenitve.	Poskusi narediti 8-10 ponovitev vsake vaje. To se šteje kot 1 set. Postopoma povečuj do opravljenih 3 setov.
Kako močno?	Aktivnosti izvajaj od zmerne do visoke intenzitete (med 80–85 % maksimalne srčne frekvence).	Izberi upor (uteži, elastične trakove, vzmeti), da lahko komaj, ampak varno ponoviš 8-10 ponovitev vsakega seta. Počivaj 1 minuto med posamezni seti.
Kako?	Imaš več možnosti, da dosežeš cilj (vadba zgornjega, spodnjega in celotnega dela telesa).	Imaš več možnosti, da dosežeš cilj (uteži, elastični trakovi, FES)

Pred odločitvijo za intenziven trening priporočamo obremenitveno testiranje zaradi prepoznavne individualnih reakcij na obremenitev (nizek krvni tlak, prepočasno ali prehitro razbijanje

srca) in možnosti pojava ishemične reakcije (angina pectoris). Prilagojen test na ročnem cikloergometru izvajamo v internistični ambulanti URI Soča.

Na koncu bi še enkrat poudarila pomen zadostne telesne vadbe in da pomanjkanje časa ali možnosti za izvajanje ne smeta biti razloga za opustitev.

VODNIK PO PRAVICAH OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI

Pri GV Založbi je januarja 2015 izšla knjiga »Vodnik po pravicah otrok s posebnimi potrebami«, druga posodobljena različica Vodnika, ki je bil objavljen že leta 2006. Avtorica Jasna Murgel je doktorica mednarodnega prava, visokošolska predavateljica, desetletje je delala kot sodnica, sedaj pa je poslanka Državnega zbora.



dr. Jasna Murgel s posodobljeno izdajo knjige (Foto Goran Antley za Revijo Lisa 3-2015)

Kot mama dvojčkov, ki imata posebne potrebe, se je soočila z labirintom predpisov, ki zadevajo te otroke in njihove starše. Ugotovila je, da slednji niso zbrani na enem mestu, kot tudi da te predpise vsako na svojem področju uporablja veliko institucij, med katerimi se starši otrok s posebnimi potrebami nema-lokrat lovijo in počutijo nemočne, kar

povečuje njihovo stisko.

Posodobitev Vodnika je bila nujna, saj je prišlo do številnih sprememb predpisov, ki so v knjigi tudi zajeti. Predvsem gre za spremembo na področju izobraževanja, to je Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1), in na področju družinskih prejemkov, ki ga ureja Zakon o starševskem varstvu in družinskih prejemkih (ZSDP-1). Do sprememb je prišlo tudi v okviru osnovnega zdravstvenega zavarovanja, kar zadeva medicinske pripomočke in pravico do zdravljenja v tujini, dodana je predstavitev Zakona o pacientovih pravicah, ki je ob izdaji prvega Vodnika ni bilo.

Vodnik pregledno in preprosto predstavlja najpomembnejše panoge življenja, kjer imajo otroci s posebnimi potrebami in njihovi starši določene pravice oziroma dolžnosti. Pravice otrok s posebnimi potrebami so predstavljene po področjih. Pomembno je področje vzgoje in izobraževanja, ki ga ureja Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami in je uporaben takoj, ko se otrok vključi v vrtec. Nadalje se v Vodni-

ku obravnavajo vsi prejemki, ki jih starši pridobijo iz naslova starševskega varstva (nadomestila za materinski in očetovski dopust itd.), ter iz naslova družinskih prejemkov (dodatek za nego otroka in delno plačilo za izgubljeni dohodek itd.). Naslednji pomemben del je namenjen pravicam iz osnovnega zdravstvenega zavarovanja, pri čemer je poudarek na pravicah otrok, ki potrebujejo posebno nego in varstvo, kot tudi na medicinskih pripomočkih. Sledi predstavitev posebnih ureditev, kar zadeva področje davkov, oprostitev plačila za uporabo cest, letnega dopusta itd.

Posebna dodana vrednost Vodnika je, da so poleg posameznih pravic v njem opisani postopki za njihovo uveljavljanje, kar omogoča uporabnikom, da dobijo informacijo, kako do določene pravice dejansko pridejo, oziroma kako lahko ravnajo, če z odločitvijo pristojnega organa niso zadovoljni. Poleg navedenega Vodnik vsebuje seznam institucij, organov in drugih subjektov, ki se kakorkoli ukvarjajo z otroki s posebnimi potrebami.

Knjigo je mogoče naročiti na spletni strani GV Založbe d. o. o. (<http://www.gvzalozba.si/si/knjigarna/pravne-knjige/pravna-literatura/vodnik-po-pravicah-otrok-s-posebnimi-potrebami-1/>)

Barbara Slaček | Intervju z Dragom Perkičem, vodjem oddelka za MP pri ZZZS

ZAVOD ZASTOPA INTERESE ZAVAROVANIH OSEB



»Zagotovo to, kar trdite, drži: preventiva je cenejša kot kurativa. Sam to imenujem »investicija« v zdravje, pri kateri imamo potem velikokrat problem z izračunom donosa.«

Kot vodja oddelka za medicinske pripomočke pri Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije (Zavod) ste marsikdaj v nezavidljivi situaciji odločanja med tem, kaj je dobro za zavarovanca in kaj za Zavod? V prid katerega in na kakšni osnovi odločate? Verjetno je težko biti vedno objektivni.

Velikokrat se v javnosti Zavod predstavlja kot institucijo, ki gleda samo na finančni vidik pri pravicah iz zdravstvenega zavarovanja. Menim, da je to napačna predstava. Zavod zastopa interese zavarovanih oseb in prizadevamo si za čim večji obseg pravic za zavarovane osebe v okviru razpoložljivih finančnih sredstev. A ker gre za javni denar, vseeno opozarjamo na racionalno obnašanje vseh, ki kakorkoli sodelujejo v procesu zagotavljanja pravic zavarovanih oseb, vključno z zavarovano osebo.

Osebo si prizadevam, da je v mejnih primerih potrebno iskati razloge za to, da se zavarovani osebi v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja nekaj odobri oz. prizna, in ne obratno. Težko je namreč predvideti in natančno napisati vsa stanja in pogoje, pri katerih naj bi zavarovane osebe imele določene pravice iz zdravstvenega zavarovanja. Zagotovljeno mora biti tudi enakopravno obravnavanje vseh zavarovanih oseb.

Zavod je lani pristopil k pripravi novega sistema zagotavljanja medicinskih pripomočkov (MP) iz obveznega zdravstvenega zavarovanja (OZZ). Pri ureditvi medsebojnih pravic in obveznosti z dobavitelji se bodo upoštevali cenovni standardi, ki jih za posamezne vrste MP določi Zavod, oziroma cene, za katere se leta dogovori. Kaj konkretno to za zavarovane osebe, ki potrebujejo pripomočke za inkontinenco, pomeni? Skozi katere postopke je potrebno, da bo tak sistem vzpostavljen?

Smisel novega sistema, ki ga imenujemo vzpostavitev Seznama medicinskih pripomočkov, je najprej določitev minimalnih zahtev za vse medicinske pripomočke, ki se izdajajo v breme OZZ, ugotavljanje, kateri konkretni pripomočki (artikli) izpolnjujejo kriterije za uvrstitev v Seznam medicinskih pripomočkov, in kateri artikli, bodo v skladu z na novo določenimi cenovnimi standardi oz. cenami.

Takšen sistem bo zajamčil, da bo artikel, ki je uvrščen v Seznam medicinskih pripomočkov, zagotovljen brez doplačila na vseh izdajnih mestih po celi Sloveniji pri dobaviteljnih (lekarnah in specializiranih prodajalnah), ki se bodo odločili, da ga bodo uvrstili v svoj prodajni program. Danes namreč ni tako, saj pripomoček, ki ga je zavarovana oseba dobila npr. pri pogodbenem

dobavitelju v M. Soboti brez doplačila, ga je morala v Ljubljani pri drugem pogodbenem dobavitelju doplačati. Poleg tega bo zavarovani osebi zagotovljen artikel, za katerega je bilo predhodno preverjeno, ali izpolnjuje vnaprej določene zahteve. Hkrati bo npr. pri inkontinenci pogodbeni dobavitelj dolžan imeti na vseh svojih izdajnih mestih najmanj 50 odstotkov vseh pripomočkov (artiklov), ki so na Seznamu MP. Novost tako pri inkontinenci kot tudi drugih medicinskih pripomočkih potrošnega značaja, pri katerih je danes cenovni standard manj kot 1 evro, se uvede najvišje priznana cena. Uvedba najvišje cene pomeni, da bo zavarovani osebi brez doplačila dostopen pripomoček (artikel) v okviru najvišje cene. Le-to se bo določilo na podlagi najnižje cene, ki jo bo Zavod dosegel v postopkih pogajanj z zastopniki proizvajalcev ob upoštevanju izhodišč, ki so določena v Pravilniku o določitvi izhodišč za cenovne standarde MP in za cene pripomočkov (artiklov) iz OZZ.

Na sistem je vezanih kar nekaj pravilnikov in pravil OZZ, ki jih bo potrebno novelirati. Kateri so in kolikšna prenova le-teh bo potrebna?

Pravne podlage za vzpostavitev novega sistema so zagotovljene in so stopile v veljavo 26. aprila 2014. Spremeniti je bilo potrebno Pravila OZZ, na

novo pa so bili sprejeti Pravilnik o uvrščanju in izločitvi medicinskih pripomočkov na seznam medicinskih pripomočkov, Pravilnik o določitvi izhodišč za cenovne standarde medicinskih pripomočkov in za cene pripomočkov (artiklov) iz MP ter Pravilnik o komisijah za medicinske pripomočke.

Konec lanskega leta je bila s sklepom imenovana

komisija za MP iz skupine pripomočkov pri težavah z odvajanjem seča (inkontinence), v kateri je članica (imenovana s strani NSIOS) tudi strokovna sodelavka Zveze paraplegikov Slovenije. Kakšne so naloge komisije in kolikšne pristojnosti?

Komisija bo najprej pripravila predlog minimalnih zahtev za posamezne vrste medicinskih pripomočkov, ki jih bo potem sprejela Skupščina Zavoda s soglasjem ministra, pristojnega za zdravje. Na podlagi določenih minimalnih zahtev bo komisija ugotavljala, kateri pripomočki te zahteve izpolnjujejo.

Omenili ste »novelacijo« Seznama s šifrantom, medicinskimi kriteriji, pooblastili, postopki in cenovnimi standardi. Čemu in predvsem komu je namenjen Seznam s šifrantom?

V šifrantu so opredeljene vrste MP, ki so pravica iz OZZ, zato jih zdravnik lahko predpiše na naročilnico. Ob prejemu pobud za minimalne zahteve so posamezna združenja posredovala predloge za nove vrste MP. Smiselno je, da se v utemeljenih primerih predlogov, zdaj ko vzpostavljamo Seznam MP, spremeni oz. dopolni šifrant vrst MP, kjer niso predhodno potrebne spremembe in dopolnitve Pravil OZZ. Seznam s šifrantom, medicinskimi kriteriji, postopki in cenovnimi standardi



je uporabna tabela, kjer je navedeno vse, kar je potrebno upoštevati pri upravičenosti do posameznega medicinskega pripomočka. Nov Seznam MP bo nadgradnja obstoječega, prej navedenega seznama, saj bodo dodane minimalne zahteve za posamezne vrste MP ter natančni podatki o artiklih znotraj posameznih vrst medicinskih pripomočkov.

Lani smo na področju pripomočkov za inkontinenco na trgu lahko zasledili vrsto novih praktičnih izdelkov, ki pa žal niso uvrščeni na seznam. V mislih imam predvsem katetre s hidrofiličnim nanosom, mehki konicami in priloženo vrečko z vodo, nekatere vrste predlog in hlačnih predlog ter pripomočkov za fekalno inkontinenco. Ali lahko pričakujemo, da bodo ti izdelki uvrščeni v seznam s šifrantom?

V nekaterih primerih, ki jih navajate, so nove vrste MP, ki jih bo potrebno uvrstiti v šifrant; v nekaterih primerih (npr. pri katetrih) pa menim, da bo potrebno pri obstoječih vrstah medicinskih pripomočkov ustrezno opredeliti minimalne zahteve, ki bodo potem vključevale tudi posebne zahteve, ki jih vsebujejo ti novi MP.

Zavarovanci imajo pogosto naporno predstavo o številu predlog

in hlačnih predlog, ki jim jih Zavod zagotavlja. Ena nočna, tri dnevne. Zanima me, kakšna je razlika med dnevno in nočno predlogo, in ali lahko v kvoti štiri na dan izbirajo, koliko katerih bi želeli uporabljati?

Pravila OZZ opredeljujejo pravico do največ 90 kosov predlog, hlačnih predlog (plenice) in posteljnih podlog na mesec. To

pomeni, da je pravica zavarovane osebe največ 3 predloge, hlačne predloge (plenice) ali posteljne podloge; lahko tudi kombinacija navedenih na dan. Pri tem je možno uveljaviti pravico do nočne hlačne predloge (plenice), katere število je največ ena na dan. Smiselnost nočnih predlog je v večji vpojnosti, tako zadržijo večjo količino urina.

V čem se razlikujejo skupine oz. pripomočki za srednjo, težko in zelo težko inkontinenco?

Vprašanje je strokovno, in sicer v čem je razlika med srednjo, težko in zelo težko inkontinenco. Kriteriji tudi po strokovni plati niso povsem jasni in jih po večkratnih poizkusih do sedaj stroko še nismo razčistili. Trenutno veljavni medicinski kriteriji opredeljujejo pravico zavarovanih oseb do posameznih vrst MP v okviru posamezne stopnje inkontinence glede na to, ali gre za delno oz. popolno inkontinenco urina in/ali delno in popolno inkontinenco blata.

V praksi pa vendarle ugotavljamo, da je lahko vpojnost, ki jo omenjate, zelo relativna. Predvsem pri osebah, ki so upravičene do uporabe invalidskega vozička in večino časa predsedijo, je lahko zaradi pritiskov smiselnost vpojnosti vprašljiva. Kakor gre za aktivnega uporabnika,

lahko (ne)vpojnost vpliva na njegovo fizično in psihično zdravje ter nena- zadnje na socializacijo. Ali bi lahko zmožnost vpojnosti zmanjšali na račun povečanja količine takega pri- pomočka za osebe z inkontinenco s konstantno sedečim položajem tele- sa v težnji po zagotavljanju »suhosti« zavarovanca?

Vpojnost je eden izmed kriteri-jev, ki lahko kaže na kvaliteto plenice. Problem je v tem, ker obstajajo različni standardi merjenja vpojnosti, ki pa niso pravi pokazatelj »uporabne vrednosti« plenice. Ključna uporabna vrednost plenice je »suhost« zavarovane osebe, ki se lahko doseže na različne načine. Zagotovo je pri osebah, ki uporabljajo invalidski voziček in s sedenjem ves čas ustvarjajo pritisk na plenico, »delovan-je« plenice drugačno kot pri ostalih, kjer tega pritiska ni. Spremembe pri opre- delitvi pravic do inkontinenčnih MP so možne, menim pa, da jih je potrebno pripraviti v sodelovanju s stroko.

Ko je zavarovanec enkrat upra- vičen do pripomočkov iz naslova zelo težke in- kontinence in se njegovo stanje trenutno izboljša, bi moral biti upravičen le do pripomočka iz npr. srednje inkontinence. Vendar med zavarovanci in tudi nekaterimi zdrav- niki obstaja bojazen, da ob morebitnem ponov- nem poslabšanju tak zavarovanec ne bo več upravičen do pripomoč- kov iz naslova zelo težke inkontinence. Zato na- vadno vztrajajo pri svo- jem statusu, kljub temu da teh pripomočkov ne potrebujejo, s tem pa Za- vod troši sredstva, ki bi jih lahko kako drugače

in koristneje porabil. Ali je to res in kdo je pristojen za odločanje, kdaj prestopati med stopnjami inkonti- nence?

Nobeden izmed predpisov, ki ure- jajo pravice zavarovanih oseb do MP, niti navodila Zavoda ne navajajo, da ni možno prehajati med različnimi stopn- jami inkontinence, tudi iz zelo težke v težko oz. srednjo. Vse, kar Zavod zahte- va od zdravnika, je, da je iz zdravstve- ne dokumentacije natančno razvidno, kakšno je bilo zdravstveno stanje za- varovane osebe ob predpisu določe- ne vrste MP, kar pomeni, da lahko tudi nadzorni zdravnik Zavoda ugotovi, ali je v času predpisa zavarovana oseba iz- polnjevala pogoje za predpis tiste vrste MP, ki jo je predlagal osebni zdravnik.

Zahteve po novih pripomočkih, predvsem s strani oseb po poškodbi oz. okvari hrbtenjače, so zelo spe- cifične. To so pokazali predlogi za nove vrste MP, pa tudi v praksi se je izkazalo, da nekateri obstoječi pri- pomočki ne zadovoljujejo potreb

določenih zavarovancev. Ste tudi pri Zavodu spoznali, da imajo osebe po poškodbi oz. obolenju hrbtenjače v kombinaciji s sedenjem na invalid- skem vozičku in zmanjšano senzibili- teto specifične in posebne potrebe po posebnih vrstah MP?

Zavod pri urejanju pravic iz OZZ posveča posebno pozornost tudi za- varovanim osebam z najtežjimi oblika- mi gibalne oviranosti. Zagotovo imajo specifične potrebe in te na Zavodu ob ustreznih strokovnih argumentih upo- šteevamo v tistem delu, ki se nanaša na zdravljenje in medicinsko rehabilitacijo. Menim, da je v Sloveniji pri osebah z najtežjimi oblikami gibalne oviranosti problem zagotoviti celovito rehabilita- cijo v breme javnih sredstev. Določeni tehnični pripomočki ali v nekaterih primerih MP v nadstandardni izvedbi, prilagoditve bivalnega okolja itd. bi lahko uspešno pripomogli k uspešnejši celoviti rehabilitaciji, a za to ni zago- tovljenega vira financiranja iz javnih sredstev. Kot sem navedel, Zavod lah- ko prevzame stroške le za MP v tistem

delu, ko gre za zdravljenje in medicinsko rehabilita- cijo, pričakovanja pa so kdaj tudi drugačna. Gle- de pravic teh zavarovanih oseb do MP iz OZZ smo v zadnjih letih uvedli kar ne- kaj sprememb, kot je npr.: pravica do blazin za sedež (zahtevnejša in zelo zah- tevna); pravica do blazine za posteljo (zahtevnejša); pravica do urinskih katet- rov s hidrofилno prevleko ali iz silikona; pravica do električnega skuterja; pre- vzeli smo stroške za vozič- ke v celoti brez doplačila zavarovanih oseb, kadar je to edini funkcionalno ustrezen voziček v smislu medicinske rehabilitacije.



Zavod pri urejanju pravic iz OZZ posveča pozornost tudi zavarovanim osebam z najtežjimi oblikami gibalne oviranosti (VIR Splet)

Komisija za MP iz skupine »pripomočki pri težavah z odvajanjem seča« se je začela sestajati decembra in že opravlja svoje delo. Ali lahko pričakujemo, da bo kmalu imenovana tudi komisija za MP iz skupine invalidskih vozičkov in ostalih pripomočkov za gibanje?

Glede na zahtevnost nalog in kadrovske zasedenosti zaposlenih na Zavodu, ki se ukvarjamo s to problematiko, ni možno pričakovati, da bi hkrati izvajali te naloge za vseh 19 skupin MP, ki so pravica zavarovanih oseb iz OZZ. V skladu s tem bodo torej aktivnosti potekale postopoma. Začeli smo že s skupino, ki ste jo navedli, in s pripomočki pri zdravljenju sladkorne bolezni. Nadaljevali bomo s skupino pripomočkov za umetno izpeljano črevesje (vrečke za stomo) in proteze. Zatem bo prišla na vrsto skupina vozičkov in ostalih pripomočkov za gibanje, stojo in sedenje. Realno je, da bi ta skupina »zadihala« v začetku leta 2016.

Kdaj torej predvidevate, da bo noveliran sistem zagotavljanja MP zaživel v praksi?

Za pripomočke pri težavah z odvajanjem seča in za pripomočke pri zdravljenju sladkorne bolezni v letu 2015, za ostale skupine MP nato postopoma s ciljem vzpostavitve novega sistema za vse skupine leta 2017. Takrat bo novi sistem »živa stvar«, ki se bo lahko spreminjala.

Iz javnih podatkov nam je dostopna informacija, da Zavod upravlja s cca 2.5 mrd sredstvi; od tega jih je cca. 55 mio za MP. Kakšna je struktura stroškov, namenjena za MP, in koliko od tega denarja je eksplicitno za invalidske vozičke?

Leta 2014 so stroški za MP znašali 58,5 milijona evrov, od tega so stroški za skupino vozički in ostali pripomočki za gibanje, stojo in sedenje znašali 5,8



milijona evrov. Samo za vozičke znotraj te skupine je bila vrednost 3,8 milijona evrov.

Pri tem poudarjam, da so bili leta 2014 stroški za skupino vozički in ostali pripomočki za gibanje, stojo in sedenje za 23 % večji kot npr. leta 2011. Tudi delež stroškov v stroških vseh MP se je spremenil. Če je leta 2011 znašal delež 8,34 %, je v letu 2014 znašal 10 %, in to ob tem, da so cene ves čas nespremenjene, torej je rast predvsem posledica večjega števila zavarovanih oseb, ki so upravičene do teh MP, in širitev pravic.

Kdaj lahko paraplegiki, ki imamo za invalidske vozičke priznan cenovni standard pri Zavodu v višini cca. 950 evrov, pričakujemo, da bomo upravičeni do invalidskih vozičkov, ki so tehnološko bolj izpopolnjeni, predvsem pa iz lahkih materialov? Sedaj moramo slednje doplačevati v višini cca. 2000 evrov in več.

Zavod je leta 2010 prevzel od URI Soče sistem zagotavljanja vozičkov za zavarovane osebe z najtežjimi oblikami gibalne oviranosti, tako da potrjujemo predračune za posamezne primere zavarovanih oseb in imamo neposredno urejene pogodbene odnose z dobavitelji, ki te vozičke zagotavljajo. Zahteve za vozičke, zdravstvena stanja in cene za vozičke se niso spremenile. Kot ugotavljamo na podlagi spremljanja vseh individualnih primerov, očitno v izhodišču zahteve, kadar gre za vozičke na ročni pogon za srednjo gibalno oviranost, do katerih so večinoma upravičeni paraplegiki, niso bile dobro določene. Ne glede na navedeno pa

v primerih, ko zdravnik URI Soče ugotovi, da je za zavarovano osebo edino funkcionalno ustrezen voziček iz lahkih materialov, stroške teh vozičkov prevzamemo v celoti.

Rigidno stališče Zavoda na tem majhnem segmentu zavarovancev (paraplegikov) po drugi strani pripelje, da tako imenovani aktivni paraplegiki zdravijo poškodbe ramenskega obroča in obolevajo za sindromom karpalnega kanala. Oba kirurška posega in posledična bolnišnična nega ter terapija precej bolj bremenijo javno blagajno Zavoda kot ustrezen invalidski voziček, ki bi to preprečil. Tu moramo upoštevati tudi strošek, ki nastane zaradi obvezne odsotnosti iz dela, in nenazadnje bolečine ter slabšo kvaliteto življenja. Ni to paradoksalno, da ista blagajna namesto preventive raje plačuje drago kurativo? Ali je vašemu oddelku dovoljeno razvijati programe v smeri preventive, torej preprečevanja poškodb zavarovancem, ki že živijo z invalidnostjo?

Kar trdite, drži: preventiva je cenejša kot kurativa. Sam to imenujem »investicija« v zdravje, pri kateri imamo potem velikokrat problem z izračunom »donoša«. Zelo težko je namreč priti do natančnih podatkov, kako ovrednotiti vse stroške in koristi. V okviru razpoložljivih možnosti pri MP v primerih, ko gre za uvedbo pravic do novih MP ali širitev obstoječih pravic, ugotavljamo, kakšen vpliv ima to na izdatke na drugih področjih, ki se krijejo iz OZZ. Npr. uvedba nekega novega MP ima lahko za posledico povečanje stroška zanj, vendar hkrati zmanjšanje stroška na področju zdravljenja, bolniške odsotnosti... V prihodnje načrtujemo, da bomo na podlagi podatkov, s katerimi razpolagamo, tudi pri tej dejavnosti naredili kakšen korak naprej.

Povzela Barbara Slaček | Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije

O PREDPIŠOVANJU MEDICINSKIH PRIPOMOČKOV

Š 1. oktobrom 2014 so stopila v veljavo nova navodila o predpisovanju medicinskih pripomočkov (MP) na naročilnico.

Ob predpisu zdravnik upošteva podatke o predpisanih in prejetih MP v evidenci Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (Zavod), do katerih dostopa v sistemu »on-line«, in podatke, ki jih vodi v lastni evidenci. Zdravnik v zdravstveno dokumentacijo zavarovane osebe vpiše zdravstvene razloge o upravičenosti, datum predpisa, vrsto in šifro predpisanega MP.

Pri MP, za katere je z določili Pravil obveznega zdravstvenega zavarovanja (OZZ) določena trajnostna doba, je zavarovana oseba upravičena do novega MP po preteku trajnostne dobe, če predhodno prejeti ni več funkcionalno

ustrezen. Po izteku trajnostne dobe zavarovana oseba torej nima avtomatično pravice do novega MP, če je obstoječi še vedno funkcionalno ustrezen in uporaben oz. če se ga da predelati in so stroški manjši kot 50 % vrednosti novega MP. Trajnostna doba prične teči od dneva, ko ga je zavarovana oseba prevzela v lekarni ali specializirani prodajalni.

Če postane MP neustrezen pred iztekom trajnostne dobe, določene s Pravili, lahko osebni oz. napotni zdravnik posreduje imenovanemu zdravniku Zavoda predlog za novega. Predlog vsebuje obrazložitev za predpis pred potekom trajnostne dobe ter izpolnjeni listini Naročilnico in Predlog imenovanemu zdravniku. Imenovani zdravnik Zavoda MP odobri, če je pri zavarovani osebi prišlo do takšnih anatomskih in funkcionalnih sprememb, zaradi katerih je le-ta postal neuporaben pred iztekom trajnostne dobe in se ga ne da več usposobiti za nadaljnjo uporabo niti s predelavo, katere stroški so manjši kot 50 % vrednosti novega MP.

O upravičenosti do MP, za katere je z določili Pravil OZZ določeno obdobje krajše od enega leta in količina večja od enega kosa, v nadaljevanju obdobje in količina v skladu z določili Pravil OZZ, se z odločbo imenovanega zdravnika ne odloča.

Zavarovana oseba si predpisane MP nabavi pri dobavitelju (v lekarni ali specializirani prodajalni), ki ima z Zavodom sklenjeno pogodbo. Zavarovana oseba na podlagi izdane Naročilnice sama izbere enega izmed pogodbenih dobaviteljev.

Naročilnico je zavarovana oseba dolžna predložiti lekarni ali specializirani prodajalni najkasneje v 30-ih dneh od datuma izdaje naročilnice oziroma od dokončnosti odločitve Zavoda (odločbe imeno-

vanega zdravnika, odločitve o funkcionalno ustreznem MP, odobritve vzdrževanja in popravil).

Večina MP, ki se predpisujejo na Naročilnico,

postanejo last zavarovane osebe. MP, ki so navedeni v 97. členu Pravil OZZ, pa so predmet izposoje. Le-te je zavarovana oseba dolžna vrniti, ko poteče čas predvidene izposoje ali jih iz drugih razlogov ne potrebuje več.

Šifre in vrste MP, ki so pravica iz OZZ, pooblastila za predpisovanje MP, trajnostne dobe, cenovne standarde in druge cene, ali gre za MP, ki so predmet izposoje in druge podatke, ki se nanašajo nanje, Zavod sproti objavlja na spletnih straneh z naslovom <http://www.zzzs.si/zzzs/info/egradiva.nsf/o/DFDC914987E44E2AC1257353003E-C73A>.



NAROČILNICA št. 1400000003 00001010 A 3487100
ZA MEDICINSKI PRIPOMOČEK

1. ZAVAROVANA OSEBA
2. ZAVAROVANJE
3. MEDICINSKI PRIPOMOČEK
4. PREDLOG ZA NOVEGA
5. PREDLOG ZA PREDDELAVO

6. ZAVAROVANJE
7. PREDLOG ZA NOVEGA
8. PREDLOG ZA PREDDELAVO

9. ZAVAROVANJE
10. PREDLOG ZA NOVEGA
11. PREDLOG ZA PREDDELAVO

12. ZAVAROVANJE
13. PREDLOG ZA NOVEGA
14. PREDLOG ZA PREDDELAVO

15. ZAVAROVANJE
16. PREDLOG ZA NOVEGA
17. PREDLOG ZA PREDDELAVO

18. ZAVAROVANJE
19. PREDLOG ZA NOVEGA
20. PREDLOG ZA PREDDELAVO

21. ZAVAROVANJE
22. PREDLOG ZA NOVEGA
23. PREDLOG ZA PREDDELAVO

24. ZAVAROVANJE
25. PREDLOG ZA NOVEGA
26. PREDLOG ZA PREDDELAVO

27. ZAVAROVANJE
28. PREDLOG ZA NOVEGA
29. PREDLOG ZA PREDDELAVO

30. ZAVAROVANJE
31. PREDLOG ZA NOVEGA
32. PREDLOG ZA PREDDELAVO

33. ZAVAROVANJE
34. PREDLOG ZA NOVEGA
35. PREDLOG ZA PREDDELAVO

36. ZAVAROVANJE
37. PREDLOG ZA NOVEGA
38. PREDLOG ZA PREDDELAVO

39. ZAVAROVANJE
40. PREDLOG ZA NOVEGA
41. PREDLOG ZA PREDDELAVO

42. ZAVAROVANJE
43. PREDLOG ZA NOVEGA
44. PREDLOG ZA PREDDELAVO

45. ZAVAROVANJE
46. PREDLOG ZA NOVEGA
47. PREDLOG ZA PREDDELAVO

48. ZAVAROVANJE
49. PREDLOG ZA NOVEGA
50. PREDLOG ZA PREDDELAVO

51. ZAVAROVANJE
52. PREDLOG ZA NOVEGA
53. PREDLOG ZA PREDDELAVO

54. ZAVAROVANJE
55. PREDLOG ZA NOVEGA
56. PREDLOG ZA PREDDELAVO

57. ZAVAROVANJE
58. PREDLOG ZA NOVEGA
59. PREDLOG ZA PREDDELAVO

60. ZAVAROVANJE
61. PREDLOG ZA NOVEGA
62. PREDLOG ZA PREDDELAVO

63. ZAVAROVANJE
64. PREDLOG ZA NOVEGA
65. PREDLOG ZA PREDDELAVO

66. ZAVAROVANJE
67. PREDLOG ZA NOVEGA
68. PREDLOG ZA PREDDELAVO

69. ZAVAROVANJE
70. PREDLOG ZA NOVEGA
71. PREDLOG ZA PREDDELAVO

72. ZAVAROVANJE
73. PREDLOG ZA NOVEGA
74. PREDLOG ZA PREDDELAVO

75. ZAVAROVANJE
76. PREDLOG ZA NOVEGA
77. PREDLOG ZA PREDDELAVO

78. ZAVAROVANJE
79. PREDLOG ZA NOVEGA
80. PREDLOG ZA PREDDELAVO

81. ZAVAROVANJE
82. PREDLOG ZA NOVEGA
83. PREDLOG ZA PREDDELAVO

84. ZAVAROVANJE
85. PREDLOG ZA NOVEGA
86. PREDLOG ZA PREDDELAVO

87. ZAVAROVANJE
88. PREDLOG ZA NOVEGA
89. PREDLOG ZA PREDDELAVO

90. ZAVAROVANJE
91. PREDLOG ZA NOVEGA
92. PREDLOG ZA PREDDELAVO

93. ZAVAROVANJE
94. PREDLOG ZA NOVEGA
95. PREDLOG ZA PREDDELAVO

96. ZAVAROVANJE
97. PREDLOG ZA NOVEGA
98. PREDLOG ZA PREDDELAVO

99. ZAVAROVANJE
100. PREDLOG ZA NOVEGA
101. PREDLOG ZA PREDDELAVO

Obnovljiva naročilnica (VIR Splet)

97. člen Pravil OZZ pravi: Zavod omogoči zavarovani osebi, da dobi v izposojno naslednje medicinske pripomočke, potrebne pri zdravljenju, negi in rehabilitaciji na domu: koncentrator kisika ali drug vir kisika; aparat za vzdrževanje stalnega pritiska v dihalnih poteh (CPAP); posteljne blazine za preprečevanje preležanin – standardne;

prilagojene otroške tricikle; **dvigalo za kopalnico (hidrolift)**; ventilator; **standardni voziček na ročni pogon** ali standardni voziček za otroka; **varovalno posteljno ograjo; trapez za obračanje**; aspirator; **hoduljo; sobno dvigalo; negovalno posteljo; posteljno mizico**; prenosni hrbtni naslon; inzulinsko črpalko zavarovani osebi iz 4. točke

drugega odstavka 91. člena teh pravil, vendar največ skupaj za 18 mesecev; **električni skuter**; počivalnik – serijsko izdelan; aparat za podporo dihanju s pozitivnim tlakom ob vdihu in izdihu (BIPAP); pulzni oksimeter.

VIR: Spletna stran ZZZS <http://www.zzs.si/zzs/info/egradiva.nsf/o/7B0E8EADFF7B792EC1256E8D00445FA8?OpenDocument> [dostopno 16.2.2015]

Barbara Slaček | Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije

VZPOSTAVLJANJE NOVEGA SISTEMA ZAGOTAVLJANJA MEDICINSKIH PRIPOMOČKOV

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije (Zavod) je pristopil k pripravi novega sistema zagotavljanja medicinskih pripomočkov (MP) iz obveznega zdravstvenega zavarovanja (OZZ). Pri ureditvi medsebojnih pravic in obveznosti z dobavitelji MP se bodo upoštevali cenovni standardi, ki jih za posamezne vrste MP določi Zavod, oziroma cene, ki se jih za posamezne MP dogovori Zavod.

V novem sistemu bo v 1. fazi za vsako vrsto skupščina Zavoda v soglasju z ministrom, pristojnim za zdravje, na podlagi predloga posebne strokovne komisije določila minimalne zahteve za MP, v 2. fazi pa bo ta komisija za vsak konkretni, serijsko izdelani pripomoček (artikel) ugotavljala, ali te minimalne zahteve izpolnjuje. Pripomočki (artikli), ki bodo te zahteve izpolnjevali in bodo v okviru cen, ki se priznajo v breme OZZ (cenovni standard oz. najvišja priznana cena, dnevna izposojnina, pogodbeni cena), se bodo uvrstili na Zavodov seznam MP. S Seznamom bo pravica do MP, ki jih Zavod zagotavlja na podlagi naročilnice v breme OZZ, natančno opredeljena.

Seznam MP se bo vzpostavil postopoma, in sicer najprej za vrste MP iz skupin **pripomočki pri težavah z odvajanjem seča** in pripomočki pri zdravljenju sladkorne bolezni, kasneje še za vse ostale vrste MP.

Pobudo za določitev minimalnih zahtev za posamezno vrsto MP lahko podajo ponudniki, ki so lahko združenja zavarovanih oseb, izvajalci zdravstvenih storitev, Ministrstvo za zdravje, Javna agencija RS za zdravila in medicinske pripomočke, Zavod, združenja dobaviteljev in združenja proizvajalcev MP. Pobudo obravnava strokovna komisija. Če jo le-ta vsaj delno sprejme, oblikuje predlog minimalnih zahtev, ki ga posreduje v sprejem skupščini.

Generalni direktor Zavoda je tako v mesecu septembru 2014 sprejel sklep o imenovanju članov komisije za medicinske pripomočke iz skupine pripomočki pri težavah z odvajanjem seča, katerega članica je tudi naša strokovna sodelavka **Barbara Slaček**. Barbaro je kot predstavnico zavarovanih oseb v komisijo predlagal NSIOS, kot njenega namestnika pa **Žigo Bajdeta**. Oba sta se v začetku leta udeleževala komisij, kjer so obravnavali vse prispele pobude za MP, pobude za umestitev novih MP v seznam in izločitev tistih, ki so neuporabni, na trgu nedobavljivi oz. so že nadomeščeni s sodobnejšimi.

Povzeto po: <http://www.zzs.si/zzs/internet/zzs.nsf/vrstagradiva/81CB8F04CAB22878C1257D9B004D8CCD?OpenDocument>

Franci Slivšek in Martina Glavič | Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja

IZ DEŽELE CVIČKA

Nastopil je zimski čas in tudi Dolenjsko so prekrile prve snežinke. Otroci so se snega razveselili in skozi okno se je razpiral prekrasen pogled, vendar paraplegikom obilje snega pomeni precejšnjo oviro in onemogoča običajno mobilnost.

Neočiščeni pločniki, ceste in parkirni prostori so poglavitni razlogi, da ostre zime z obilico snega rajši prežidimo doma na toplem. Že mali kupček snega, čez katerega vsi z lahkoto prestopijo, za nas pomeni konec poti, ker ga z vozičkom ne moremo premagati. K sreči je kmalu posijalo sonce, na dan so pokukali prvi zvončki in tovrstne tegobe so za nekaj časa pozabljene.



Zimska idila na društvu (foto Franci Slivšek)



16. seja upravnega odbora (foto Franci Slivšek)

Franci Slivšek 16. SEJA UPRAVNEGA ODBORA

Na zadnji seji upravnega odbora smo se konec decembra lani zbrali: **Jože Okoren, Vinko Ahlin, Mirko Sintič, Jože Nemanič, Bernarda Zorko, Franci Slivšek, Zdenka Sintič** in **Dušan Rupar**. Poleg članov so bili prisotni tudi Jože Simončič – namestnik predsednika NO, **Anica Radej** – članica NO, **Irena Matkovič** – blagajničarka, **Srečko Žlebnik** – interni knjigovodja in **Martina Glavič** – zapisnikarica.

Pregledali smo zapisnik prejšnje seje UO in ugotovili, da so bili sprejeti sklepi uresničeni ter se pogovorili o opravljenih dejavnostih iztekajočega

se leta. V oktobru smo poslušali predavanje z naslovom Medicinsko-tehnični pripomočki, v novembru smo se udeležili otvoritve razstave **Jožice Ameršek** v prostorih društva in predavanja **dr. Boruta Gubine**, specialista urologa iz UKC (oddelek za urologijo) Ljubljana. Decembra so zlasti zaživele ženske dejavnosti (priprava novoletnih voščilnic), izpeljali smo tudi mednarodni turnir v košarki na vozičkih v športni dvorani Ekonomske in trgovske šole Brežice. Seveda smo ob zaključku leta pripravili prednovoletno srečanje za člane, njihove svojce in nekatere naše stalne sodelavce v Gostilni Pugelj v Ždinji vasi. Srečanje je bilo zgledno organizirano



Na dvorišču društva novi koš (foto Franci Slivšek)

in množično obiskano, saj smo za prevoze poskrbeli s tremi kombiji. Pomagali so nam iz Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske in ZPS.

Ne smemo pozabiti, da zunanje površine društva krasi nova pridobitev, h kateri je prispeval dobrodelni košarski turnir trojk septembra v športni dvorani Marof v Novem mestu. Izkupiček smo namenili postavitvi koša za košarko in izrisu polovice igrišča, ki zdaj le še čakata, da se naši člani zapodijo pod njim in po njem.

Sledilo je imenovanje inventarne komisije. Predlagana je bila v sestavi: Franci Slivšek – predsednik, člana Mirko Sintič in Martina Glavič, in Upravni odbor jo je soglasno potrdil.

Inventarna komisija se je sestala 12. januarja v prostorih Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja. Pregledali smo vsa osnovna sredstva, pokvarjena oz. neuporabna odpisali in jih izbrisali s seznama. Pregledali smo tudi ostali inventar po pripravljemem popisu ter odpisali iztrošene, uničene ali neuporabne kose ter se seznanili z novo nabavljenim inventarjem, vpisanim na seznam.

Predsednik se je vsem zahvalil za udeležbo na seji in za sodelovanje v letu, ki je za nami, ter se priporočil za nadaljnje uspešno delo v korist članov in društva ter hkrati naznanil sklic delovnega sestanka takoj po novem letu. Jože meni, da je potrebna širša vsebinsko-vsesplošna razprava o programski in razvojni viziji delovanja organizacije.

Franci Slivšek DELOVNI SESTANEK

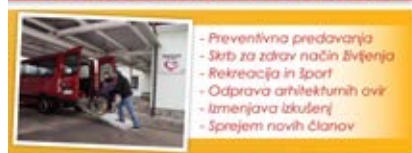
Na zadnji seji upravnega odbora smo se dogovorili za sestanek konec januarja na Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja. Opravili smo kratek pregled preteklega leta in se pogovorili, kaj bi popravili oz. dodali v tekočem letu. Preleteli smo vse koledarske mesece in si okvirno zastavili

cilje za leto 2015. Seveda bo potrebno koledar sprotno dopolnjevati s točnimi datumi in urami za posamezne dogodke.

Na društvu se vedno razveselimo predlogov naših članov in članic, zato vas vabimo, da to možnost v še večji meri izkoristite. Vedno nas lahko obiščete ali pokličete ter predlagate, kaj bi si želeli ogledati, se naučiti ali novega doživeti. Tako bomo lažje prilagodili programe in dogodke vašim željam. Člani društva ste na prvem mestu in vaše zadovoljstvo je edini cilj nas vseh – zaposlenih in aktivnih članov – ki organiziramo in izvajamo programe.



DEJAVNOST SKOZI LETO 2014



Optimist 2014 (foto Franci Slivšek)

Na sestanku smo se pogovorili tudi o zadnjih dopolnilih in popravkih našega internega časopisa – **OPTIMIST**, ki smo ga pospešeno pripravljali za tisk. V časopisu je prostor našla večina dogodkov, ki smo jih organizirali ali se jih udeležili čez leto. Nekaj člankov o svojem življenju in dogodkih preteklega leta so napisali tudi naši člani. Zbrane in urejene članke smo februarja poslali v tisk ter ga še svežega razposlali članom, občinom, poslovnim partnerjem in ostalim.

Če si ga želite ogledati, vam je na voljo tudi na spletni strani društva (<http://dpdbp.zveza-paraplegikov.com/>).

Franci Slivšek ZAHVALE OB KONCU LETA

Naše članice niti v preteklem letu ni zapustila ustvarjalna žilica. Pogosto so se zbrale v prostorih Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja, kjer so pod spretnimi prsti njihovih rok nastajale čudovito vezane vizitke, kvačkani angelčki in rožice, poslikani pirhi, nakit iz perlic in še bi lahko naštevali. Znova so pripravile rojstnodnevne vizitke za vse člane, v decembrskem prazničnem času pa tudi vizitke za naše občine, poslovne partnerje, donatorje in ostale. Ob izteku leta se radi vsem zahvalimo in prijeten je občutek, ko jih obdarimo z malenkostjo, ki so jo izdelale spretno roke naših deklet.

Vnovič bi se želel zahvaliti vsem, ki nas podpirate skozi vse leto in nam nudite pomoč, ter nam tako omogočate nemoteno izvedbo programov.

Hvala!

Martina Glavič PREDOVOLETO SREČANJE

Od preteklega leta smo se poslovili v Gostilni Pugelj v Židnji vasi. Udeležilo se nas je okrog devetdeset članov s svojci in nekaterimi našimi stalnimi sodelavci. V pestrem priložnostnem programu je za zabavni del je poskrbel **Duo plan B**, sledila je krajša predstavitev novosti v sklopu projekta **»Invalid za invalida«** predstavnice ZPS, ki nas je seznanila tudi s postopkom za sofinanciranje ročnih komand. Predstavili so nove invalidske vozičke proizvajalca Progeo, ki jih je mogoče pridobiti s posredovanjem njihove servisne delavnice, dodatke za invalidske vozičke in drugo.

Na srečanju smo pridobili nekaj uporabnih informacij, čeprav je še bolj



Prednovoletno srečanje društva NM 2014 v Gostilni Pugelj v Ždinji vasi (foto Franci Slivšek)

pomembno druženje, saj je v današnji družbi z njenimi vseprisotnimi komunikacijskimi sredstvi žal vedno več osamljenih. Občutek imamo, da nam časa vedno primanjkuje, zato bi se morali spomniti tiste pesmi: **»Za prijatelje si je treba čas vzeti' ...«**.

Franci Slivšek MEDNARODNI TURNIR V KOŠARKI NA VOZIČKIH

Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja je 3. decembra

organiziralo mednarodni turnir v košarki na vozičkih z udeležbo treh ekip: KK Zagreb, Reprezentanca Slovenije in DP Novo mesto. Turnir je potekal v športni dvorani Ekonomske in trgovske šole Brežice.

Pred pričetkom sta udeležence turnirja pozdravila in jim dobrodošlico zaželela župan Brežic **Ivan Molan** ter ravnatelj ETRŠ Brežice **Martin Šoško**.

Razpored tekem in rezultati:

- 14.00 **KK Zagreb : DP Novo mesto 51 : 54 (15:11, 27:21, 36:37, 51:54)**
- Najboljši strelec za Novo mesto – Slobodan Banjac, 20 košev
- Najboljši strelec za KK Zagreb – Ivica Vujica, 18 košev

- 15.15 **Reprezentanca Slovenija : KK Zagreb 49 : 58 (8:19, 22:32, 38:39, 49:58)**
- Najboljši strelec za reprezentanco – Gregor Gračner, 14 košev
- Najboljši strelec za KK Zagreb – Dino Kolega, 28 košev

- 16.30 **DP Novo mesto : Reprezentanca Slovenije 61 : 41 (10:12, 23:24, 37:30, 61:41)**
- Najboljši strelec za Novo mesto – Milan Slapničar, 20 košev
- Najboljši strelec za reprezentanco – Danilo Kamenik, 16 košev

Razvrstitev:

- 1. mesto: **DP Novo mesto**
- 2. mesto: **KK Zagreb**
- 3. mesto: **Reprezentanca Slovenije**

Vse ekipe so prejele pokale. Za najobetavnejšega igralca je pokal prejel **Marko Zupančič**, igralec DP Novo mesto. Turnir so si ogledali dijaki Ekonomske in trgovske šole Brežice.

Športni pozdrav!

.....

»Obravnavati neenake enako bi bilo prav tako krivično, kot neenake obravnavati različno«

.....

(A. F. Bayefski)



Najperspektivnejši igralec Marko Zupančič DP Novo mesto (foto Franci Slivšek)

Anka Vesel, Janez Učakar, Alenka Oblakovič | Društvo paraplegikov Gorenjske

GORENJSKE KAPLJICE

V teh zasneženih dnevih, ko smo že dobro zakorakali v leto 2015, se še vedno radostno spominjamo prednovoletnega dogajanja in izpolnjujemo novoletne zaobljube. Novembra lani smo se družili z osnovnošolci in izpeljali drugo kolo v streljanju. Decembrsko vzdušje sta popestrila obisk dedka Mraza in novoletno srečanje. Pošteno smo prevetrili tudi društveno birokracijo in v novo leto vstopili z novim zagonom. Januarja smo na društvu gostili urologa, v Škofji Loki pa kegljače regionalnih društev.

Anka Vesel PREDAVANJE SPECIALISTA UROLOGA

8. januarja smo člani DPG pripravili predavanje specialista urologa Boruta Gubine, dr. med. Zaradi logističnih zapletov z datumom smo se ga udeležili v nekoliko manjšem številu, kar pa ni zmanjšalo uporabnosti informacij in napotkov zdravnika. Veseli nas, da je Zveza z urološko kliniko dosegla dogovor o zdravstvenih pregledih naših članov.



Predavanje urologa (foto A. Vesel)

Anka Vesel Z UČENCI IZ OŠ ŠKOFJA LOKA-MESTO SMO IZDELOVALI NOVOLETNE VOŠČILNICE

26. novembra se je naše društvo odzvalo povabilu učiteljic iz OŠ Škofja Loka-Mesto. Metod Zakotnik in Anka Vesel sva učencem nižjih razredov najprej predstavila interesne dejavnosti, ki potekajo pri društvu, nato smo se lotili izdelovanja novoletnih voščilnic za osnovnošolski prednovoletni bazar. Ustvarili smo jih lepo

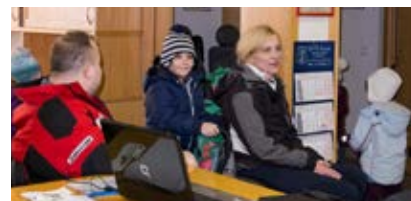
število in prav vse so odlično uspele. Učenci so naju presenečali z različnimi vprašanji o najini invalidnosti ter o tem, kako se spoprijemava z vsakodnevnimi aktivnostmi. Najinim zgodbam so prisluhnili z velikim zanimanjem. Hkrati so pokazali precej zanimanja za naše športne aktivnosti in dogovorili smo se za vnovično srečanje prihodnje pomlad.

Anka Vesel OBISKALI SO NAS OTROCI IZ VRTCA

Prvega februarkega delovnega dne so nas v prostorih društva obiskali malčki iz bližnjega vrtca – enote pri OŠ Matija Čop. Prikorakali so v spremstvu vzgojiteljic in vzgojitelja, nekateri strumno in pogumno, drugi rahlo zadržano in sramežljivo, a vsi z veliko mero radovednosti. Z zanimanjem so poslušali našega predsednika, ki jim je na prijazen in razumljiv način približal

življenje ljudi na invalidskih vozičkih. Skupaj smo si ogledali vozičke, ročne komande za vožnjo avtomobilov, ročne izdelke z ženskih srečanj, fotografije in pokale vrhunskih športnikov ter se posladkali z »barniji«.

Z malčki smo preživeli prijetno urico, njihova zvedava vprašanja in mnenja pa so v vsakem od nas zvenela še vsaj nekaj dni. Otrokom se je druženje z nami ravno tako vtisnilo v spomin, saj so nam narisali vsak svojo risbico in jih povezane v knjigo z zahvalo prinesli k nam.



Naša četica koraka (Foto A. Muljavec)



Izdelovanje novoletnih voščilnic z učenci OŠ Škofja Loka - Mesto (foto Anka Vesel)



Vrtec na obisku (foto A. Muljavec)

Anka Vesel OBISKAL NAS JE DEDEK MRAZ

Ob koncu leta je naše najmlajše v prostorih društva obiskal dedek Mraz. Predstava Janko in Metka, ki so jo odigrali člani dramskega krožka OŠ Naklo, je razveselila naše malčke, ki so navdušeno spremljali dogajanje na odru. Seveda jih je na koncu obdaril dedek Mraz s polnim košem drobnih pozornosti.

Anka Vesel NOVOLETNO DRUŽENJE V GOSTIŠČU MARINŠEK V NAKLEM

20. decembra smo se člani društva množično zbrali na vsakoletnem novoletnem srečanju v Gostišču Marinšek v Naklem. Prijetno druženje ob dobri hrani in pijači ter v odlični družbi se je zavleklo pozno v noč. Zaplesali in zapeli smo ob zvokih ansambla Tonija Tuhinskega in srečanje popestrili z bogatim srečelovom, zato se člani UO DPG zahvaljujemo donatorjem za privlačne dobitke. Nekaj vtisov in dogodivščin si lahko preberete v prispevku Alenke Oblakovič.

Poleg organizacije srečanj smo se člani UO DPG ukvarjali z društveno birokracijo, kar se je zavleklo še v prve dni

januarja. Pripravili in oddali smo bilanco lanskega leta v poročilih za ustrezne institucije ter delovni in finančni načrt. V novo leto smo vstopili s prerojenim zagonom: zadovoljni z opravljenim delom v lanskem letu in odločeni, da v letošnjem postanemo še boljši.

Anka Vesel IN KDO SKRBI ZA DOBROBIT NAŠIH ČLANOV?

Začnimo pri glavi. Prvi med enakimi je **Peter Robnik, predsednik društva**. Po letih, ko se je od predsednikovanja lahko pošteno spočil, se je ponovno odločil kandidirati in bil izvoljen na zadnjih volitvah. Če so moji podatki točni, je društvo vodil še v »predračunalniški« dobi. Po prvem letu lovljenja z (računalniško) birokracijo ima vodenje danes v malem prstu. Kot košarkar se redno udeležuje društvene rekreacije in je član košarkarske ekipe DPG.

Gašper Črnilec, blagajnik: Budno gleda, da so vsi računi poravnani, razpisi in poročila pa napisani in pravočasno oddani. Za svoje fizično počutje skrbi z metanjem na koš in je član košarkarske ekipe DPG.

Jovita Jeglič, referentka za soci-

alne zadeve: Prepuščena ji je organizacija naših srečanj – vsakoletni piknik, izlet in martinovanje so v njenih rokah. Vse želje v rojstnodnevnih čestitkah članom so pisane z njeno pisavo in prav vsi naši, ki bivajo v domovih starejših občanov, so deležni njenih obiskov. Vodi tudi žensko sekcijo. Poleg zadolžitve na društvu je članica državne košarkarske ekipe ter ekipe DPG.

Janez Učakar, referent za šport: Pazljivo bdi nad nami, da vsaj malo migamo. Organizira športna srečanja v košarki, kegljanju, streljanju in biljardu ter skrbi za društveno rekreacijo. Član državne košarkarske reprezentance ter ekipe DPG je tudi smučar, svojo fizično kondicijo redno vzdržuje z dolgimi sprehodi.

Andraž Muljavec, tajnik in fotograf: Popisuje vse, kar se na društvu dogaja. Skrbi za računalniško birokracijo in ustvarja fotografske spomine.

Janez Potočnik, skrbnik spletne strani: Skupaj z Andražem vzdržujeta (dotrajano) računalniško in programsko opremo. Jani se aktivno udeležuje kegljaških turnirjev.

Ljubica Jančar, siva eminenca našega društva: Čuječe bdi, da osiromašene besede dobijo pesniški pridih. Kljub zavidljivi starosti aktivno sodeluje pri društvu in se z veseljem udeležuje naših srečanj.

Liljana Škantar: Zadolžena je za obveščanje članic Ženske sekcije o nadaljnjih srečanjih. Svoje delo opravlja vestno in odgovorno.

Marjan Trdina in Janez Trdina, člana UO: Budno pazita, da so naše seje sklepčne.

Alenka Oblakovič: Beleži vsa dogajanja na srečanjih. S hudomušnimi zapisi razveseljuje in hkrati jezi člane, o katerih zapiše stavek ali dva za našo spletno stran in revijo Paraplegik.

Dejan Robnik, asistent: Pomaga članom, ki sami česa ne zmorejo, za prevoze in čistočo na našem društvu.

In moja malenkost, **Anka Vesel**, **podpredsednica in referentka za kulturo** ali po domače deklica za vse.

Seveda brez ostalih aktivnih članov in naših sorodnikov, boljših polovic in prostovoljcev nobena dejavnost ne bi potekala gladko. Nepogrešljivi del naše ekipe so, čeprav v tem zapisu niso posebej omenjeni. Dolgujemo jim zahvalo za pomoč pri organizaciji in izvedbi vseh naših srečanj.

Vzajemna pomoč aktivnih članov je najpomembnejša, saj naloge in funkcije niso strogo razporejene ali togo pripisane le eni osebi. Tako deluje napojeno kolesje našega društva. V zapisu nismo omenili vseh zadolžitve vsakega posameznika, saj so stiki s člani, osebno ali po telefonu, po navadni ali elektronski pošti, del društvenega vsakdana. V letošnjem letu posebno pozornost namenjamo aktivnemu vključevanju v lokalno okolje.

Janez Učakar GOSTILI SMO KEGLJAČE IZ VSEH DEVETIH DRUŠTEV

Tudi letos je januarja potekal kegljaški praznik v Škofji Loki. Drugega kola lige kegljačev para- in tetraplegikov se je udeležilo 31 kegljačev iz vseh devetih društev. Tekmovalo je pet tetraplegikov, deset veteranov, štirinajst članov in štiri predstavnice nežnejšega spola. Po hudem boju so bili najmočnejši člani DP Maribor s 1889 podrtimi keglji, sledili so jim Celjani s 1704, tretji pa so bili Ljubljancani s 1689 podrtimi keglji.

Janez Učakar UDELEŽILI SMO SE SMUČARSKEGA KAMPA NA ROGLI

Od 26. do 29. januarja je na Rogli potekal sedmi smučarski kamp paraplegikov in tetraplegikov. Letos so naše društvo zastopali trije člani. Prva dva dneva so namenili učenju smučanja začetnikov, zadnji dan pa so se pomerili v veleslalomu. Med šestnajstimi na-

stopajočimi so se naši dobro odrezali. Četrto mesto je zasedel Janez Učakar, ki je za elito zaostal le za pičlih nekaj stotink, na petem mu je sledil naš najmlajši član društva, štirinajstletni Jernej Slivnik, ki ga zaradi zagnanosti in mladosti zagotovo čaka obetavna športna kariera. Štirinajsto mesto je dosegla Mojca Tomažin, povratnica na smučarskih strminah. Zmagal je paraolimpijec Gal Jakič pred Tonijem Zakrajškom, tretje mesto je zasedel paraolimpijec Žiga Breznik. Zdi se nam potrebno omeniti, da je razlika v času med zmagovalcem in petouvrščenim Jernejem znašala le dve sekundi, kar kaže, da se v tem športu stvari premikajo in razlike postajajo zanemarljive. Letošnjega kampa so se udeležili tudi gostje s Hrvaške in Bosne. Za spremstvo in pomoč pri učenju so poskrbeli študenti in študentke delovne terapije Zdravstvene fakultete v Ljubljani pod vodstvom profesorice Alenke Plemelj.

Janez Učakar NAŠE DRUŠTVO USPEŠNO GOSTILO KOŠARKARJE IZ CELOTNE SLOVENIJE

14. decembra je v organizaciji našega društva potekalo 3. kolo lige v košarki na vozičkih. Tekmovanje je gostila dvorana pod Stolom v Žirovnici, kjer nam je njihova občina z županom **Leopoldom Pogačarjem** spet priskočila na pomoč pri organizaciji. Razveselili smo se zmag naših košarkarjev, ki so v letošnji sezoni s pomočjo sposobnega igralca Slobodana Banjca slavili že na štirih od petih odigranih tekem. V nedeljo so ob prednosti domačega igrišča in podpori glasno bodrečega občinstva najprej premagali Ljubljancane, nato še Dolenjce. Juhu, veselje do igranja košarke se znova vrača na Gorenjsko. Po odigranih tekmah je igralcem krepčilno kosilo prijazno postregel kuhar Tomo v menzi tamkajšnje osnovne šole, za kavico pa poskrbela naša Alenka.



Košarkarska ekipa DPG (Foto A. Muljavec)

»Največja tolažba v moji starosti in tisto, kar mi daje največje zadovoljstvo, je prijeten spomin na to, koliko dobrega in prijateljskega sem storil drugim.«

(KATO – 4. stol.)

Alenka Oblakovič | Vesele frajle

ŠE RAJŠI BOMO DELILE KOŠAR'CE

Ste morda opazili, da so moji članki v mrzlih zimskih dneh bolj skopi, manj »sočni«, da jim manjka prave, žive vsebine? To je zagadatelj, ker v tem času z mojim lvekom zunaj obredeva zelo malo poti, zaradi mojega prekomernega občutka mraza odpadejo najini pohodi na bližji hrib ali v duševno eko »zgovoren« gozdič. Zato se tudi ne gibljeva veliko med različnimi, že na pogled zanimivimi, izvirno oblečenimi, otroško spontanimi sprehajalci, tj. prijaznimi, sončnimi, ljubeznivimi ljudmi. Pa ne le zato. Za mojo bedno zimsko pisateljsko ustvarjanje sem »odgovorna« sama, srž težave je v meni, najbrž tudi v pomanjkanju mešanice treh hormonov sreče. Serotonin zagotavlja duševno uravnovešnost, dobro razpoloženje ter prijetno, mirno spanje. Noradrenalin potrebujemo zjutraj in nas polni z ustvarjalnim zagonom, krepi voljo in napoveduje uspešen dan. Dopamin spodbuja živahnost in dobro voljo, bistri misli in buri domišljijo. Vsi trije hormoni so kemično slabo obstojni in hitro razgradljivi. Na sintezo vseh treh lahko delno vplivamo tudi z ustrežno prehrano oz. določenimi živili, a če hrano pripravljajo v skupni kuhinji, na to nimaš vpliva. Pozno jeseni in pozimi, ko nam kronično primanjkuje svetlo sijoče sončne energije in čudovitih mavričnih barv dehtečih cvetov, njihovo razgradnjo med drugim pospešujejo tudi škodljive snovi iz ozračja. Za občutek sreče morajo biti vsi ti trije hormoni v medsebojnem ravnovesju. Lahko bi rekli: če imamo preblisk in voljo, da zamisel uresničimo, bomo na koncu veseli in srečni! In to zame povsem drži. Vedno znova me

preseneča, koliko različnih lepih, sponzanih, smešnih navdihov, duhovno globokih, preprostih spoznanj in nežnih, toplih, občutkov v naju prebujajo najini sprehodi izven doma. Komaj čakava, da se razcveti topla pomlad in močnejše zažubori bližnji potok. Takrat veselo oživiva tudi midva, v meni se začnejo pretakati sveže in prijetno pobarvane misli, ki dajejo najnežnejša, a krepka ter živahna krila mojim zamislim, sanjam in načrtom.

Na zadnjem ustvarjalnem srečanju v letu 2014, konec novembra, smo se nadobudne frajle z veliko ustvarjalne vneme lotile izdelave darilnih vrečk. Medse smo znova povabile našo mentorico **Marijo Radkovič**, neizčrpni vir ročnospretnih ter zanimivih kreativnih veščin in idej. Brez pretiravanja bi zanje lahko rekli, da zna uporabiti skoraj vsak gospodinjski odpadek za kaj uporabnega. Vsaka od nas stalno učečih se frajl je s seboj prinesla malce trši pisan papir in škarje, za izdelavo pa smo potrebovale še lepilo mekol, belo lepenko in trak za ročaj. Namesto pravega ravnila nam je iznajdljiva mentorica naredila le-tega kar iz lepenke in na njej označila tri različne mere, po katerih smo potem odmerile in strigle odvečni papir in lepenko. Ljubavka Slavka je v svoji neučakanosti spet želela prehiteti Marijo. Kar naprej sem ji prigovarjala: »Slavka, poooočaaakaj! Hiti počaaaasiiii!« Zaradi njene dobrosrčnosti sem pogosto njena gostja in poznam njeno pridnost in gorečnost v lastnem gospodinjstvu, ko se »obrne« veliko urneje in spretneje kot prenekatera hodeča »ta mlada« pri hiši. To je del leta,

ko je res za »ta mlado« pri hiši, ker pri njiju z možem nekaj mesecev vsako leto preživi njena tašča Malči, zato me njena silovita akcijska eksplozivnost niti ne preseneča več. Naše vrle frajle so se zopet spustile v merjenje moči, katera bo spekla bolj prefinjeno pecivo, s katerim smo se potem med delovnim odmorom ob kavici pošteno sladkale. Z **Jovito** se nama je na široko smejalo, ko sva hiteli s slastnimi dobrotami polniti svoja nenasitna želodca. Toliko o mojem resno načrtovanem hujšanju! Privoščile smo si tudi poživljajoči ženski klepet o vsem, kar nam je »bremenilo dušo in telo«. Ob zaključku delovnega dopoldneva smo soglasno sklenile, da zaradi vse raznolikosti veselo prednovoletnega dogajanja decembrsko ustvarjalno srečanje prenesemo v prvo dvanajstino prihodnjega leta. Bržkone ni potrebno posebej razlagati, da se je bilo potrebno za slavnostno (pred)novoletno srečanje DPG in druge pred-, med- in po- praznične zadeve, kar od nas običajno zahteva vrsto pred- in med- priprav ter goro dobre volje, iznajdljivosti, potrpežljivosti in nenazadnje polne denarnice. Dogovorile smo se, da bomo na prihodnjem aktivu radovedne in pridno učeče se ženske sekcije izdelovale košarice. Na novoletnem srečanju smo se frajle dokončno odločile, da se bo naše prvo po-novoletno ustvarjalno druženje zgodilo v četrtek, 29. januarja, ob 10. uri, kot vedno v prostorih DPG. Vedele smo, da se bosta naša zagrizena košarkašica Jovita in njena po postavi velika in ljubeče zvesta polovica Boris do takrat že vrnila z daljne in vremensko mrzle Švedske.

Vesele frajle bomo odslej še rajši same od sebe delile košar'ce. Ja, res je, odločile smo se namreč, da si same priskrbimo košarice za svoje najbližje. Po želji, vsaka je izbrala svojo velikost, obliko in barvo. Pa ne od nedrčkov, dragi moji. Naši ljubi (izven)zakonski partnerji, brez strahu; ne bomo vam odslej za vsako srčno željo kot naš neuklonljivo odločen ne dale te košar'ce. O ne, gre za darilne košarice iz tršega papirja, uporabne za različne namene. Zato bodite čim bolj srčno medeni,

globoko ljubeznivi, elegantno udvorljivi in iznajdljivo privlačni do svojih lepših polovic. Večje kot bo število raznobarnih pisanih košaric na nočnih omaricah in policah v vaših najljubših prostorih, garažah in delavnicah, bolj vas bodo vaše najdragocenejše imele rade. Marija, naša priljubljena mentorica, nas je potrpežljivo vodila skozi posamezne stopnje izdelave do zelenega končnega izdelka – pisane košarice. **Albina**, moja someščanka, je tega dne praznovala svoj rojstni dan, zato smo ji

z velikim veseljem nazdravile z »jegerčkom«, s katerim nas je dobrovoljno pogostila. Draga naša Albina, vse najboljše in obilo zdravja, sreče, domiselnih in ustvarjalnih trenutkov med nami ter čim več prijetnih doživetij med svojimi najbližjimi! Prav tako smo čestitali **Anki** in Joviti, ki sta praznovali svoji obletnici. Naš predsednik **Peter** pa je prav po »gentlemansko« vsem trem podaril dehteče cvetlice.

Alenka Oblakovič | Novoletna zabava DPG

PRAH SREČE NAJ VAS NEŽNO POKRIJE ...

Sreča je čudežni prah, ki ga nara-va iz svojih angelskih rok stresa v naša naročja, da jo varujemo in negujemo z medsebojno toplino in razumevanjem, s prijateljsko iskrenostjo in sosedsko pomočjo. Želim vam mnogo čudežnega prahu, še več prijetnih in zanimivih izkušenj, predvsem pa izpolnitev želja v letu 2015.

S to srčno mislijo začenjam pričujoči zapis o (pred)nooletnem srečanju DP Gorenjske. Letos me je doletela posebna čast in sem lahko oblikovala osnutek vabila članom in njihovim svojcem, prijateljem, dobrotnikom ter društvenim sodelavcem. To pomembno nalogo mi je zaupal sam **predsednik Peter** in opravila sem jo s ponosom in veselo. Sočasno s poslanim osnutkom sem bila na seznamu prijavljenih za srečanje napisana na prvem mestu. Moja čast se imenuje zvestoba društvu. Ravno pravišnji moto za moje sedanje prepričanje in začetek priprav na prihajajoče novo leto. Najprej je bilo potrebno pregledati (ne)izpolnjene načrte preteklega leta.

Kaj sem načrtovala pred enim letom, le kdo bi se vsega domislil? Največjo napako sem zagrešila, da jih nisem zapisala in poleg dopisala strategij, kako bom načrtovano uresničila. Pozabila sem tudi na nagrade in kazni. Res sem ga polomila. Pri načrtovanju prihajajočega leta sem razmišljala, kako bi lahko izboljšala svojo malce zarjavelo samopodobo, simpatično okroglo postavo, odnose s seboj, mojim ljubim lvekom, sorodniki in prijatelji, svoj pogled na ta nori svet, svojo umetniško žilico pri člankih za Paraplegika... Sem kaj spregledala? Seveda, okrepitev naveze z mojim 'angelom varuhom' Borisom sem skoraj izpustila kot še z marsikom. 100-odstotno želim biti predana svoji sreči in uspehu. Pomembno je, da izboljšam svoje življenje. Psihologi priporočajo, da pri načrtih in zaobljubah razmislimo, kakšne koristi si obetamo od njih, kako se bomo spopadli s težavami, ki nam bodo prekrižale pot in predvsem, da si ne zastavljamo previšokih ciljev. Za zaobljube potrebujemo

zvrhano mero dobre volje in vztrajnosti, kot pravi preizkušeni slovenski pregovor: Brez muje se še čevelj ne obuje... Pa srečno!

Sicer pa so nooletne zaobljube poznali že v davni preteklosti; stari Babilonci so ob prehodu v nove časovne cikle bogovom obljubljali poplačilo dolgov. Novo leto so z zaobljubami bogu Janusu (po njem so poimenovali mesec januar) pričeli tudi Rimljani. V srednjem veku so vitezi ob zaključku leta izrekli »pavovo« prisego in z njo potrdili predanost prestolu. Morda kdo med vami poreče: Le zakaj nas dolgočasiš z nooletnimi zaobljubami, ko pomlad že trka na vrata? Za sprejem in izpolnitev dobrih, zdravih, jasnih, čvrstih in plemenitih odločitev v naša življenja ni nikoli prepozno! Dovolj modrovanja; čas je za zabavo in ples!

Tisto zgodnje sobotno popoldne, 20. decembra, sem ves ljubi dan prekladala svoje »nobel cunje« po postelji in izbirala, kaj bom oblekla za večerno **nooletno srečanje DP Gorenjske v**

hotelu Marinšek v Naklem. Moj lvek me je hudomušno podražil: »A spet nimaš nič za obleči?« Brž sem se domislila, da se ne odpravljam na modno revijo, pač pa na veliki »žur« s prijatelji. Hitro sem si našla primerno »toalet«. Vreme v decembru res ni bilo zimi podobno, kar me je močno veselilo, zato našega športnega šoferja Dejana med prevozom imenitnežev na cesti niso čakale večje naravne ovire. Tudi to čast sem imela, da sem bila njegova prva sopotnica. **Kolikor več časti, toliko večje zahteve.** Ta ruski pregovor se mi zdi kar pravšnji glede na moje predhodne izkušnje. Mahnila sva jo naravnost proti Kranju, kjer sva v tamkajšnjem domu upokojencev »pobrala« **Ido** in **Mileno**. Tokrat smo bile prve na kraju našega okusnega, nasmejanega in rajajočega druženja. Nemudoma smo popile vsaka svojo najljubši napitek na zdravje društva in že so bili tu prvi, drugi ... zadnji člani in ostali udeleženci srečanja. Ja, Lili, Jani, Anica ... kje pa ste? Tisti povabljeni, ki ste iz neupravičenih razlogov ostali doma, je lahko žal, da vas ni bilo. Ni se potrebno utapljati v kesanju, saj boste lahko prihodnje leto popravili svoje letošnje napačne odločitve. Že med vožnjo v Naklo sem izvedela, da se je od nas poslovil (samo poslovno!) naš »štoterski« šofer Zlatko. Z Metodom sta bila prva moška, s katerima sem navezala stik znotraj društva. Je potem presenetljivo, če sem ob novici potočila solzo žalosti?!

Vrnimo se na začetek praznovanja. Komaj smo »gracije« slekle plašče, že so na oder za glasbenike s svojo opremo prisopihali člani skupine Toni Tuhinski. Predno sem preštela do tri, so bili instrumenti, ozvočenje ter glasovi pripravljeni. Barbarin se je ogrel že po prvih vajeniških minutah in po prvih taktih melodij je bilo jasno, da muzikanti obvladajo svoj repertoar. Sledil je večini očem zakrit obisk pomočnikov dedka Mraza, ki so prinesli darila za srečelov

in jih skrili v varljivo nevidni prostor. Še predno smo vsi navzoči spili prvi, najbolj pridni že drugi kozarec pijače, nas je s svojo »predsedniško dobrodošlico« prijazno in veselo nagovoril »ober« šef Peter. Dve spremembi na en mah sta se zgodili pri njem konec leta 2014. Začel je opravljati svoj neomejeni pokojninski staž in zelo uspešno postrojil vrste svojih zob. Obdobje prilagoditve na obe novi pridobitvi bo zagotovo prestal brez hujših posledic. Ker se s prijateljico Mileno nisva videli že zelo dolgo, skoraj tri četrt leta je že minilo od zadnjega snidenja, sva si imeli veliko zanimivega in opravljivega za povedati. Toliko se je nabralo, da smo jo potem Meri, lvek in jaz čez dva tedna znova obiskali in nadaljevali začeti klepet. Je potem res čudno, če nam vremenarji vseskozi obetajo dež? Jeseni 2015 bo minilo 30 let, odkar se pozna z mojo »sestro dvojčico«, kar zagotovo ni od muh. »Glih en toliko« smo v znanstvu tudi z **Ljubico, Ido** in **Vido**, pa malo manj z **Vinkom P., Marjanom P.** in **Anico H.** Še malo pa bom naštelu polovico članov gorenjskega društva in ker sem članica DPG šele od l. 2011, to ni zamerljiv podatek. Ida je bila tokrat močno ponosna, saj je poleg nje sedela vnukinja, ki se je tokrat prvič znašla v naši sila pomembni družini. Tudi sicer je kar nekaj članov pripeljalo s seboj svojo mladež, ki je malce znižala starostno povprečje udeležencev. Pred slavnostno večerjo nas je nagovorila še mlada **Blanka Markovič**, vključena v projekt »Easy-moving - Invalid za inva-



Na novoletni zabavi smo se Gorenjci zbrali v lepem številu (foto Andraž Muljavec)

lida«, in nam predstavila invalidske vozilke na ročni pogon italijanske znamke Progeo ter antidekubitusne blazine Amovida. Številni bralci jih po njihovih predstavitvah najbrž že poznate, vedno pa so pri njihovih programih tudi novosti, za katere je dobro vedeti.

Vse udeležence je DPG letos obdarovalo z zelo lepim spominskim novoletnim darilom. Po naročilu Društva je član **Jure Gašpar** s sodelavci v Zaposlitvenem centru Korak v Kranju izdelal lične keramične skodelice, v katerih so se vabljivo svetlikali v lesketajoče pisane papirčke zaviti čokoladni bonboni. Hvala vsem, ki ste imeli »prste zraven« pri pripravi nepričakanega darila. Nato smo se končno lotili resnično »mljaskmljask« okusne večerje. Vmes smo nekateri prostovoljci (na željo znanke Blanke M.) pisno odgovarjali na 50 % preobsežno anketo o športni dejavnosti oseb z različnimi težavami, oviranostmi ter kroničnimi boleznimi. Meni je moja »dolga lajtnaga« povzročila tako močno poglobljenost v anketo, da mi je vmes natak ar odnesel ne do konca pojedeno porcijo solate. Še dobro, da mi ni vzel kozarca s pivom; bi precej krileč tekla za njim. Vmes sem med novodošlimi zagledala tudi mladeniča **Žana** in njegovo mami. Kasneje me je prijetno presenetil z novico, da se je v tem šolskem letu vključil v skupino, kjer igra bobne. Uau, bravo, Žan! Upam, da te bomo tudi mi lahko kdaj slišali.

Najpogumnejši so se sicer zavrteli že pred večerjo, a po njej je bilo plesišče ves čas nabito polno. »Placa« za zagnane, razgrete plesalce res ni nikoli dovolj. Zato ne sme presenetiti, če kakšenkrat kdo, ki ga kar razganja od energije, zapleše kar po mizah! No, za »vozičkarje« je to seveda malodane nemogoče, razen če ga imajo naši soplesalci toliko »pod kapo«, da nas v popolni ekstazi alkoholne omame in odsotnosti treznega razuma posadijo z vozičkom



Alenka in Jani sta pokazala kako se zapleše (foto Andraž Muljavec)

nanjo. Tudi v naših vrstah imamo par takšnih zanesenjakov z raznovrstnimi ekstremnimi željami, s katerimi potem prijateljem, domačim in sosedom nevarno dvigujejo raven adrenalina. Ampak plesati pa nekateri člani in njihovi soplesalci res znajo! Nežno, predano, poskočno, živahno, umirjeno. Za prste polizati! **Jani** in **Alenka**, **Borut** in **Tina**, **Janez G.** in njegova boljša polovica,

Jana in **Matjaž**, **Jovita** in **Boris** ter drugi; medtem ko sem jih opazovala, sem sama plesala v njihovih spontanah, prožnih gibih, polnih mladostne svežine in elegancje.

Že po njihovih prvih plesnih korakih in obratih, ko sem jih gledala, kako so se spretno, usklajeno in hitro sukali, včasih kar drseli po prostoru, so poželi moje nedeljeno občudovanje. Tudi predsednik in njegova žlahtna (boljša) polovica sta se spretno sukala, le naša zvesta folklorno utrjena plesalca **Marija** in **Jože** sta se plesa tokrat vzdržala. Svoje moči sta hranila za kasnejšo zabavo z njunimi folkloristi. Dedek Mraz se je še v začetku decembra hudo žalostno pritoževal nad silno sušo in recesijo v njegovem košu, a se je potem kot po čudežu, še bolj pa po močnem, prizadevnem trudu in bikovski vztraj-

nosti vseeno nabralo veliko daril, tako da smo lahko imeli, zlasti pri naših otrocih, priljubljeni srečelov. Čeprav so bili dobitki cenovno skromnejši, smo se jih razveselili, zato smo se zanje in za vse druge dobrote, ugodnosti, aktivnosti, dogajanja, praznovanja (tudi za tokratno priložnost), ki so nam bila ponujena, dana, organizirana čez vse preteklo leto znotraj ZPS in DPG, z zadovoljstvom v srcu zahvalili prijaznemu in neutrudnemu dedku Mrazu ter njegovi ekipi. Vsi nadebudni, v naše (skupno in posamično) dobro trmasto naravnani, v korist drugih do konca vztrajni, pri doseganju začrtanih ciljev neuklonljivi, prijateljsko sočutni odgovorni člani in članice v gorenjskem društvu paraplegikov, najlepša hvala za vse vaše misli, besede, dejanja ter napore, namenjene vsem nam in našim bližnjim.

Benjamin Žnidaršič | Društvo paraplegikov Istre in Krasa

MORJE, PRŠUT IN REFOŠK

V obalno-kraški regiji je zima minila v kulturnem vzdušju.

Posvet o dostopnem turizmu

Zavod ARS VIVA je 11. decembra v sodelovanju z RRA Pivka in RDO Postojnska jama-Zeleni kras pripravil tretjo izobraževalno delavnico za člane RDO in druge zainteresirane na temo dostopnosti v turizmu. Dostopni turizem na Notranjskem in Krasu pomeni turistično ponudbo za vse osebe, ne glede na njihove fizične ali psihične omejitve. Osebam s posebnimi potrebami in starostnikom omogoča funkcionalno neodvisno, pravično in dostojanstveno uporabo turističnih zmogljivosti. **Mateja Simčič** je orisala razmere na področju dostopnega tu-

rizma v regiji. Spregovorili smo o tem, kaj dostopni turizem je, kako Zeleni kras razvija dostopno turistično ponudbo s primeri dobre prakse delovanja kulturnega centra Ars Viva v Loški dolini in Zveze paraplegikov Slovenije. **Dane Kastelic** je predstavil dolgoletna prizadevanja Zveze paraplegikov Slovenije za boljše pogoje invalidov v turizmu in lastne izkušnje, ki jih je nabiral kot košarkarski reprezentant ter turistični potrošnik. **Benjamin Žnidaršič** je predstavil Zavod ARS VIVA in izgradnjo kulturnega centra. Osno-ve dobrega turističnega vodnika pri vodenju invalidov, starejših in drugih

oseb s posebnimi potrebami je predstavila **Alenka Veber**, Zavod Rihtarjeva domačija.



Župan občine Loška dolina Janez Komidar na okrogli mizi o dostopnem turizmu v prostorih Zavoda ARS VIVA (FOTO Arhiv ARS VIVA)

Obisk postojnskega vrtca

18. decembra smo z zgodbo o levčku Rogiju obiskali oddelek C vrtca v Postojni. Zgodba invalida Igorja Plohla je otrokom spregovorila na razumljiv in privlačen način ter jim skozi zgodbo nevsiljivo približala življenje invalidov. V skupini so otroci spoznali, kako se po

nesreči rehabilitirajo invalidi in v pogovoru z Benjaminom Žnidaršičem v rešnici spoznali invalidnost. Naš obisk je bil predhodnica dedka Mraza, zato je bilo pričakovanje in praznično vzdušje še toliko bolj prisotno.

Zgodbe ob krušni peči

Tokratne zgodbe ob krušni peči, ki jih pripravljamo v Zavodu ARS VIVA za vaške otroke, sta 16. decembra pripravila **Janja Urbiha** in **Matija Solce**. Skozi branje, igro in animacijo sta predstavila zgodbo o konju Horaciju. Ob doživetem pripovedovanju pravljice in glasbeni interpretaciji se je zabavalo 16 otrok, ki so s Saro zapeli tudi po angleško. V izteku pa so se učili upodabljanja živali s sencami na steno.



Benjamin Žnidaršič je prebral zgodbo Igorja Plohla, Levček Rogi (FOTO Arhiv ARS VIVA)

Benjamin Žnidaršič NOVOLETNO SREČANJE DPIK

Z letošnjim tradicionalnim novoletnim srečanjem Društva paraplegikov Istre in Krasa smo pričeli 21. decembra ob 14. uri v naših novih prostorih na Vanganelski v Kopru. Srečanje smo začeli veselo in nazdravili kulturnemu dogodku in razstavi slik **Vojka Gašperuta**, medtem ko je **Barbara Slaček** predstavila nove možnosti pri nabavi invalidskih vozičkov in sedežnih blazin preko podjetja Easy-moving.

Druženje smo nadaljevali z novoletno zabavo v sosednjem gostišču Emonc, kjer smo se zbrali člani društva, družinski člani in prijatelji. Med letom smo veliko zdoma in se nam nenehno nekam mudi, zato si marsikdo med prazniki z veseljem vzame nekaj več časa za druženje. Vzdušje prijetnega okolja in praznovanje v krogu prijateljev je hkrati tudi kovačnica novih načrtov in idej. Sicer pa novoletni čas vedno mine v vročičnem ritmu: prinaša nam druženje, veselje, dobre želje in še več

vsega. Tokratno druženje je minilo ob prijetnem klepetu, izvrstni hrani, plesu ter poskočni glasbi.

Ob koncu leta se Društvo paraplegikov Istre in Krasa iz srca zahvaljuje vsem denarnim podpornikom in nimenovanim, ki ste s svojo dobro voljo in prizadevnostjo na kakršenkoli način priskočili na pomoč pri izvedbi naših programov.



V »Emoncu« smo se družili ob dobri hrani in kapljici (FOTO Arhiv ARS VIVA)



V društvenih prostorih se je predstavil Vojko Gašperut s samostojno razstavo (FOTO Arhiv ARS VIVA)

Aleš Povše | Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske

CELJSKI GROFI

Zimskemu času primerno je pri nas vladalo manjše zatišje. Decembra smo se poveselili na novoletnem srečanju članov, zaključek so pripravili tudi športniki našega društva, ki so se januarja udeležili podelitve priznanj najboljšim v Mestni občini Celje ter uspešno nadaljevali svoja tekmovanja. Branko Rupnik je imel svojo slikarsko razstavo, ostalo delo na društvu pa je potekalo nemoteno.

Decembra smo izdali društveno revijo **KORAK** in v njej predstavili delovanje društva in letu 2014 skozi oči naših članov. Ker ima vsak svoj pogled na kakšen dogodek, ki se jih skozi leto ni manjkalo, je bila tokratna številka še posebej zanimiva in pestra.

December je čas srečevanj, na katerih se poveselimo in pogovorimo ter ozremo na pretekle dogodke. Zbrali smo se v našem že tradicionalnem gostišču Rimljan v Šempetru v Savinjski dolini.



Novoletno srečanje (Foto arhiv DPJZŠ)

Lepo vreme, prav nič spominjajoče na zimo, je na plano privabilo več kot sto članov in njihovih svojcev in tako množično udeležbo so številni izkoristili s predstavitvami v svoj prid. **Martina Lipičnik**, predstavnica podjetja CRI iz Celja, je predstavila njihov prodajni program, predstavitvi svojih izdelkov sta pripravila tudi naš član **Mičo Ostojič**, ki je v letu 2014 odprl svojo trgovino

z invalidskimi pripomočki, ter **Barbara Slaček** kot predstavnica ZPS, ki je predstavila projekt IZI – ESS in vse novosti na področju medicinsko-tehničnih pripomočkov. Poleg dobre hrane in pijače k takšnemu dogodku sodi dobra glasba, za katero je poskrbel »**Trio Žur**«, in v njenem ritmu so se zavrteli številni pari. Ob ušesom prijetni glasbi in živahnem pogovoru je prijetno popoldne kar prehitro minilo.



Mičo med predstavitvijo (Foto arhiv DPJZŠ)

Tradicionalno so svoj zaključek pripravili tudi športniki, ki so se zbrali v društvenih prostorih. Udeležili so se ga atleti, ribiči, kegljači, košarkarji, šahisti, kolesarji pa še kakšna športna panoga bi se našla. Pomudili so se pri svojih uspehih v preteklem letu ter kovali načrte za naprej. Dogajanje so popestrili z merjenjem moči v pikadu, kjer se je bila neizprosna borba za zmago.

Branko Rupnik nas s svojo energijo preseneča tudi v tem letu. V osrednji

knjižnici Celje so se 12. januarja zbrali prijatelji, slikarji ter naključni mimoidoči na otvoritvi njegovih slikarskih del. V kratkem prigodnem programu je navzoče najprej nagovorila slikarka **Heda Vidmar Šalomon** in opisala Brankova dela. Naše društvo sta predstavila **Janez Hudej** in **Peter Planinšek**, razstavo je odprla predstavnica osrednje knjižnice Celje **Polona Napret Bajc**, medtem ko je iz flavte nekaj milozvočnih melodij izvabila **Lavra Jelen**. Seveda je vse prisotne pozdravil tudi slikar Branko Rupnik. Razstavo ste si lahko ogledali do sredine februarja.



Na otvoritvi slikarske razstave Branka Rupnika (Foto arhiv DPJZŠ)

PODELITEV PRIZNANJ NAJBOLJŠIM ŠPORTNIKOM MESTNE OBČINE CELJE ZA LETO 2014

26. januarja je v **Narodnem domu v Celju** potekala slavnostna prireditev podelitve priznanj najboljšim športnikom Celja za leto 2014. Nagrajeni so bili posamezniki in ekipe tako v mladinski kot članskih kategorijah. Med prejemniki posebnih priznanj za uspehe v invalidskem športu so bili tudi letos člani našega društva. Posebna priznanja so prejeli **Henrik Plank** za osvojevanje 3. mesta na evropskem prvenstvu v atletiki v metu diska v angleškem Swansea-ju, **Gorazd Tiršek** za osvojevanje 3. mesta na svetovnem prvenstvu v streljanju v disciplini padajoče tarče v nemškem Suhlju in **košarkarska ekipa** za osvojen naslov državnih prvakov na zaključnem turnirju v Sodražici. Naj

športnika Celja sta znova postala judoista **Rok Drakšič** in **Tina Trstenjak**.

Kljub zimi naši športniki nadaljujejo s svojimi tekmovanji. Kegljači so bili uspešni v Škofji Loki, košarkarji so svoj zmagoviti niz nadaljevali v Novem mestu, smučarji pa so se udeležili smučarskega kampa ZPS na Rogli.



Košarkarji v Novem mestu (Foto arhiv DPJZŠ)

Več o bogatem športnem dogajanju marca, ko bomo organizirali Zdovčev memorial v kegljanju in končnico državnega prvenstva v košarki na vozičkih, o letnem občnem zboru in še o čem pa v prihodnji številki.

Maruša Ščurek | Zavod Vozim

ŠE VEDNO VOZIM, VENDAR NE HODIM

Mineva šesto leto, odkar smo pod okriljem gibanja »Še vedno vozim – vendar ne hodim« pričeli z izobraževanjem na področju preventive v cestnem prometu.

Leto 2014 je bilo glede števila prometnih nesreč najbolj pozitivno doslej – zabeleženih jih je bilo **17.899** oz. za **16 % manj** kot leta 2010. Vzpodbuden je tudi podatek o zmanjšanju števila smrtnih žrtev, ki je s 108 padlo na 93. Podatek o številu hudo telesno poškodovanih pa ni tako razveseljiv – v preteklem letu se je namreč njihovo število s **708** povečalo na **802**. Člani »Še vedno vozim – vendar ne hodim« verjamemo, da smo v mozaik zmanjšanja nesreč tudi sami prispevali kamenček z našimi zgodbami, ter upamo, da bomo v prihodnje lahko še dodatno prispevali k zmanjšanju števila hudo telesno poškodovanih mladostnikov na naših cestah.

Pozive k večji varnosti v cestnem prometu smo lani predali **5.828** mladostnikom na delavnicah in ponosni smo, da nam predstavniki osnovnih in srednjih šol vedno znova zaupajo pomembno nalogo – s svojimi življenjskimi izkušnjami opozoriti na pomen upoštevanja cestnoprometnih predpisov in vplivati na zavest slovenskih mladostnikov o pomenu prometne varnosti.

Od leta 2008 do danes so naši predavatelji – žrtve prometnih nesreč, ki so utrpeli hude telesne poškodbe – svoje življenjske zgodbe delili z **32.536 mladostniki** po vsej Sloveniji in samo v letu 2014 je zgodbe na **81** delavnicah poslušalo **5.525 mladostnikov**. Zavedamo se pomena sodelovanja z lokalno, regionalno in nacionalno skupnostjo, zato se redno udeležujemo različnih dogodkov in prireditev.

V tem šolskem letu smo poleg že omenjenega števila delavnic na šolah pripravili tudi delavnico v okviru **Festivala drugačnosti** v Slovenj Gradcu (Evropski teden mobilnosti) in se predstavili na dogodku za vso družino **Varno na poti** v trgovskem centru Supernova Ljubljana-Rudnik.



Dogodek Varno na Poti - Supernova Rudnik Ljubljana (FOTO Arhiv Zavod Vozim)

Skupaj s Kuža Pazijem smo skrbeli, da so starši in otroci izvedeli čim več o pomenu varnosti v prometu. Odrasli so lahko preizkusili očala, ki simulirajo različne stopnje opitosti, medtem ko smo za najmlajše pripravili različne zanimive nagradne igre in kvize. Razveselilo nas je dejstvo, da otroci o varnosti v prometu vedo veliko. Novembra smo se udeležili tudi treh slovesnosti ob **dnevu spomina na žrtve prometnih nesreč** in decembra sodelovali na **preventivnem dogodku 0,0 šofer** Javne agencije RS za varnost prometa.

Opozoriti vas želimo na za nas in naše delovanje nasploh zelo pomemben dogodek v tem šolskem letu – gre za nakup lastnih očal **Drunk Busters**, zaradi katerih so zdaj naše delavnice še dodatno izpopolnjene. Očala so nadgradnja prejšnjih, stopnje alkoholiziranosti so precej izrazitejše, prehodi med stopnjami bolj dodelani in sami modeli zelo sodobnega videza. Prvi odzivi mladostnikov na predstavitev in preizkušanje so bili zelo pozitivni.

Pretekli mesec smo organizirali novo Akademijo Še vedno vozim, kjer smo se pogovorili o trenutnem stanju in možnostih nadgradnje vsebin delavnic. Med najpomembnejšimi deli

Akademije je bila predstavitev štirih novih članov skupine predavateljev, od katerih sta dva svoji prvi predavanji že izpeljala, dva pa se intenzivno pripravljata na svoj predavateljski krst. Veseli nas povečanje ekipe, zato Žigi, Anki, Barbari in Darku še enkrat izrekamo iskreno dobrodoščilo.



Akademija Še vedno vozim (FOTO Arhiv Zavod Vozim)

Omenimo še predavatelja, ki sta v letu 2014 prejela priznanje Javne agencije RS za varnost prometa za večletno delo na področju preventive v cestnem prometu – to sta Janez Hudej in Borut Pervanja. Janez si je za svoje delovanje od idejne zasnove projekta in izvedbe prvih predavanj

prislužil srebrni znak za več kot 5-letno delovanje, Borut pa z največ opravljenimi predavanji za svoje 3-letno delovanje v gibanju bronastega.

Vzpodbudni rezultati predavanj nas iz leta v leto vedno znova napolnjujejo z dodatno motivacijo in navdihom za nadaljnje delo in tovrstni občutki ne

preplavljajo le nas, članov ekipe, temveč tudi naše prijatelje in podpornike.

Če želite tudi sami vplivati na zavest posameznikov o pomenu prometne varnosti s svojo življenjsko zgodbo, vas vabimo k sodelovanju. Pokličite nas na telefonsko številko 070 222 261 ali nam pišite na info@vozim.si.

V preteklem šolskem letu smo uspešno navezali sodelovanje z Javno agencijo Republike Slovenije za varnost prometa – njihov direktor se je v marcu 2013 na Srednji šoli tehniških strok Šiška v Ljubljani na lastne oči prepričal o prepričljivosti in moči osebne izpovedi poškodovanca v prometni nesreči ter o njenem vplivu na mišljenje mladih o prometni varnosti. Obljube o podpori želimo preleti v realnost, saj trdno verjamemo, da bi tesnejše sodelovanje med vladnimi in nevladnimi organizacijami na področju prometne varnosti prineslo še odmevnejše rezultate na področju zmanjšanja števila prometnih nesreč ter k hitrejšemu uresničevanju »Vizije nič«.



Preizkušanje in predstavitev naše nove pridobitve - očal Drunk Busters (FOTO Arhiv Zavod Vozim)

.....
*»Življenje je ali
 drzna pustolovščina
 ali pa ni nič.«*
 (Helen Keller)

Mitja Breg | Društvo paraplegikov Koroške

KARANTANSKI KNEZI

Primerno priložnosti smo proslavili zaključek starega leta, sedaj pa že pridno treniramo, da bi izboljšali svoje kegljaške rezultate. Na glas smo začeli razmišljati o novem kombiniranem vozilu.

Od starega leta smo se poslovili v restavraciji Preša na Legnu, kjer nas dobro poznajo. Kljub nekoliko zgodnejšemu začetku ob 16. uri nam energije za veselo druženje do zgodnjih jutranjih ur ni zmanjkalo. Po prihodu vseh članov je bilo najprej na vrsti okusno kosilo, s katerim smo si nabrali zalogo moči za dolgo noč. Sledil je nagovor našega predsednika **Damjana**, ki je bil kot vedno prežet s šalo in humorjem. Razdelil nam je simbolična darila, katerih smo se vsi razveselili.

Večje presenečenje večera nam je pripravila iznajdljiva članica **Ivana**, ki se je v povsem improviziranem in zelo duhovitem govoru obrnila na vsakega člana posebej in o njem povedala ne-

kaj duhovitih lastnosti. Ivana, še enkrat hvala! Kot se za »gavdo« spodobijo, je tudi tokrat odlično glasbo, ob kateri se je zavrtelo precej članov in članic, vrtil **DJ-Reki**. Veselili smo se dolgo v noč do trenutka, ko je prebujajoče se jutro naznanilo prezgodnji trenutek slovesa.

Poleg rekreacije redno treniramo kegljanje in se udeležujemo ligaških tekmovanj, vendar žal letos še nikoli v popolni postavi štirih tekmovalcev (bolniško odsotni). To se bo spremenilo že v naslednjem kolu na Ravnah na Koroškem in takrat upamo na boljše rezultate posameznikov in ekipe. Doslej je najboljšo posamično uvrstitev osvojil **Igor Kasnik** s 457 podrtimi keglji (4. mesto) na drugem kolu v Škofji Loki in

tako izpolnil normo za udeležbo na državnem prvenstvu. Najboljša skupinska uvrstitev je bilo 6. mesto na prvem kolu v Radencih. Z rezultati zaenkrat še nismo zadovoljni, vendar jih bomo z rednimi treningi poskušali izboljšati. Aktivne člane – športnike bomo v kratkem opremili s trenirkami in majicami, kupili pa smo tudi novo košarkaško žogo.

Dejavno spremljamo objave razpisov občin za socialo in šport, se nanje prijavljamo ter zelo aktivno sodelujemo z občinami, ki so pridobile naziv »Občina po meri invalidov«, zlasti s Črno na Koroškem, ki se bo letos prijavila na razpis. Še dve občini sta v fazi priprave.

Februarja smo zaposlili delavko preko programa javnih del, ki bo pomagala dvema članoma, medtem ko ob pomoči ZPS zaposlujemo dva osebna asistenta za nudenje pomoči našim najtežje prizadetim članom.

Razmišljamo o nakupu novega kombi vozila, saj je obstoječe že dotrajano in ni več dovolj varno. Skozi leto bomo poskusili pridobiti določena finančna sredstva in se v leto 2016 zapepljati z novim.



Simbolična darila (FOTO Mitja Breg)



Ples pod žarometi (FOTO Mitja Breg)

Jože Globokar | Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine

LJUBLJANSKI ZMAJI

Pri Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine skrbimo za zdravje svojih članov, zato vsako leto januarja ali februarja pripravimo pregled, ki obsega merjenje holesterola, sladkorja in krvnega tlaka. Preventivni pregled torej, ki pokaže in opozori na bolezni sodobnega časa. Meritve so pokazale, da ima precejšnje število naših članov težave s tovrstnimi boleznimi ali pa se njihove vrednosti gibljejo blizu še dovoljenih meja. Tudi para- in tetraplegiki pri teh boleznih nismo nobena izjema.

VSAKOLETNI PREVENTIVNI PREGLED

Kot v preteklosti sta se našemu povabilu prijazno odzvali **prim. Tanja Erjavec** in **VMS Branka Vipavec** iz **URI-SOČA** ter 27. januarja v društvenih prostorih pregledali več kot 30 članov. In rezultati? Ker se zaradi naše specifične poškodbe manj gibljemo, niti niso tako slabi. Za svoje zdravje bi kljub temu lahko postorili veliko več in bi z le malce več discipline in doslednosti te vrednosti pomaknili navzdol. Pozorni bi morali biti predvsem na nezdravo prehrano in se zavedati, da so mastna hrana, sol, kofein, nikotin ter premalo gibanja glavni povzročitelji teh nevarnih bolezni. Povsem upravičeno jih imenujemo tihi ubijalci, saj se nam prikrajuje nepričakovano, zlagoma in neboleče. Ob pregledu smo prejeli dokument z izidi meritev in opisanimi ugotovitvami omenjenih bolezni pri para- in tetraplegikih. Sladkorna bolezen je pri osebah po poškodbi hrbtenjače tri do štirikrat pogostejša kot pri drugih osebah enake starosti. Vzrok so spremembe v neoživčenih mišicah, manjša telesna aktivnost in povečanje telesne teže. Za osebe s poškodbo hrbtenjače je značilno znižanje HDL holesterola in povišanje vrednosti trigliceridov. Vzrok za spremembe je v presnovi maščob v mišicah, majhna telesna aktivnost, nepravilna prehrana s posledično debelostjo ter nezdrave življenske razvade.

Pri okvari hrbtenjače nad nivojem Th 6 je osnovni krvni tlak nižji. Normalne vrednosti za te osebe že pomenijo visok krvni tlak. Na dokumentu so tudi navdila, kdaj je potreben pregled pri zdravniku, kakšna naj bo primerna telesna aktivnost ter kako vemo, kdaj je vadba zmerna. Vsi s povišanimi vrednostmi so tudi tokrat obljubili, da bodo upoštevali napotke in bolje poskrbeli za svoje zdravje. Pa bo temu res tako?



Glede na našo poškodbo rezultati niso tako slabi (foto: Mojca Burger)

DOBRODELNI KONCERT ZA NOV KOMBI

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je 31. januarja v Kinu Šiška v Ljubljani organiziralo dobrodelni koncert s slovenskimi glasbeniki. Rock skupine - **Balot, White stain, Prismojeni profesorji bluesa, C4, The Lucky cupids, Moj boogie band, Lene kosti, Bütli, Carina, Sausages, Šukar, Hell Cats in Bo** so zbirali sredstva za nakup novega kombija, ki ga članice in člani

društva potrebujemo za izvajanje svojih rednih dnevnih aktivnosti.

Glede na številno zasedbo skupin in dobrodelni namen prireditve smo pri društvu pričakovali večji obisk. No, predsednik Društva **Gregor Gračner** je temu ob robu povedal: »Ni pomembno, koliko nas je bilo, šteje namen. Bitveno je, da je slovenska javnost izvedela, da se pri našem društvu dogajajo pozitivne stvari. Ena od njih je zagotovo tudi ta koncert, ki nam bo pomagal do tako zelenega kombiniranega vozila. Zahvaljujem se vsem, ki so pomagali pri pripravi koncerta, v prvi vrsti pa hvala vsem glasbenim skupinam, ki so se odpovedale honorarju in zaigrale za plemenit namen.«

Še vedno poteka akcija zbiranja denarja prek SMS donacij. Bralci teh vrstic – v SMS sporočilo napišite ključno besedo **KOMBI** in ga pošljite na številko **1919**. Prispevali boste 1 evro.



Koncert je zaključil ansambel Šukar (foto: Danilo Kesič)



Bojan je spletel šesto kitko in jo pripel Pupi na glavo (foto: Fani Globokar)



Razstavo je odprl župan MOL Zoran Jankovič (foto Mojca Burger)



Zadnje kroglo je na šestem turnirju potopil Ivan Bradeško (foto: Marino Popovič)

»PUPA DOBREGA UPA« JE ZBIRALA EVRE ZA NOV KOMBİ

Na viški gimnaziji v Ljubljani so se v lanskem decembru domislili zanimive ideje. Izdelali so prisrčno punčko iz cunj in ji dali ime »Pupa dobrega upa«. Čemu tako izbrano ime? Pupa je namreč zbirala denar za njihovega dijaka v stiski. Spletali so ji kitke in jih pritrjevali na njeno glavo. Za vsako kitko so dobili en evro. Napletli so kar 137 kitk, pri oblikovanju in izdelavi pa je sodelovala članica **Zehida Kukavica**. Pred koncertom je Pupa dobrega upa svoje plemenito poslanstvo nadaljevala v avli Špara na Viču in v humanitarni akciji tri dni zbirala »evrčke« za nakup novega društvenega kombija. Akcija, ki nam jo je omogočil **Center Interšpar**, je imela širši pomen. Poleg Pupe, ki si je s kitkami bogatila frizuro, so dijakinje viške gimnazije in naši člani mimoidočim delili letake o koncertu, ki je bil 31. januarja v Kinu Šiška, in jih hkrati seznanjali z možnostjo pošiljanja SMS sporočil.

RAZSTAVA TREH SLIKARJEV V INFORMACIJSKI PISARNI

Informacijska pisarna Mestne občine v središču Ljubljane je že večkrat gostila slikarje našega društva. Na tokratni razstavi so se 13. februarja predstavili trije slikarji, člani Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami. Slikarje in njihova novejša dela je po pozdravnem nagovoru predsednika društva **Gregorja Gračnerja** predstavil absolvent umetnostne zgodovine **Jaka Racman**. Med drugim je pove-

dal: »Likovni vzgibi vseh na pričujoči razstavi predstavljenih avtorjev izvirajo iz želje po izpovedi ter izkazovanju sposobnosti – na platnu pričarati iluzijo vtisov iz narave in lastnih slikarskih vizij. A vendarle so vsi »nemirne ladje« in ne vemo, kam vse jih bo še zanesel tok ...« »Slike **Silva Mehleta, Martine Pavlovič** in **Željka Vertlja** so si zelo različne, vendar avtorje in njihovo ustvarjanje povezujejo številne skupne točke ... Bridke življenjske izkušnje in težka invalidnost na eni strani, na drugi pa želja, slikarski talent in volja, ki so jih pripeljali v mednarodni krog slikarjev, ki slikajo z usti. To je namreč edini način, ki jim omogoča umetniško izražanje.« Razstavo je odprl župan MOL **Zoran Jankovič** ter ob tem izrazil zadovoljstvo, da naši slikarji s svojimi deli že vrsto let gostujejo v njihovi informacijski pisarni. Omenil je tudi naše dobro sodelovanje in podporo obljubil tudi v prihodnje. Iz njegovih besed je bilo moč razbrati, da smo paraplegiki in tetraplegiki s svojim delom in prizadevanji lahko marsikomu vzor. Od nas se ljudje lahko marsikaj naučijo in s sodelovanjem lažje razumejo. Razstavo, ki je bila odprta do 5. marca, je z igranjem na kitaro popestrila **Ljudmila Turk** – tudi sama odlična slikarka.

V BILJARDU NAJBOLJŠI NAŠ ČLAN IVAN BRADEŠKO

Na šestem turnirju v biljardu, ki ga je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo DP severne Štajerske, so nastopili tudi štirje igralci našega društva. Med enainvajsetimi tekmovalci

in eno tekmovalko so nastopili **Rok Bratovž, Edo Planinc, Jasmin Sabljakovič** in **Ivan Bradeško**. Velik uspeh je dosegel **Ivan Bradeško**, ki je nepričakovano osvojil zlato medaljo in prehodni pokal Zveze. V zadnjem obdobju Bradeško v biljardu ni tekmoval, zato je osvojeno prvo mesto v najmočnejši konkurenci doslej še toliko odmevnejši dosežek. Ivan je prejel sedežno blazino **Amovida** – prvo nagrado pokrovitelja **Doma paraplegikov – Easy Moving**.

NA NAJVIŠJI STOPNIČKI V VELESALOMU - GAL JAKIČ

V veleslalomu, ki ga je na sedmem kampu na smučišču Mašin Žaga na Rogli 29. januarja pripravila Zveza paraplegikov Slovenije, so prva tri mesta osvojili smučarji našega društva. Na najvišjo stopničko se je po pričakovanjih povzpел naš najboljši smučar **Gal Jakič**, na drugo **Toni Zakrajšek**, na tretjo pa legenda med smučarji paraplegiki **Žiga Breznik**. Gal je prejel tudi prehodni pokal Zveze paraplegikov Slovenije.



Naš najboljši smučar Gal Jakič je v veleslalomu osvojil najvišje stopničke (foto: Marino Popovič)

Lučka Zorko | Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije

SPANONSKIH RAVNIC

OBISK PREDSEDNIKA ZVEZE PRI DPPP

4. februarja je Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije obiskal predsednik Zveze paraplegikov **Dane Kastelic**, ki se je ravno mudil v Prekmurju. S predsednikom DPPP **Stankom Novakom** sta opravila daljši sestanek, nato si je Kastelic ogledal tudi aktivnosti društva in pozdravil članice in člane. Ob sredah je namreč na Društvu živahno: potekajo delavnice aktiva žena in vaje pevskega zbora, strelci imajo treninge na strelišču, tako je bilo veliko prisotnih. Sestanku in ogledu aktivnosti je sledilo druženje v skupnem prostoru in prijeten klepet.



Predsednik Zveze Kastelic na neformalnem obisku (FOTO Lučka Zorko)

OBISK ŽUPANA MURSKÉ SOBOTE PRI DPPP

Župan Murske Sobote **Aleksander Jevšek** se je sestel s predsednikom Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije **Stankom Novakom** ter predstavnicama Zveze paraplegikov Slovenije, ki so mu predstavili delovanje društva oz. krovne organizacije.

Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije združuje več kot sto članov paraplegikov in tetraplegikov na območju 30 občin SV Slovenije. Za

nemoteno delovanje potrebujemo novo kombinirano vozilo, za katerega zbiramo donatorska sredstva, vendar nam do realizacije nakupa primerne vozila manjka še mnogo. **Župan Jevšek** nam je ponudil pomoč v okviru možnosti občinskega proračuna ter pomoč pri organizaciji dobrodelne prireditve, s pomočjo katere bi prispevali sredstva za kombi in združili prijetno s koristnim – s kulturnim dogodkom.

Tudi strokovna sodelavka Zveze paraplegikov Slovenije **Špela Šušteršič** je opozorila na pomanjkanje sredstev za delovanje programov društev in se hkrati zahvalila **Mestni občini Murska Sobota** za pomoč, ki jo prejemajo na razpisih za socialne programe.

SILVESTROVANJE DPPP

20. decembra je v prostorih Term Vivat v Moravskih Toplicah potekalo silvestrovanje Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije. Okrog 70 udeležencev je uživalo ob nastopu pevskega zbora, plesni točki **Dejana Zečeviča** in **Anite Trebše**, predstavitvi medicinskih pripomočkov, podelitvi kolajn, jedači in pijači ter v dobri družbi. Odlično vzdušje je dodatno popestril še Božiček, ki je otrokom, pri tem ni pozabil niti na odrasle, pripravil prijetno presenečenje. Za glasbo je poskrbel **Štajerski Mišo** in marsikateri par zvalil na plesišče.

OŽIVLJENE ZGODBE

3. januarja smo se iz Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije odpravili v Razkrižje pri Ivanovem izviru na ogled jasic, ki niso bile izdelane iz plastike ali lesa, pač pa žive slike ene najbolj priljubljenih svetopisemskih zgodb. Pred

nami so oživeli liki – ljudje, živali, kraji in zvezde. Bližina vode in magično vzdušje večera z igro svetlobe nam je pričaralo čudovito predstavo in nam obogatilo že tako prelep večer.

PLES KOT ŠPORT, UMETNOST IN DOBRODELNOST

Ples je najvišja, najbolj izbrušena in sofisticirana oblika gibanja. Toda ples ni le gibanje. Gre za sporazumevanje med plesalci samimi, gre za koordinacijo telesa in duha. Je pripovedovanje in pripovedovana zgodba hkrati. In kdo drug je bolj v sozvočju z lastnim gibanjem kot gibalno ovirani? Ovirana je v tem primeru lahko tudi vzpodbuda za iskanje novih možnosti ter priložnost za razmislek o nečem, kar se nam navadno zdi samoumevno. **Plesna šola Zeko** iz Murske Sobote je 1. februarja priredila 6. dobrodelno zimsko produkcijo svojih plesalcev – od najmlajših, starih okrog štirih let do hip-hop mamic in očkov. Telovadnico Osnovne šole I Murska Sobota so do zadnjega kotička napolnili plesalci, starši, prijatelji, ostali gledalci in fotografi ter si na skoraj dveurni prireditvi ogledali nastope posameznikov, parov in skupin v različnih plesnih zvrsteh. Zastopani so bili disco dance, hip-hop, klasični plesi, orientalski plesi in zumba, najbolj pa so občinstvo razvneli break-dancerji.



Ples kot šport, umetnost in dobrodelnost (FOTO Lučka Zorko)



Anita Trebše v plesnem paru z Dejanom Zečevičem (FOTO Arhiv DPPP)

Vrhunec večera je bil ples na vozičkih, kjer sta nam člana Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije **Anita Trebše** v plesnem paru z Dejanom Zečevičem in **Benjamin Krč** v paru z **Jožico Petovari Krč** v dih jemajoči plesni točki prikazala, kako čudovito eleganten, usklajen in romantičen je lahko takšen ples. Kako se gib in ritem ne zaustavita in ne klonita pred nikarkršno oviro. Gledalci so to razumeli in para nagradili z izjemnim aplavzom.

Plesna šola Zeko je pripravila tudi dobrodelni srečelov, čigar izkupiček so podarili Društvu paraplegikov Prekmurja in Prlekije ter tako prispevali k nakupu novega prepotrebnega društvene kombija za invalide. Člani društva in celotna ekipa smo zelo hvaležni, da je ples pripomogel, da je marsikomu lažje in lepše: tako plesalcem kot tudi vsem nam, ki smo se na prireditvi zabavali in uživali. Naj Zemlja pleše!

ZDRUŽENI KREATIVCI

28. januarja so v **DOSOR-ju** v Radencih potekale skupne ustvarjalne delavnice aktiva žena Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije ter prebivalc Doma starejših občanov Radenci. Okrog 20 se jih je zbralo, pet iz DPPP. Izdelovali so vrtnice iz plute in papirnate srčke v pozdrav prazniku ljubezni,



Članice našega ženskega aktiva v sodelovanju z varovankami DSO (FOTO Teodor Bogar)

valentinovemu. Ustvarjanje je pritegnilo celo asistenta, ki jih je pripeljal in se tako spotoma naučil nekaterih novih veščin, ki mu prej niso bile domače. V dveh urah ustvarjalnega druženja so ustvarile čudovite stvari in nam prikazale, kako z drobnimi pozornostmi praznovati praznik ljubezni, saj je potrebno ljubezen praznovati vsak dan, le da na ta posebni dan v letu še zlasti pozorno. Osnovni namen delavnic seveda ostaja nespremenjen: druženje, izmenjava izkušenj, veščin in znanj ter medgeneracijsko sodelovanje in sporazumevanje.

NOVA SPLETNA STRAN IN NOVI UREJEVALCI

13. januarja je v prostorih Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije potekal 2. del izobraževanja za upravljanje s spletno stranjo društva. Izobraževanja pod vodstvom **Igorja Lebarja**, ki je spletno stran tudi izdelal, se je udeležilo sedem ukaželjnih, med njimi nekaj članov, nekaj zaposlenih in predsednik. Zagnana skupina se je zatrdno odločila, da bodo z novimi močmi poskušali spletno stran čim bolj ažurno in kvalitetno urediti. Stran bo kmalu dostopna na naslovu www.dppp.si.



Usposabljanje za delo z novo spletno stranjo (FOTO Teodor Bogar)

Aleksander Grum, Janko Černigoj, Branko Črv | Društvo paraplegikov severne Primorske

IZ DOLINE SOČE

Severnoprimorski paraplegiki smo imeli polne roke dela z veselim decembrom in tudi po zamenjavi koledarja nismo počivali.

V prednovoletnem času smo obiskali devet članov v domovih upokojencev in enajst članov na domu ter tiste brez rednih dohodkov tudi obdarili. Od starega leta smo se poslovili z društveno zabavo, a o njej nekoliko več v nadaljevanju.

Januarja smo bili pri društvu deležni novoletnega darila, saj je bila ugodno rešena naša prijava na razpis za izbor lokalnih zaposlitvenih programov – javnih del za leto 2015. Zaradi pomanjkanja proračunskih sredstev je bila prijava konec lanskega leta namreč "na čakanju," njena usoda pa odvisna od morebitnih dodatnih sredstev na Zavodu za zaposlovanje.

V zadnjih mesecih so različni mojstri zavihali rokave in pljunili v dlani v

naših novih društvenih prostorih ter od začetka zime do danes uredili suhomontažna mavčna dela, ogrevanje – začasno še brez toplotne črpalke, napeljali električne instalacije, končali vodoinstalacijska dela, položili ploščice v bodoče stranišče in kopalnico ter končali tlak. Vse skupaj sicer še vedno nekoliko spominja na gradbišče, a počasi se nadajamo, da bodo gradbena dela prešla v fazo opremljanja in bodo prostori začeli dobivati svojo dokončno podobo.

Povsem nismo mirovali niti na športnem področju. Poleg kegljačev je bil aktiven zlasti **Marko Sever**, ki se pripravlja na letošnje svetovno prvenstvo v ročnem kolesarjenju v Švici. Januarja je na treningih prevozil zavidljivih 1086 km!



Gradbišče v novih prostorih (FOTO Arhiv DPSP)

Tekli smo tudi nekateri drugi, resnici na ljubo bistveno manj, vendar namen nekaj šteje, kajne?

DOBRODELNI TEK V DEŽJU

Zadnjo soboto preteklega leta je v Novi Gorici potekal **Goricatlon**, celodnevna tekaška prireditvev. Organizator – **Rotary klub Nova Gorica** – je s prireditvijo zbiral dobrodelna sredstva za Varstveno-delovni center v Stari Gori. Skupine tekačev so tekle nekakšno celodnevno štafeto, za vsak pretečen krog pa se je v dobrodelni sklad stekal določen znesek.

Kot že leto poprej se je na prireditvev odpravila ekipa, sestavljena iz članov različnih novogoriških invalidskih društev in spremljevalcev. K sodelovanju se je prijavilo pet članov Društva paraplegikov severne Primorske, a sta se na progo v resnici podala le dva. Organizatorjem in tekačem jo je v popoldanskem času zagodlo vreme – veter, dež in sneg so pregnali večji del gledalcev kakor tudi preostanek naše "tekaške" skupine. Dodajmo, da so najvztrajnejše ekipe s tekom nadaljevale ne glede na razmere, zato so tudi na tokratnem Goricatlonu nabrali spodoben dobrodelni znesek.

Janko Černigoj SILVESTROVANJE

December je po pričakovanjih precej naporen mesec, zato smo društveno silvestrovanje pripravili že dvajsetega v mesecu, ko smo bili vsi še pri močeh. V novogoriškem dijaškem domu se nas je zbralo petintrideset članov in spremljevalcev, da bi proslavili prihod novega leta.

S pozdravnim nagovorom in voščilom nas je sprejel **Ivo Mahne** in zamenjal **predsednika Borisa**, ki se srečanja žal ni mogel udeležiti.

Podprli smo se s silvestersko večerjo, saj je splošno znano, da prazna vreča ne stoji pokonci – no, v našem



Silvestrovanje (FOTO Erika Besednjak)

primeru sedi. Prijetna glasba in dobra kapljica sta uvedli zimzelena igro Bingo, kjer smo se ob igranju vsi dobobra nasmejali, nekateri pa so se veselili tudi lepih nagrad. Dobitek za izpolnjeno vrstico na igralni kartici je bil paket Fructalovega soka, za izpolnjeni dve vrstici je poleg sokov prejel še vino. Glavni nagrajenec je za celotno izpolnjeno kartico prejel desetdnevno bivanje v hišici v Čateških Toplicah.

Malo smo še pokramljali, malce zapeli in že je prišel čas, ko smo počasi morali vsak na svoj konec. Novoletno praznovanje mi je ostalo v lepem spominu, saj je druženje za vse nas zelo pomembno.

Branko Črv MREŽENJE NEVLADNIH ORGANIZACIJ

Sredi januarja smo bili povabljeni v Grgarske Ravne na prvo delovno srečanje članic Mreže nevladnih organizacij goriške regije. Namen srečanja je bil seznanjanje z ostalimi nevladnimi organizacijami ter iskanje možnosti za morebitno sodelovanje.

Srečanje smo pričeli s predstavitvijo različnih društev in organizacij. Udeležili smo se ga predstavniki štiriin-

tridesetih organizacij, delujočih na zelo raznovrstnih področjih – od turizma in planinstva, preko invalidskih društev in društev upokojencev, do kulturnih ... Na kratko smo predstavili dejavnosti svojih društev ter omenili pričakovana povezovanja.

Predstavitvi so sledili pogovori med posameznimi predstavniki glede na interes društev. Sam sem poiskal sogovornike, ki bi lahko prispevali k učinkovitejšemu in pestrejšemu dogajanju v našem društvu. S predstavnico Fundacije Most sem se pogovarjal o možnostih sodelovanja pri razpisih za delo za naše člane, s predstavnico korenjskega kluba Ekstrem o terapiji s pomočjo konj in terapevtskem jahanju, ki ga klub ponuja, s predstavnico društva pritrkovalcev iz Lokavca pa o njihovi ponudbi refleksoterapije.

V zadnjem delu srečanja smo se razdelili v tri skupine in skozi prizmo izbranih tematskih področij razpravljali o možnostih za večjo učinkovitost delovanja društev. Izbrane teme so bile: financiranje, povezovanje in družbena odgovornost. Srečanje je bilo nadvse koristno, saj smo lahko le z medsebojnim poznavanjem in sodelovanjem ter

ob hkratni izmenjavi izkušenj učinkovitejši pri svojem delovanju.

Mirjam Colja IZBIRAJMO POZITIVNE MISLI!

V sodelovanju z novogoriško Ljudsko univerzo smo pripravili 20-urno delavnico "Moč pozitivnega mišljenja." Delavnico, namenjeno osebno-stnemu razvoju udeležencev, pod vodstvom etnologinje in kulturne antropologinje **Lavre Poniž**, je obiskovalo sedem članov našega društva. Prispevala naj bi k razumevanju težav na osebni in širši ravni ter k večji odprtosti pri sprejemanju različnosti, pomagala pri iskanju odgovorov na številna vprašanja in pri soočanju z različnimi življenjskimi preizkušnjami. Vse to je nadvse pomembno pri ustvarjanju boljšega vsakdana.

Na delavnici smo obravnavali različne teme: odnos do sebe in drugih, moč in pomen čustev ter moč misli. Z izbiro pravih misli namreč lahko spreminjamo poglede na življenje ter oblikujemo nov odnos do sebe in sočloveka. Pridobljeno znanje bomo s pridom uporabljali v vsakdanjem življenju.

OBVESTILO!

Zveza paraplegikov Slovenije velikemu številu članov že pošilja obvestila in glasilo Paraplegik po elektronski pošti.

V kolikor želite, da pošiljamo obvestila in/ali glasilo v elektronski obliki, nam to sporočite na mail: info@zveza-paraplegikov.si

Alfred Lasetzky | Društvo paraplegikov severne Štajerske

STOTEGA EKA

Novoletno srečanje društva paraplegikov severne Štajerske je potekalo na znani lokaciji, v restavraciji Pan v Kidričevem.

PRAZNOVALI SMO V POZNE NOČNE URE

Da bi se nas zagotovo zbralo čim več, smo poskrbeli za organizirane prevoze s kombiniranim vozilom društva paraplegikov jugozahodne Štajerske. S spremljevalci se nas je vseh skupaj nabralo 109. V času druženja je potekal srečelov z bogatimi dobitki, zato so bile srečke mimogrede razprodane. Ogledali smo si tudi tri predstavitve: Slokanis, Društvo psov pomočnikov za invalide, Lentismed predstavitev medicinskih pripomočkov ter program IZI, ki ga je predstavila članica društva **Barbara Slaček**. V nadaljevanju nas je predsednik **Alfred Lasetzky** seznanil z delom društva v letu 2014. Glede na podatke je društvo posebne socialne programe izvajalo 100-odstotno uspešno. Kriznim časom navkljub je delovalo pozitivno in uspelo prihraniti še nekaj sredstev za delovanje programov v

letu 2015, ker v prvih mesecih razen dotacije FIHA ni razpisov niti drugih sredstev, le-ta pa ne zadošča za izvajanje in delovanje vseh programov, ki so nujno

potrebni za nadaljnjo rehabilitacijo.

Ob dobri glasbi Dua Sveto in Mica ter okusni hrani in pijači smo z druženjem nadaljevali do poznih nočnih ur.



Člani in prijatelji na srečanju (FOTO Peter Gavez)



Alfred Lasetzky - otvoritveni govor (FOTO Peter Gavez)



Povabljeni na srečanje - društvo Slokanis (FOTO Peter Gavez)

Aleš Povše-Yoda | Potop v najgloblji italijanski bazen

Y-40

Večina bi vas verjetno pomislila, da gre za matematično formulo in da bom sedaj pisal o matematiki, a ni tako. Gre za najgloblji bazen na svetu, raj za potapljače, ki je od Ljubljane oddaljen le tri ure vožnje. Pa napišimo nekaj o izletu v Y-40 »The Deep Joy Adventure«, ki je v Termah Montegrotto v bližini Padove.



Tanja Cerkvenik v elementu (Foto Luca Rossi)

stavba. Bazen, ki je delo italijanskega arhitekta **Emanuela Boaretta**, je unikaten objekt, ki pod površino 378 kvadratnih metrov na različnih globinah od 1,3 pa vse do 42 metrov, zalitih z neverjetnimi 4,3 milijoni litrov termalne vode, skriva vse, kar potrebujete za uživanje v apnei, SCUBA in tehničnem potapljanju. Dostop do garderob je dobresedno skozi bazen, ki ostalim obiskovalcem omogoča pogled v vse podvodne koticke in opazovanje potapljačev. Tudi tu se je za vstop v bazen potrebno povzpeti, ampak prostorno dvigalo in v primeru okvare še priročna klančina omogočata osebam na vozičku samostojen vstop. Prav tako so zgledno urejene garderobe in sanitarije. Tu si Italijani zaslužijo le pohvale.

Za potop je potrebna izkaznica o opravljenem potapljaškem izpitu. Pred tem se namreč popišejo vsi udeleženci, naredi se »brifing«, na katerem se dobijo navodila za potop, in priprave se lahko pričnejo. Mi smo opremo vsaj za osebe na vozičkih zaradi določenih specifik pripeljali s sabo, razen jeklenk z zrakom in uteži. Sicer je izposoja opreme že vključena v ceno. Vsaka nova skupina vstopi v bazen ob polni uri, potop pa traja okoli 40 minut. Za nas so ta pravila nekoliko prikrojili in nam s tem omogočili nekoliko bolj sproščene priprave, ki so bile povsem običajne. Pripraviti si je bilo potrebno vso opremo, razen vsaj za večino od nas najtežjega opravila, to je oblačenja oblek. Termalna voda ima prijetnih 33°C in tudi zrak



Tudi gasilska slika pod vodo (Foto Kladija Poropat)

Leta 2007 se je tričlanska ekipa odpravila na izlet v najgloblji bazen na svetu, v tistem času **Nemo 33**, ki se nahaja v belgijskem Bruslju in je s svojimi 33 metri globine predstavljal svojevrsten potapljaški izziv. Pot do tja ni bila prav enostavna, saj je bilo treba prevoziti krepko več kot 1000 kilometrov v eno smer. Presenetila nas je tudi popolna neprilagojenost za invalidne osebe. Po stopnicah se je bilo potreb-

no povzpeti v drugo nadstropje, kar za osebo na invalidskem vozičku predstavlja velik problem, če zaposleni niso pripravljene pomagati. Sam potop je bil sicer super, smo pa ugotovili, da se globina ne ujema z imenom, saj so naši potapljaški računalniki izmerili globino 34,6 metra.

Leta 2014 so Italijani odprli svoj »Nemo« in ga poimenovali **Y-40**. Glede na to, da smo se potapljali že praktično povsod, kjer je to mogoče ali pa tudi ne, smo se meseca novembra odpravili proti Padovi. Tokrat je bilo v odpravi 15 članov, od tega štiri »vozičkarji«. Če so nas v Sloveniji spremljali oblaki in megla, nas je takoj, ko smo bili mimo Trsta, začelo greti prijetno mediteransko sonce, ki je nakazovalo, da dan ne bo kar tako.

Ob prihodu v Terme Montegrotto smo se zaman ozirali po okolici za kakršnimkoli stolpom, ki bi nakazoval, kje je slavn bazen. Zanj so namreč izkopali več kot 30 metrov globoko luknjo in le zgornji del je na površju, zato na zunaj izgleda kot popolnoma navadna

nekaj podobnega. Za vstop v bazen je na voljo prenosno dvigalo, ampak naše močno in številčno spremstvo je poskrbelo, da ga nismo potrebovali.

Potop ni bil nič posebnega, vsaj za nas, izkušene potapljače. Raziskovanje raznih soban in tunelov je vse skupaj malo popestrilo, ogromno mehurčkov in okvara na enem od filtrov pa so po-

top do najglobljega dela naredili kot spust v neznano. Videlo se ni skoraj nič. Ob dvigovanju na površino smo opravili še predpisani varnostni postanek in vsega skupaj je bilo kar prehitro konec.

Kot se za prave Slovence spodobi, smo si po potopu v recepciji bazena privoščili pravo slovensko malico z raznimi mesnimi dobrotami. Seveda ni

manjkalo vino. Pridružili so se nam še italijanski kolegi, dočim ostali potapljači in obiskovalci so nas malo čudno gledali.

Na poti domov smo se ustavili v stari sežanski gostilni pri Grgičih na odlični večerji in kapljici vrhunskega domačega terana ter se nato raztepli širom Slovenije.

Jože Globokar | Tretji krog šahovske lige pripravili Mariborčani

ZMAGA GOSTUJOČI EKIPI DP SEVERNE ŠTAJERSKE

V organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije je tretji krog šahovske lige v prostorih Taborke pripravilo Društvo paraplegikov severne Štajerske. Na tokratnem ligaškem tekmovanju se je na črno-belih poljih pomerilo 26 šahistk in šahistov iz DP Istre in Krasa, DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, DP ljubljanske pokrajine, DP jugozahodne Štajerske, DP Prekmurja in Prlekije ter domačinov DP severne Štajerske.



Tretji krog šahovske lige je pripravilo DP severne Štajerske (Foto Tomaž Demšar)

Po pozdravnem nagovoru predstavnika društva **Franca Nerata** in predstavitvi sodnikovih pravil so šahistke in šahisti po švicarskem sistemu odigrali sedem krogov. Rezultati so šteli za posamične uvrstitve, rezultati v ekipnem tekmovanju pa za končne uvrstitve v šahovski ligi.

Za razmišljanje pri posamičnih partijah so igralci imeli na voljo 10, težje gibalno ovirani tetraplegiki pa 12 minut. V ekipni konkurenci je prvo mesto osvojila ekipa DP Maribor (15), drugo in tretje sta si z enakim številom točk (14) razdelili ekipi DP Ljubljana in DP Celje, četrto mesto je osvojila ekipa DP Koper

(12.5), peto in šesto mesto pa s 5 točkami ekipi DP Murska Sobota in DP Novo mesto.

V posamični konkurenci si je prislužil prvo mesto **Franci Pinter** – MB (6), drugi je bil **Bogdan Petek** – MB (5,5), tretji **Vojko Gašperut** – KP (5), četrty **Zlatko Bernašek** – LJ (5), peti pa **Adam Dmitrovič** – LJ (5). Med šahistkami je bila najboljša **Jožica Kerč** – CE (5), druga **Anica Radej** – NM (2), tretja pa domačinka **Hermina Namestnik** (1,5). Pri vrhu lestvice so bili šahisti dokaj izenačeni, saj je kar pet šahistov osvojilo 5 točk.

Ob razglasitvi rezultatov je športnike nagovoril predsednik društva **Alfred Lasetzky**, tekmovanje je vodil arbiter **Branko Vadlja**, pokrovitelj šahovske lige pri Zvezi pa je bil **GRADEX k.d., Šempeter v Savinjski dolini**.

Janez Učakar | Kegljanje

KEGLJAŠKI PRAZNIK V ŠKOFJI LOKI

Tudi letos se je januarja odvijal kegljaški praznik v Škofji Loki. Drugega kola lige kegljačev para- in tetraplegikov se je udeležilo 31 kegljačev iz vseh devetih društev.



Pomoč iz Fakultete za zdravstvo (Foto Jani Učakar)

Tekmovalo je pet tetraplegikov, deset veteranov, štirinajst članov in štiri predstavnice nejnovejšega spola. Po hudem boju so bili najmočnejši člani DP Maribor s 1889 podrtimi keglji, sledili so jim Celjani s 1704 podrtimi keglji, tretji pa so bili Ljubljan-

čani s 1689 podrtimi keglji. Med posameznicami je slavila **Senka Ivanišević** (DP LJ) s 443 keglji, drugega mesta se je veselila najmlajša tekmovalka **Nataša Godec** (DP MB) s 419 podrtimi keglji, tretja pa je bila Prekmurka **Marta Janežič** s 316 keglji. Med tetraplegiki je bil najbolj točen **Matej Gruden** (DP NG) s 444 keglji, drugo mesto je s 435 keglji osvojil Celjan **Henrik Plank**, tretje pa je pripadlo **Slavku Dunaju** (DP MS), ki je podrl 401 kegelj. Kot najboljši med veterani je bil s 448 podrtimi keglji član **Anton Simonič** (DP MS), sledil mu je Ljubljančan **Janez Kokalj** s 422 keglji, tretji pa je bil s 396 keglji **Franc Borovnjak** (DP MS). V

najmočnejši skupini je prepričljivo slavil **Miran Jernejšek** (531 kegljev), drugi je bil **Janez Janžič** (484 kegljev), oba člana DP MB, tretji pa s 461 keglji Ljubljančan **Viktor Rupnik**. Za prijetno dogajanje na kegljišču so poskrbele štiri študentke Zdravstvene fakultete oddelka za delavno terapijo, ki so priskočile na pomoč pri podajanju krogel. Prijetno športno druženje se je nadaljevalo v restavraciji Slorest v bližnji gimnaziji, kjer smo se po napornem dnevu okrepčali. Poslovali smo se v upanju, da se ponovno snidemo naslednje leto, saj se je kegljačem srednjeveška Škofja Loka pošteno usedla v srce. Za konec se najlepše zahvaljujem županu Škofje Loke **Mihi Ješetju**, ki nam je finančno priskočil na pomoč pri izpeljavi tega projekta.

Jože Globokar | Sedmi kamp smučarjev na Rogli

V VELESALOMU SLAVIL GALJAKIČ

Na smučiščih Rogle je od 27. do 29. januarja potekal sedmi smučarski kamp. Tradicionalno smučarsko srečanje para- in tetraplegikov je pripravila Zveza paraplegikov Slovenije. Izvedbo kampa je podprla Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite, s tem da je omogočila najem monoskijev avstrijskega proizvajalca Prasnberger, s katerimi so nekateri smučarji tudi tekmovali. Za promocijo monoskijev je poskrbel naš sodelavec Peter Osterveršnik. Sodelovali so še smučarji Hrvaške in BiH.

Prvi in drugi dan so smučarji po krajših jutranjih teoretičnih napotkih trenirali na smučih

Planja in Mašin Žaga, zadnji dan pa na slednji pripravili tekmovalce v veleslalomu. Za učenje prvih zavojev

in trening izkušenih tekmovalcev so imeli zelo dobre pogoje, medtem ko je bilo tekmovalce na mehki in pro-



Prehodni pokal ponovno v roke Galu Jakiču (foto Marino Popovič)

ti koncu že razriti progi dokaj težko. Tudi letošnji kamp je privabil nekaj novih ljubiteljev smučanja. Pri prvih spustih na blagih strminah je bilo seveda veliko padcev, toda tu so bile smučanja večče študentke Zdravstvene fakultete (oddelek delovna terapija) in njihova mentorica **Alenka Plemelj**, prof., ki so takoj priskočile in pomagale pri vstajanju. Z vsako uro je bilo potrebno manj

pomoči, pri spoznavanju smučarskih veščin pa je sodelovala tudi odlična poznavalka smučanja na monoskijih **Nika Šuc**. Povemo naj, da smučanje z monoskijem le ni tako zahtevno kot z gleda na prvi pogled, res pa je, da ga tisti smučarji, ki so smučali že pred poškodbo, veliko lažje osvojijo.

Tradicionalni smučarski kamp je vse bolj privlačen tudi za ljubitelje belih str-

min iz drugih republik nekdanje Jugoslavije. Že nekaj let se ga udeležujeta tetraplegik **Zdravko Lakić** in njegov spremljevalec **Tomislav Milković** s Hrvaške, tokrat pa sta se jima pridružila še **Biljana Nedić** in **Dragan Skima** iz Bosne in Hercegovine.

Zadnji dan so smučarji svoje znanje preizkusili na veleslalomski tekmi. Progo so prevozili trikrat, najvišjo stopničko pa je nekako po pričakovanju osvojil naš najboljši smučar **Gal Jakič**. Na drugo se je povzpел **Toni Zakrajšek** in na tretje veteran Žiga Breznik. Četrty je bil **Jani Učakar** in peti mladi nadebudni smučar **Jernej Slivnik**. Za čim boljše rezultate so se pomerili tudi spremljevalci in svojci naših smučarjev.

Za nemoten potek tekmovanja in elektronsko merjenje rezultatov je pod vodstvom **Uroša Martinška** skrbela ekipa **UNITUR**, za organizacijo in izvedbo kampa pa vodja športa pri Zvezi paraplegikov Slovenije **Gregor Gračner**.

Janez Učakar | Strelsko tekmovanje

VNOVIČ SLAVILI PREKMURCI

29. novembra 2014 se je v organizaciji DP Gorenjske na strelišču Bukovec v Jakličevem domu v občini Videm-Dobrepolje odvijalo drugo kolo strelskega tekmovanja.

Omenjenega dogodka se je udeležilo 28 tekmovalcev iz osmih pokrajinskih društev. Žal je bila udeležba izključno moška, saj ni bilo predstavnic nežnejšega spola. Poleg tekmovanja v streljanju z zračno puško so streljali tudi s pištolo. V tej panogi sta se pomerila dva tekmovalca: **Mirko Sintič**, DP Novo mesto, in **Ivica Vukadin** iz DP Gorenjske. Slednji je s 336 krogi ugnal Mirka, ki

mu je uspelo osvojiti 229 krogov. Med šestimi ekipami so se vnovič najbolje odrezali Prekmurci, saj so zbrali 1045 krogov, pred DP Ljubljano (980 krogov), tretje mesto pa je pripadlo DP Novo mesto (970 krogov). V skupini posamezniki SH-2 so med sedmimi udeleženci pripadla prva tri mesta prekmurkim tekmovalcem; slavil je najmlajši udeleženec **Ladislav Kepe** s 362 krogi, sledil mu je **Leon Jurkovič** s

360 krogi, tretje mesto pa si je priboril **Slavko Dunaj** s 358 krogi. V najmnogičnejši skupini SH-1 so tekmovali kar štirje gorenjski člani: **Ivica Vukadin**, **Metod Zakotnik**, **Jani Potočnik** in **Janez Učakar**. Med posamezniki je imel najbolj mirno roko in ostro oko **Franc Pinter** (DP Maribor) s 357 krogi, sledil mu je Dolenjec **Franci Slivšek** s 345 osvojenimi krogi, tretje mesto pa je pripadlo **Matiji Turku** (DP Ljubljana)

s 342 krogi. Po končanem tekmovanju so se udeleženci okrepčali z bogračem, ki ga je odlično pripravil mojster Pinki s svojim mladim asistentom Matcem. Po kosilu je sledila razglasitev rezultatov in podelitev pokalov, ki jih je ob občinskem prazniku podaril in podelil župan občine Videm-Dobrepolje **Janez Pavlin**. Med nastopajočimi je bilo ob slovesu čutiti prijetno vzdušje, saj se strelci iz celotne Slovenije radi srečujejo in družijo.



Slavil je najmlajši udeleženec Ladislav Kepe (Foto Pinki)

Jože Globokar | Tretji krog strelske lige

NAJBOLJŠO STRELSKO EKIPO IMAJO PREKMURCI

Na strelišču Strelskega društva „SALONIT“ Anhovo v Desklah se je v streljanju s serijsko puško za končne uvrstitve v ligaškem tekmovanju pomerilo pet ekip, rezultati pa so v kategorijah SH1 in SH2 šteli tudi za posamične uvrstitve. Tretji krog strelske lige je 19. februarja v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo Društvo paraplegikov severne Primorske.



Ekipa DP Novo mesto je osvojila tretje mesto (Foto Franci Slivšek)

V ekipnem tekmovanju je prvo mesto **že tretjič zapored** osvojila ekipa strelcev DP Murska Sobota (1020), druga je bila ekipa DP Ljubljana (992), tretja ekipa DP Novo mesto (966), četrta ekipa DP Koper (954), peta pa ekipa DP Celje (646). Med strelci skupine SH1 je največ krogov nastreljal legenda med strelci **Franci Pinter** – MB (362), drugo mesto je osvojil **Srečko Petkovšek** – KP (353), tretje pa **Niko Goleš** – NM (334).

Pri težje gibalno oviranih strelcih, ki v skupini SH2 streljajo z naslonom, je bil najboljši **Slavko Dunaj** – MS (360), drugi je bil **Ladislav Kepe** – MS (354), tretji pa **Jasmin Sabljakovič** – LJ (349).

Ivica Vukadin (SH1) – KR je v streljanju z zračno pištolo dosegel 329 krogov.

Tekmovanje je s sodniško ekipo vodil državni sodnik **Henrik Valentincič**.

Jože Globokar | KIK Sana sredi tekmovanja odpovedala sodelovanje

SPREMEMBE V TEKMOVANJU NLB WHEEL LIGE

Po drugem krogu je ekipa KIK Sana iz Sanskega Mosta zaradi klubskih težav odpovedala nadaljnje tekmovanje v regionalni NLB Wheel ligi. Skladno s pravili Košarkarske zveze Slovenije so ekipam, ki so odigrale tekme s KIK Sano, izbrisali rezultate in omogočili nadaljevanje tekmovanja. Po urniku je 1. februarja tretji krog v avstrijskem Wolfsbergu pripravila ekipa RSV Kärnten.

Tekmovanje v tretjem krogu sta odprli ekipi KKI Zagreb in Slovenija. Zagrebčani so z rezultatom 59:55 odpravili Slovenijo, ki je tekmo izgubila v drugi četrtini. Bila je povsem nemočna.

V naslednji tekmi sta se pod koši srečali domača ekipa RSV Kärnten in ekipa KKI Vrbas. Organizatorji tretjega kroga so morali priznati premoč košarkarjem iz BiH, ki so jih porazili z rezultatom 59:84.

Tretja tekma je zmago prinesla favorizirani ekipi KKI Vrbas, ki si je v prvi in tretji četrtini priigrala veliko prednost.



Tretji krog je pripravila Avstrija
(foto Marino Popovič)

V zadnji četrtini je nekoliko popustila, vseeno pa ekipo KKI Zagreb ugnala z rezultatom 93:57.

Po tretjem krogu je na vrhu lestvice ekipa KKI Vrbas, druga je ekipa KKI

Zagreb, tretja ekipa Slovenije, četrta ekipa RSV Kärnten. Največ košev so po odigranih treh krogih dosegli: **Ademir Demirović** (110), **Elvir Modronja** (97), oba KKI Vrbas, in **Damjan Liska** (86), KKI Zagreb.

Ob spremljanju tekem tehničnega delegata **Milana Lukana** sta tekme sodila **Mitja Dečman** (SLO) in **Saša Lakić** (BiH).

Glavni pokrovitelj lige je **Nova ljubljanska banka**, medijski pokrovitelj **Kosarka.si**, vodi pa jo vodja športa pri Zvezi paraplegikov Slovenije **Gregor Gračner**.

Jože Globokar | Liga ZPS SOČA OPREMA

GORENJCJI OBDRŽALI VODSTVO

Košarkarske ekipe so četrti krog lige ZPS SOČA OPREMA odigrale 18. januarja v Športni dvorani Marof v Novem mestu. Tekmovanje je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja. Na vrhu lestvice je ekipa DP Kranj.



Četrti krog so ekipe odigrale v Novem mestu (foto Franci Slivšek)

Vprvi tekmi je ekipa DP Kranj z rezultatom 54:41 premagala ekipo DP Novo mesto, v drugi je slavila ekipa DP Celje Thermana, ki je ekipo DP Novo mesto ugnala z

rezultatom 64:57, tretja tekma je zmago prinesla ekipi DP Kranj, ki je ekipo DP MB Palfinger Marine premagala z rezultatom 51:49, v četrti tekmi pa je bila boljše ekipa DP Celje Thermana. Moštvo DP Ljubljana Mercator je po-

razilo z rezultatom 78:40.

Ob tehničnem delegatu Milanu Lukanu sta tekme sodila Mitja Dečman in novi sodnik **Smiljan Kereži**. Najboljši strelci po štirih krogih: Milan Slapničar, DP-NM (145); Gregor Gračner,

DP-LJ (132); Janez Učakar, DP-KR (117).

Lestvica po štirih krogih: prva DP Kranj, druga DP Maribor Palfinger Marine, tretja DP Celje Thermana, četrta DP Novo mesto in peta DP Ljubljana Mercator.

Jože Globokar | Šesti turnir v biljardu v Planet Tušu v Mariboru

PREHODNI POKAL IVANU BRADEŠKU

Biljardnica Planet Tuša v Mariboru je bila 12. februarja prizorišče 6. turnirja v igranju biljarda. Tekmovanje je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo DP severne Štajerske, za prehodni pokal Zveze pa se je pomerilo kar 22 igralcev iz štirih pokrajinskih društev, med njimi trije tetraplegiki in ena igralka te vse bolj priljubljene igre za zelenimi mizami. Pokal je nekoliko nepričakovano osvojil Ivan Bradeško iz DP ljubljanske pokrajine.

Prvi turnir v biljardu smo pripravili leta 2010 v Celju, od takrat pa se nam vsako leto pridruži nekaj novih igralcev. Mogoče tudi zato, ker je za para- in tetraplegike vse več dostopnih biljardnic v Sloveniji. Največ jih ima Planet Tuš, s katerim vsa ta leta dobro sodelujemo. Turnirje organiziramo v različnih slovenskih mestih in v koordinaciji priprav so vključena lokalna društva.

Na tokratnem turnirju so se igralci na osmih mizah pomerili v tako imenovani »kmečki osmici«, ki omogoča igranje različnih končnic, za katere se igralci dogovorijo že pred začetkom tekmovanja. Skratka, kmečka osmica glede na dogovor omogoča hitrejši potek tekmovanja.

Po pozdravnem nagovoru športnega referenta in podpredsednika DP severne Štajerske **Borisa Klepa** ter začetnem žrebanju parov so tekmovalci do osmine finala igrali tako imenovani repasaž. S tem so se zmagovalci rednega dela in zmagovalci poražencev uvrstili v naslednji krog, vse dokler se v polfinale niso uvrstili štirje najboljši tek-

movalci. Igrali so na dve dobljeni tekmi. V polfinalne dvoboje so se uvrstili: **Franci Pinter** (MB), **Robi Krček** (MB), **Mičo Ostojič** (CE) in **Ivan Bradeško** (LJ).



Prehodni pokal je nekoliko nepričakovano osvojil Ivan Bradeško (foto Marino Popovič)

Za prehodni pokal sta se v finalnem srečanju nekoliko nepričakovano udarila Robi Krček in Ivan Bradeško. Po enakovrednem in ogorčenem boju ga je z rezultatom 2:1 osvojil Ivan Bradeško. Tretje in četrto mesto sta si razdelila Mičo Ostojič in Franci Pinter. Rezultati tokratnega turnirja kažejo, da se med igralci kvaliteta igranja biljarda vse bolj izenaka. Celo nekateri favoriti so tekmovanje tokrat zaključili že v predtekmovanju.

Pokrovitelj šestega turnirja je bil **Dom paraplegikov d.o.o – Easy Moving**, ki je za vse udeležence pripravil praktične nagrade. Ivan Bradeško je



Pokrovitelj turnirja je bil Dom paraplegikov d.o.o – Easy Moving (foto Marino Popovič)

za prvo mesto prejel sedežno blazino **Amovida AV500**, drugo nagrado – set plaščev za invalidski voziček, je prejel Robert Krček, tretje in četrto uvrščena Mičo Ostojič in Franci Pinter pa sta prejela **Amovida** rokavice za poganjanje vozička. Vsi udeleženi so prejeli deset odstotkov popusta pri nakupu oz. doplačilu izdelkov **Pro-**

geo, Seniorlife, Rolko, Amovida ali **Vicair** ter praktično moško kozmetiko. Razstavljene izdelke nove serije medicinskih pripomočkov in publikacija Doma paraplegikov d.o.o. - Easy Moving je predstavil **Žiga Bajde**. Prehodni pokal, medalje in nagrade je podelil vodja športa Zveze **Gregor Gračner**, ki se je DP severne Štajerske

zahvalil za odlično izvedbo tekmovanja. Za nemoten potek tekmovanja in izračun rezultatov je bil tudi tokrat zadolžen naš najboljši biljardist **Matej Brajkovič**, ki vrsto let tekmuje na evropskih in svetovnih prvenstvih. Matej je doslej osvojil že sedem medalj.

Peter Gavez | Košarkarji v gosteh na Kosovu

ALBANSKA ZASTAVA, KOŠARKARSKA ŽOGA IN ENERGETSKA PIJAČA

Ob prazniku albanske zastave smo bili košarkarji Društva paraplegikov severne Štajerske 28. novembra povabljeni v kosovski Gnjilane.

Na njihovem prvem mednarodnem turnirju košarke na vozičkih je sodelovalo sedem ekip, pet domačih s Kosova, ena iz Albanije ter mi, Štajerci.

Zaradi postankov in čakanja na srbsko-kosovski meji je bila pot zelo dolgotrajna, z našim starim kombijem smo se vozili polnih dvanajst ur. Cestno odisejajo je zaznamoval **Mičo Ostojič**, k vijoličasti ekipi pridruženi celjski »kamerad«, njegovo neumorno praznenje pločevink red bulla se bo v našem spominu zapisalo kot svojevrsten dosežek.

Prihod v skorajda jutranjih urah ter le kratkotrajni spanec nista naše udarne košarkarske ekipe popolnoma nič vrgla iz tekmovalnega ritma. Že prvi dan smo pokazali, kako igrati odlično košarko na vozičkih. Lahkotno in popolnoma suvereno smo porazili vsakega nasprotnika.

Po dveh dnevih igranja je bilo kri-



Pokal je prejel naš najmlajši član ekipe Matej Mali (foto Peter Gavez)

stalno jasno, da bo pokal za najboljšo ekipo dvignil naš najmlajši član ekipe **Matej Mali**, ki je s svojo odlično igro bržkone presenetil celo sebe. Na turnirju je na krilih red bulla blestel že omenjeni Mičo, ki si je s svojo bravurozno igro zaslužil naziv »igralec turnirja«.

Domačini so bili nadvse gostoljubni, skorajda so nas nosili po rokah. Zato sta zaslužna predvsem »njihov in naš«



Prve tri ekipe na turnirju - gasilska (Foto Peter Gavez)

Lulzim Osmanaj – Luli, ki je navduševal s svojim prevajanjem in njemu lastnimi domisljicami, ter alfa in omega mariborske košarke na vozičkih **Boris**

Klep, ki je domačine popolnoma očaral s svojimi nasveti, ki jih je delil kot po tekočem traku.

Pot, ki se je začela v četrtek popol-

dan, se je zaključila s prihodom v nedeljo pozno zvečer. Bili smo polni lepih vtisov s Kosova, kjer so ljudje zelo revni, pa vendar vselej pristni.



Smučarja Gal Jakič in Jernej Slivnik
(Foto Arhiv ZŠIS-POK)

Jože Globokar | ZŠIS – državno prvenstvo

DRŽAVNO PRVENSTVO V VELESLALOMU

Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite je na smučišču Poseka 7. februarja organizirala državno prvenstvo invalidov v veleslalomu.

Tekmovanje je kljub predhodnim snežnim padavinam odlično pripravilo **IŠD Samorastnik**. Ekipa je poskrbela za dobro pripravljeno progo in odlično počutje tekmovalcev.

Nastopila sta tudi dva smučarja na monoskijih. Prvo mesto je osvojil **Gal Jakič** – DP ljubljanske pokrajine, drugo pa mladi **Jernej Slivnik** – DP Gorenjske.

Povzela **Barbara Slaček** | Napovednik

35. MARATON TREH SRC

Prijave na 35. jubilejno izvedbo najstarejše slovenske tekaške prireditve so odprte že od 2. januarja 2015 na www.maraton-radenci.si ter na www.radenska.si.

Start jubilejnega 35. MARATONA TREH SRC bo 16. maja 2015 ob 9. uri na tradicionalnem prizorišču pred hotelom Radin Zdravilišča v Radencih, ko

bodo startali tekači na kraljevski prizkušnji maraton Radenska Classic (42 km) in polmaraton Radenska Light (21 km). Ob 9.20 uri bo sledil tek Radenska Naturelle (10 km) in Oazin tek (5,5 km).

Najprej bodo na startu 35. MARATONA TREH SRC paraplegiki, ročni kolesarji s prirejenimi tekmovalnimi vozički. Startali bodo ob 8.55,

njihova pot bo dolga malce več kot 21 km. Pred začetkom omenjenih tekov bo ob 8. uri start še ene množične prireditve, 25. pohoda Radenska Plus, ki se ga udeležijo tisoči pohodniki od bližje in daleč. Ob 8.30 bo start 6. nordijske hoje z razdaljo 8,7 km.

Vir: spletni članek; avtor: Milan Verdev

Žiga Breznik / Parakolesarstvo

KOLESARJENJE NA OTOK LANZAROTE

Dobro leto nazaj smo se z Davidom Razborškom in Andrejem Jakšičem (Bauerfeind) odpravili v Malsch, kjer domuje Sopur oz. Sunrise Medical, na testiranje novih koles. Med preizkušanjem smo se v pogovoru dotaknili vsakoletnih zimskih priprav Sopur teama na Kanarskih otokih, natančneje na otoku Lanzarote. Predlog o kolesarjenju pri 20-ih stopinjah sredi februarja je takoj požel soglasno odobravanje.



Mednarodno obarvana tekma (Foto Anja Zagomilšek)

Zamiselnje o prvi handbike ekspediciji na Lanzarote je prikrito tlela vse do letošnjega februarja, ko nas je David na enem od delovnih sestankov projekta Zavrtimo Slovenijo (podrobneje boste o njem obveščeni) seznanil z novico o kupljeni karti za omenjeni otok. Kolesarskega sotrpina nisem mogel pustiti samega v neznani svet, zato sem storil edini smiselni korak – še isti dan sem imel v žepu letalsko

vozovnico. Da sama ne bi izgubljeno in brez nadzora tavela po širnem svetu, sta za veselje in držanje prave smeri poskrbela Davidova Anja in njun sin Tit.

Dober mesec kasneje, ki je minil v kombinatoričnem preigravanju idej, kako ne ravno majhna kolesa iz Slovenije premestiti na Kanarske otoke, je napočil trenutek odhoda. In hkrati prihoda: na Lanzarote. Vreme več kot mikavno, prtljaga nagrmadena, sami

pa v iskanju primerno velikega taxija, ki ne bi »počepnik« pod bremenom naše opreme. No, spoznali smo, da za tistih »nekaj drobnarij«, ki smo jih vzeli s seboj, na vsem otoku ne premorejo dovolj velikega kombija. Davidovo kolo je bilo potrebno vzeti iz škatle gigantskih dimenzij in ga zavitega v folijo potisniti v taxi, medtem ko smo škatlo pustili pri prijaznih letaliških uslužbencih. Zaslužijo si vso pohvalo za vztrajno, nesebično



Žiga v elementu (Foto Anja Zagomilšek)



David na sončni preizkušnji (Foto Anja Zagomilšek)

in prijazno pomoč (v boju škatla versus taxi) – v nasprotju z italijanskim osebjem, zadolženim za pomoč invalidnim ter vsem pomoči potrebnim osebam (njihov opis del in nalog je zelo skopo zapisan oz. odmerjen).

Po uspešni sinergiji potnikov iz Slovenije in taxija smo po 40-minutni vožnji prispeli v Relaxia Resort. Ime pove vse, zato na tem mestu ne bom izgubljal besed. Pristrčno vzdušje, okusna hrana ter nadvse mikavni bungalovi. Nastanitvi v začasni dom je sledila priprava koles ter prvo spoznavanje ostalih sodelujočih, ki so se v dobro kolesarjenja za kratek čas odpovedali čarom zime in se odpravili na dolgo čezmorsko pot.

V naslednjih dneh sva po lepo vzdrževanih cestah, kjer sva srečevala potrpežljive voznike, prevozila dobršen kos otoka in uživala v ritmu poganjanja, soncu, vetru in zanimivi, slikoviti pokrajini. Skratka počela vse, v čemer kolesarji uživamo. Da ne bi zvenelo preveč uživaško in brezciljno, naj dodam, da sva sodelovala na dveh vsakoletnih dirkah, ki dajeta turistični pečat mestecu Playa Blanca. V pripravah nanju sva se pošteno potila že doma na »trenažerjih« pod budnim, neprizanesljivim očesom trenerja Alekseja Dolinška ter v dnevih pred tekmovanjema na samem prizorišču. David je na kronometru med 60-imi kolesarji iz 11 držav zasedel 14. mesto,

sam sem se s 35. mestom odrezal malce slabše. Med mešanimi moštvi tako po nacionalnosti kot pripravljenosti je ekipa, v kateri sem sodeloval, zasedla drugo mesto, Davidova pa četrto. Na množično obiskani in s številnimi zvenečimi imeni iz kolesarskega sveta ovenčani dirki je naša mlada sekcija dosegla dobre rezultate.

Dnevi so zapolnjeni z druženjem in tekmovanji prehitro minevali. Vračanje v objem naših dragih družin in prijateljev so ponovno pospremile nizke temperature, ki smo se jih v preteklih dneh odvadili.

Če radi kolesarite, vam iskreno priporočam februarski obisk Lanzarote v upanju, da se Vuelte Playa Blanca udeleži čim več handbikerjev iz Slovenije. Cene niso zasoljene, Raynair ponuja

poceni letalske karte, po uredbi EC 1107/2006 pa je tudi drugi kos poleg vozička, na katerem sedite, oproščen plačila, ne glede na to, ali gre za invalidsko kolo, nadomestni voziček itd.

Lanzarote 2016, kmalu se vidimo!



Ena gasilska (Foto David Razboršek)



Lepo dostopni apartmaji (Foto Anja Zagomilšek)

Igor Plohl | Kronološki pregled izdaj in nastopov

KO PRIDE LEV ROGI NA OBISK

Po več kot 100 opravljenih predstavitev slikanice Lev Rogi, knjige *Ne domišljaj si!* in slikanice Lev Rogi najde srečo, je čas za kratek povzetek mojega nastopanja oz. ozaveščanja otrok in odraslih o invalidnosti po vrtcih, šolah, fakultetah, na televiziji, radiu in drugje.

Slikanica **Lev Rogi** je izšla leta 2009 v sozaložništvu Zveze paraplegikov Slovenije in Založbe Pivec (tako kot vsa moja izdana dela). Besedilo o levu Rogiju, ki pade z lestve in postane paraplegik, je avtobiografsko, nastalo ob dobrodelni prireditvi, ki so jo zame po nesreči pripravili bivši učenci in njihovi starši. Na pobudo ravnatelja OŠ Bojana Illica so učenci prispevali ilustracije, da bi jih uredili v improvizirano knjižico, ki bi v šolski knjižnici ostala v spomin na dobrodelno prireditev. Usoda je hotela drugače. Po spletu srečnih okoliščin smo uspeli najti založbo, pripravljeno izdati prav posebno otroško literarno delo, kjer so bili ilustratorji otroci, avtor zgodbe pa paraplegik.

Ko je slikanica naposled ugledala luč sveta, so me začeli v šole vabiti kolegi učitelji, ki so me osebno poznali. Želeli so, da bi otrokom na primeren način predstavil invalidnost in težave, s katerimi se soočamo pri vsakodnevnih aktivnostih. Pravijo, da prve ne pozabiš nikoli. Prepričan sem, da tudi sam ne bom nikoli pozabil prve prave predstavitve Leva Rogija. Zgodila se je na četrti osnovni šoli v Murski Soboti v začetku šolskega leta 2009/2010, ki jo obiskujejo učenci s posebnimi potrebami. Pred tem še nikdar nisem poučeval na tovrstnih šolah, zato me je bilo tega obiska kar malce strah. Nanj sem se dobro pripravil in močno upal, da me bodo učenci lepo sprejeli in zavzeto poslušali.

Zavedal sem se, da mi bodo takoj pokazali, če jim zgodba ne bo zanimiva ali predstavitev dolgočasna. Na srečo se je vse dobro izteklo. Učenci so zavzeto sledili moji razlagi in odlično sodelovali. Nekateri med njimi so po koncu prireditve vidno ganjeni pristopili k meni in mi to srčno pokazali.

Obiski po šolah za otroke s posebnimi potrebami so vedno nekaj posebnega. Dobro se spomnim tudi obiska na OŠ Gustava Šilaha v Mariboru. Do takrat sem si s predstavitvami nabral že dobršno mero izkušenj in pred tem obiskom ni bilo ne duha ne sluha o kakšni tremi. Ko pa sem vstopil v šolsko poslopje in ugotovil, da se je v prireditvenem prostoru zbrala praktično celotna šola z učenci, učitelji in drugimi delavci, me je stisnilo pri srcu. Vedel sem, da se moram še posebej potruditi in učence pripraviti k poslušanju. Na srečo sem poleg predstavitve zgodbe o levu Rogiju v »PowerPointu« imel pripravljene tudi zanimive video prispevke iz svojega življenja in življenja drugih invalidov, na katerih si je mogoče ogledati, kako se lahko invalidi z vozička presedemo v avtomobil, kako lahko na vozičku plešemo, igramo košarko, se potapljamo, vozimo kolo na ročni pogon, smučamo itd. Tovrstni posnetki otroke vedno navdušijo in jim pomagajo razumeti, da invalidi v bistvu nismo nič drugačni od vseh ostalih ljudi. Tudi na tej šoli je bilo tako. Otroci so vzklikali od navdušenja že med mojim pripovedovanjem



Lev Rogi najde srečo (Avtor ovitka Urška Stropnik Šonc)



Predstavitve na OŠ FLV Slivnica (FOTO Jožica Korpar)

in občasno spontano zaploskali.

Tudi v najbolj drznih sanjah si ne bi upal domišljati, da bom z Levom Rogijem gostoval celo v tujini. Leta 2011 se je zgodilo ravno to, saj so me povabili v srednjo šolo v Maruševcu na Hrvaškem. Ena izmed učiteljic je mojo predstavitev sproti prevajala v hrvaščino in z veseljem lahko povem, da se takrat s prevodom ni izgubilo čisto nič.

Po številnih predstavitev na osnovnih in srednjih šolah sem kmalu ugotovil, da so ozaveščanja na področju paraplegije in invalidnosti potrebni tudi odrasli. Nekateri učitelji so šele med mojo predstavitvijo ugotovili, čemu so invalidska parkirna mesta širša od navadnih, medtem ko o posledicah poškodbe hrbtenjače pravzaprav nikoli niti niso zares razmišljali. Njihovo vedenje o paraplegikih in tetraplegikih (mnogi učenci in dijaki niti teh izrazov ne poznajo) je bilo površno oz. pomanjkljivo. Zato sem se odločil napisati svojo zgodbo v obliki avtobiografskega romana, ki je izšel leta 2012 z naslovom **Ne domišljaj si!**. Z izidom tega romana sem stopil na pot ozaveščanja odraslih. Prva predstavitev knjige je potekala v hotelu Piramida v organizaciji Založbe Pivec. Spomnim se, da sem pred predstavitvijo kar nekaj dni potreboval za pripravo »PowerPoint« predstavitev, ki naj bi se vrтела ob najinem pogovoru z urednikom knjige. Po prihodu v hotel

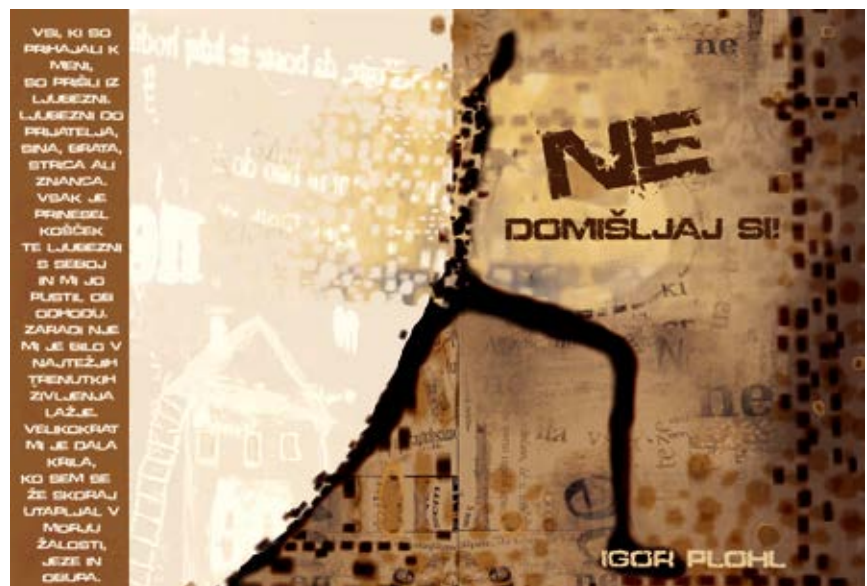
sem ugotovil, da sem zaradi preobremenjenosti in dela v službi USB ključek z datoteko pozabil doma. Ob tem se mi je rahlo zavrtelo. Urednik me je pomiril in mi zagotovil, da lahko predstavitev izpeljeva tudi brez tega. Izkazalo se je, da je imel povsem prav. Še več! Morda je bilo tako boljše, saj naju je publika zelo zavzeto poslušala. Nekaterim je najin pogovor segel globoko v srce, saj so javno spregovorili o svojih travmah in življenjskih preizkušnjah.

V dveh letih po izidu je knjiga doživela številne, večinoma pozitivne odzive. V elektronski poštni predal se je

nateklo mnogo sporočil bralcev, ki so poudarili predvsem prispevek knjige k ozaveščanju. Zdravi so se globoko zamislili o vrednosti lastnega telesa. Številnih se je dotaknila zaradi zanimive, srčne in optimistične zgodbe kljub pretresljivemu začetku. Presenetila so me pisma nekaterih znanih Slovencev, npr. **Janje Vidmar, Toneta Partljiča, Luja Šproharja, Jožeta Gričarja** in drugih. Veseli me, da knjigo še vedno prebirajo in je v številnih knjižnicah izposojena. Knjiga *Ne domišljaj si!* je bila v letu 2013 izposojena 261-krat, slikanica *Lev Rogi* 242-krat, v letu 2014 pa so bile vse tri knjige izposojene 564-krat (četudi je slikanica *Lev Rogi* najde srečo izšla šele septembra 2014). Zlasti sem vesel, da



S Tonetom Partljičem (Foto Tone Žizek)



NE DOMIŠLJAJ SI (Avtor ovitka Ingrid Ladinek Korez)

slikanici v osnovnih šolah za učence prve triade uvrščajo na seznam Bralne značke. Velja omeniti, da je bila knjiga *Ne domišljaj si!* posneta kot zvočna knjiga in je tako dostopna tudi slepim bralcem.

Za vedno mi bo ostala v spominu predstavitev knjige *Ne domišljaj si!* v legendarni vinski kleti gostilne Šiker pri Lenartu, znani gostilni na Štajerskem s skoraj 150-letno tradicijo. Predstavitev oz. pogovor je vodil literarni kritik, pisatelj in politik Tone Partljič. Vesel sem, da mu je bila knjiga večinoma všeč, le tu in tam se je utemeljeno obregnil v kakšno malenkost. Čeprav *Ne domišljaj si!* ne govori o humornih temah, je Tone Partljič predstavitev popestril z anekdotami iz svojega življenja in nas vse nekajkrat iz srca nasmejaj.

Leta 2013 so pri Založbi Pivec raz-

prodali slikanico *Lev Rogi* in mi name-nili izkupiček od prodaje, sam pa sem že leta 2010 polovico zneska podaril oddelku otroške bolnišnice v Soči. Ker so pri Založbi Pivec in pri Zvezi paraplegikov Slovenije pokazali zanimanje za izdajo nadaljevanja zgodbe o Levu Rogiju, je septembra 2014 luč sveta ugledala slikanica **Lev Rogi najde srečo**. Ilustracije so delo **Urške Stropnik**, spremno besedo pa je tudi tokrat zapisala **Lučka Zorko**. Slikanici smo iz didaktičnih razlogov dodali fotozloženko iz mojega življenja, saj je lahko v pomembno oporo učiteljem, staršem in drugim, ki otrokom spregovorijo o invalidnosti. Knjiga si je že dodobra utrla pot v naše šole, saj prejemam vzpodbudne informacije od učiteljev, ki jim otroci pripovedujejo zgodbo leva Rogija za Bralno značko.

Prepričan sem, da moje knjige pri-
našajo globoko sporočilo o vrednosti
človeškega življenja, pomenu prijatelj-
stva, zdravju, sreči, strpnosti, optimiz-
mu in ljubezni ter drugih vrednotah,
na katerih bi morali graditi in utemeljiti
našo družbo. Veseli me njihov dober
sprejem pri otrocih, in dejstvo, da so
zaživele svoje, od mene neodvisno ži-
vljenje, ki se mu včasih prav srčno ču-
dim.

Iz srca se zahvaljujem Zvezi para-
plegikov Slovenije in še posebej **Da-
netu Kastelicu**, saj so imeli posluh za
izdajo mojih literarnih del. Ravno tako
hvala **Mileni Pivec**, direktorici Založbe
Pivec, brez katere se morda zgodbe o
levu Rogiju in njegovem soočanju s
posledicami paraplegije nikoli ne bi
razširile med naše otroke.

www.igor-plohl.info

Jože Globokar | Skoraj 120 samostojnih razstav primorskega kolorista

GAŠPERJEVA RAZSTAVA V GORICI

V galeriji Kulturnega doma v Gorici (Italija) je 26. januarja samostojno razstavo odprl naš priznani slikar in polnopravni član Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami Vojko Gašperut – Gašper. Že skoraj 120 samostojnih razstav se je zvrstilo v njegovem nadvse plodnem in ustvarjalnem likovnem življenju. Za tokratno razstavo je pripravil trideset del, večinoma z motivi solin in Breginjskega Kota.

Umetnostna kritičarka **Anamarija Stibilj – Šajn** je ob odprtju razstave povedala, da Gašperja ocenjuje kot mediteranskega kolorista, po eni strani zvestega krajinski zunanosti in stvarnosti, ki ga vselej znova navdušujeta, po drugi pa ob vseh teh vide-nih in doživetih občutkih razkrivajočega tisto, kar je njegovo najbolj intimno. Vojko tankočutno sledi krajini in tihoži-tni motiviki ter vse to prepoji z njemu lastno notranjo doživljaljsko specifiko.

Naši likovni umetniki so bili že večkrat gostje Kulturnega doma v Gorici in so po besedah ravnatelja **Igorja Komela** znali na pravilen in pristen način predstaviti svoje ustvarjanje tako italijanski kot furlanski publikli.

Gašperutove slike zaslužijo polno občudovanje – z očmi in srcem, kulturni dogodek pa so predstavili tudi mediji.



Slikarja in njegova dela je predstavila likovna kritičarka Anamarija Stibilj – Šajn (foto: Marjan Lešnik)

Jože Globokar | Skupinska razstava slikarjev VDMFK

BLEJSKO JEZERO IN SLOVENSKA MESTA

Slikarke in slikarji, člani Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami, so se 15. januarja znova zbrali v avli družbe SALUS v Ljubljani in odprli skupinsko likovno razstavo. Razstavo z naslovom »Blejsko jezero in slovenska mesta« je pripravila Založba UNSU.

Otvoritvi razstave je absolutno umetnostne zgodovine **Jaka Racman** predstavil avtorje in ocenil njihova dela. O razstavi je povedal:

»Skupinska razstava – Blejsko jezero in slovenska mesta – je poenotena s konceptom tematske osredinjenosti na veduto. Torej na samosvojo ikonografsko zvrst, ki v slikarstvu in grafiki predstavlja razgleden, a stvaren in tudi v perspektivi zvest posnetek mesta ali pokrajine. Vendar so pokrajine, ki so jih avtorji ovekovečili, pogosto tudi vsebinsko povedno pomenljive v smislu odstiranja mozaika njihovih življenj. Vedute mest, na katera jih veže neizrekljivo tiha moč spomina, se v očeh obiskovalca razstave (v prenesnem pomenu) lahko spreminjajo v portrete, pejzaže ... in nazaj.

Poleg slik, ki nam nudijo prelet pomembnih, lepih krajev in hkrati osebnih, občutenih pogledov nanje, je na razstavi ravno Blejsko jezero skupni imenovalac

vseh sodelujočih avtorjev. Ta starodavni simbol slovenstva, ki ga že France Prešeren v Krstu pri Savici imenuje »podoba raja«, je vselej enak in vedno samosvoj ... neskončno star in vedno znova nov.

Vsak izmed avtorjev nam v svojem Blejskem jezeru najbolj razkriva sebe. Ravno pri skupnem motivu, ki nam je tudi vsem poznan in prepoznaven, lahko še bolj spoznamo raznolikost predstavljenih avtorjev ter odkrivamo – bodisi tehnične ali formalne pristope in otenke vsebinske povednosti. V podobah Blejskega jezera s kuliserijo mogočne in večne veličine narave, ki se nam odkriva ob vsakem pogledu, odsevajo v bogato slovensko tradicijo vpete romantično sanjave podobe nenasitno idiličnih pogledov na blejski otok. Na eno najslavnejših posebnosti Slovenije.»

Slikarjem in ljubiteljem tovrstne likovne umetnosti je v imenu družbe dobrodošlico zaželel direktor družbe SALUS mag. **Miha Lavrič** in pripomnil, da se

v avli njihove družbe vsakokrat unikatno obogateno srečujemo že šestič. »S tem ste slikarji postali del nas, mi pa del vas. S svojimi umetniškimi slikami in s poročili o življenju, ki presega omejitve in širi optimizem, nam dodajate poseben in dragocen pečat!« je med drugim poudaril ter nato uradno odprl razstavo. V avli Salusa so na stenah razstavljena dela Vojka Gašperuta – Gašperja, Benamina Žnidaršiča, Silva Mehleta, Željka Vertlja, Romana Gruntarja, Dragice Sušanj, Martine Pavlovič, Nevenke Gorjan, ki slikajo z usti, ter Angele Medved, Neje Zrimšek Žiger in Erika Pibernika, ki slikajo z nogami. Dodajmo, da ima Zveza paraplegikov Slovenije kar sedem slikarjev članov VDMFK, tega elitnega združenja, ki slikajo z usti: dva polnopravna člana, enega pridruženega ter štiri štipendiste. Prijeten kulturni večer je popestril **Duo pianissimo**.



Delo polnopravnega člana VDMFK Vojka Gašperuta – Gašperja (foto Marjan Lešnik)



Slikarji, ki svoja dela ustvarjajo z usti ali nogami (foto Marjan Lešnik)

Anka Vesel | Likovna sekcija Zveze paraplegikov Slovenije

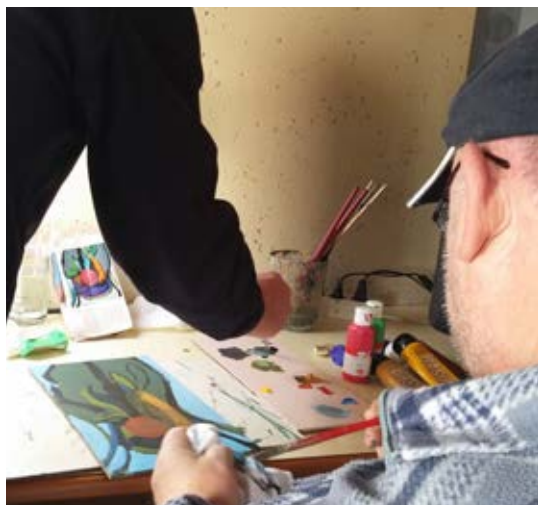
GRAFIČNA KOLONIJA V DOMU PARAPLEGIKOV SEMIČ

Člani likovne sekcije ZPS smo (kot že nekaj let zapored) februarja ustvarjali v Semiču.

Pod mentorskim vodstvom **Jožeta Potokarja – Cvrča** smo se izpopolnjevali v grafičnih tehnikah (suha igla in linorez) ter risbi. Z dokončanimi grafikami in risbami bomo sodelovali na natečaju za Zlato paletu 2015 – risba in grafika. Teme letošnjega natečaja so: »Žival«, »Tihožitje« in »Nočne sanje«. Tokratne štiridnevne delavnice smo se udeležili v nekoliko manjšem številu. V prijetnem vzdušju smo ustvarjali: **Boris Šter, Miran Jernejšek, Klavdij Leban, Ana Šter, Ljudmila Turk** in **Anka Vesel**, pridružil se nam je tudi vodja likovnikov pri ZPS **Metod Zakotnik**, za naše blagostanje so poskrbele vedno ustrezljive **Ivanka Jernejšek, Nežka Potokar in Jelka Bauman**. Kot se za pustni čas spodobi, smo se na koncu posladkali tudi s slastnimi krofi.



Sušenje prvih grafičnih odtisov (foto A. Vesel)



Pravi odtonek barve (foto A. Vesel)



Prvi odtis (foto A. Vesel)

Barbara Slaček, Julijana Kralj | Pogovor z Julijano Kralj, članico z vidnimi uspehi

»JULČKA« Z VIZIJO



Kdo je Julijana Kralj - Julčka?

Rodila sem se kot drugi otrok v družini Kralj februarja leta 1945. Svet me je pričakal v času korenitih družbenih, zgodovinskih in političnih sprememb bližajočega se konca druge svetovne vojne in sosledje dogodkov je vplivalo tudi na življenje mlade družine Kralj.

Zgodnja otroška leta so minila v družini šestih otrok v hribovski vasi Bezenškovo Bukovje, pod Konjiško goro. Tam sem preživela najlepšo otroškost, ki se je zelo rada spominjam. Ko sem imela devet let, sta starša kupila 14 ha veliko kmetijo za polovično ceno, namesto druge polovice plačila pa sta prevzela celovito oskrbo dveh ostarelih zakoncev brez otrok. Nato sta se rodila brat in sestra, mnogo kasneje še najmlajša sestra. Ja, devet otrok nas je bilo.

S selitvijo na kmetijo v Črešnjice so se v družini zgodile velike spremembe. Brezskrbna otroška leta so vzela slovo. Po pouku sem delala na kmetiji, učenje je prišlo na vrsto šele zvečer – pri slabotni razsvetljavi s petrolejko.

Nikoli nisem bila zadovoljna zgolj s tistim, kar mi je bilo dano, zato sem že v poznih otroških letih sklenila, da bom takšnemu življenju ubežala.

Po končani osnovni šoli mi je oče pri svojem prijatelju izgovoril učno mesto krojačice, saj je bilo za tiste čase to najcenejše šolanje, ki si ga je tako številčna družina lahko privoščila. Toda želela sem si več, zato sem se brez vednosti staršev vpisala na srednjo ekonomsko šolo. Ker sem bila brez lastnih sredstev, je to pomenilo 18 km pešačenja v Celje, da sem se lahko vpisala, nato še 18 km nazaj. Pri 15-ih letih to »ni bilo kar tako«. Vrnila sem se lačna in utrujena, toda ker sem domačim zjutraj povedala, da moram k zobozdravniku, ni bilo nikakršnih težav.

Ves mesec junij sem kolesarila v Celje na praktično uvajanje za jesensko šolanje za krojačico, kar je bilo eno samo samcato mučenje. Na dan objave rezultatov sprejemnih izpitov sem v času malice odhitela v avlo šole in videla svoje ime na seznamu sprejetih. Še danes se spominjam mešanih občutkov veselja in ponosa, da mi je pri 15-ih letih uspelo, in hkrati strahu, kako staršem razložiti, kar bi jim morala povedati že pred vpisom. Kot nemalokrat v življenju sem prisluhnila notranjemu glasu. Nisem se odpeljala v krojaško delavnico, temveč sem poiskala oddaljeno mesto na kmetiji in se vrnila v hišo šele pozno popoldan, ko me je k temu prisilila lakota. Naslednji dan sem ostala doma in se nisem pogovarjala z nikomer. No, naj zgodbo skrajšam: obveljala je moja, s tem pa sem hkrati stopila na novo trnovo pot. Štiri leta sem dan za dnem vstajala ob peti uri, pešačila debelo uro do avtobusne postaje, prav toliko nazaj. Običajno je bilo potrebno pomagati na domačiji in je

za učenje ostalo malo ali nič časa, kar se je poznalo pri šolskem uspehu. Srednje šole nisem zaključila ravno z blestečim uspehom, vendar sem kljub težkim razmeram zmogla dovolj znanja in opravila zaključni izpit. Zame je bil to v takratnih okoliščinah velik uspeh.

Poškodovala si se v prometni nesreči. Kaj se je zgodilo?

15. januarja leta 1972 sem doživela prometno nesrečo. Cesta je bila zasnežena in poledenela. Po službi sem se namenila na avtobusno postajo, ker sem imela tisti dan na urniku predavanje nadaljnega izobraževanja ob delu. Med čakanjem na avtobusni postaji sem srečala znanca, ki mi je ponudil prevoz. Zaradi izrabljenih zimskih gum in poledenele ceste nas je odneslo s ceste v vrtno ograjo, pri tem me je betonski steber ograje zadel v hrbtenico. Utrpela sem zlom hrbtenice (L 2, L 4, 10. torakalno) in po glavi dobila številne manjše rane, ki so jih povzročili drobci razbitega vetrobranskega stekla.

Praviš, da si se vračala iz službe, ko se je zgodila nesreča. Kje si bila zaposlena in si lahko to službo kasneje tudi obdržala?

Po končani srednji šoli sem se zaposlila v Lesno industrijskem podjetju. Delala sem v računovodstvu in bila tam zaposlena sedem let. Po nesreči so zame v podjetju pokazali izjemno razumevanje. Ponudili so mi, da lahko sama izbiram med invalidsko upokojitvijo ali vrnitvijo na delo. V primeru moje odločitve za slednje, bi dostop do delovnega mesta prilagodili mojim novim potrebam. Ne sicer v računovodstvu, ker bi bilo potrebno sanirati preveč stopnic in ni bilo primernih sanitarij. Lahko pa bi delala v vložišču. Vendar je bila tedaj praksa takšna, da so vse invalide upokojevali. Postopek upokojitve je bil izpeljan kar na daljavo.

Si pa v času nesreče obiskovala nadaljevalni študij?

V podjetju sem dobila možnost nadaljnega izobraževanja ob delu na Višji ekonomsko-komercialni šoli (VEKŠ Maribor, Oddelek Celje). Študija zaradi nesreče nisem zaključila, saj zaradi grajenih ovir nisem mogla obiskovati predavanj, pa tudi posebne motivacije nisem več imela.

Živela si v Slovenskih Konjicah. Ali je bilo tvoje stanovanje prilagojeno za gibalno oviranega invalida?

Kmalu po zaposlitvi mi je podjetje priskrbelo najemniško garsonjero v Slovenskih Konjicah v IV. nadstropju, kamor sem se vrnila po rehabilitaciji, vendar stavba ni premogla dvigala. Kako sem tedaj reševala težave in kako je potekalo reševanje mojega stanovanjskega vprašanja, je tri in pol leta trajajoča zgodba, ki je napredovala z malimi koraki in z veliko vztrajnosti ter prizadevnosti, da bi se na koncu srečno razpletla, in dobila sem prtilično stanovanje.

Malo sem zmedena. Dobila si stanovanje v Konjicah, prej si mi neformalno omenila, da si gradila hišo v Črešnjicah. Vem pa, da zdaj prebivaš v hiši v Slovenskih Konjicah. Ali si pravi nepremičninski guru ali sem kaj narobe razumela?

Hm, velikokrat sem se selila. Najprej sem si v Konjicah najela skromno sobo, kasneje stanovanje. Tu si nisem smela kuhati, zato sem v podjetju zaprosila za kadrovsko stanovanje in dobila v najem garsonjero v IV. nadstropju blokovskega stanovanja. To je bila moja četrta selitev v življenju. Petič sem se selila že kot invalidna oseba v prtilično stanovanje sosednjega bloka. Ko sem dobila odškodnino od prometne nesreče, so mi starši v Črešnjicah podarili parcelo, kjer sem na njihovo prigovarjanje zgradila bivalno hišo, ki sem jo uporabljala le za vikend, stanovala pa

sem v Konjicah. Izplačana odškodnina mi je omogočila odkup stanovanja. Niti na vasi niti v blokovskem stanovanju nisem želela preživeti preostanka življenja, zato sem po pogovoru s starši hišo v Črešnjicah prodala, kasneje tudi stanovanje, najela posojilo, odkupila gradbeno parcelo in zgradila hišo, v kateri živim.

Toda mojega nepremičninskega »posla« še ni bilo konec. Pred leti se mi je ponudila življenska priložnost pod ugodnimi pogoji kupiti novo, povsem prilagojeno enosobno stanovanje. V tistem času sem nameravala kupiti avto, saj sem nekaj let skrbno varčevala zanj. A bolj ko sem o vsem skupaj premišljevala, bolj me je mikal nakup stanovanja in prepričana sem bila, da te priložnosti ne smem izpustiti. Vse prihranke za nakup avtomobila sem vložila v nakup stanovanja, za pokritje razlike pa najela dolgoročno hipotekarno posojilo. Lepo stanovanje je bilo, dvakrat sem v njem prespala, vendar ga nisem začutila kot svoj dom. Tudi hčerka ni bila navdušena nad vselitvijo, ker s seboj ne bi mogla vzeti labradorke Čaje. Odločila sem se za prodajo najboljšemu kupcu z 10-odstotnim predplačilom, s katerim sem poplačala hipotekarno posojilo, preostanek pa vložila v prenovno prtiličja in dograditev podstrešnega dela hiše, kjer sedaj živimo vsi: sama v prtiličju, hčerka in vnuk pa v podstrešnem stanovanju. To je bila modra odločitev.

Nikoli se nisi poročila. Imaš hčerko Renato. Si postala mama pred ali po nesreči?

Res je, nikoli se nisem poročila. Rekla bom, da nisem spoznala moškega, ki bi v sebi nosil vse, zaradi česar bi se odločila vezati. Leta 1978 sem rodila hčerko Renato in zame se je pričelo novo življensko obdobje. Materinstvo je zamenjalo tekmovalni šport in delo pri takratnem Društvu paraplegikov

Slovenije. Nisem vsega opustila, a veliko več sem se posvečala hčerki.



Materinstvo - Julijanin najpomembnejši življenjski dogodek (FOTO Arhiv J. Kralj)

V tistih časih verjetno ni bilo lahko biti noseča parapleginja?

Da rodi ženska na vozičku, je bil tistikrat velik tabu, okolica tega še ni zmogla povsem sprejeti, vendar se s tem nisem obremenjevala.

Nosečnost je potekala povsem brez težav, ni bilo slabega počutja ali slabosti, bila sem aktivna, sama sem skrbela zase in gospodinjsvo. Kakšen mesec pred predvidenim datumom poroda so me sprejeli v porodnišnico Ljubljana, kjer sem povila hčerko Renato. Po porodu sva ostali pri njih v oskrbi še mesec dni.

Kako je bilo takrat biti mati samohranilka parapleginja?

Za naju s hčerko sem imela vse potrebne materialne in bivanjske pogoje, podporo in pomoč svojih sester. Starša sta potrebovala čas, vendar sta bila ob pogledu na vnučkinjo srečna in sta jo takoj vzljubila. Pri materinskih opravilih sem bila dokaj samostojna in kaj dosti pomoči nisem potrebovala.

Bila si aktivna športnica.

Po nesreči sem se vključila v invalidski šport. Trenirala sem atletiko. V celotni športni karieri sem dosegla tudi nekaj športnih dosežkov z evropskih prvenstev, ki so bili na Dunaju in enkrat v Rimu. Nabralo se je preko 70 bronastih in srebrnih kolajn. Moram priznati, da nikoli nisem bila vneta športnica do



Prva in upamo ne zadnja ženska ekipa v košarki na vozičkih (FOTO Arhiv J. Kralj)

tiste mere, ko bi si prizadevala za doseganje kolajn. Zadovoljna bi bila že s povprečnim športnim uspehom, s katerim bi upravičila stroške sodelovanja v reprezentanci. Bolj so me mikale priložnosti za potovanja, spoznavanje novih krajev in ljudi. Bolj kot sama so v meni športnico videli drugi.

Ali si v času športnega sodelovanja prejela kakšno medaljo ali pokal, ki ti je vseeno bolj prirasel k srcu?

Ja, na tekmovanju v Rimu je pritiškala takšna vročina, da je termometer tudi v senci kazal preko štirideset stopinj. Tekmovali smo tako, da smo odmetali športno orodje (disk, krog, kopje) in se potem hitro zavlekli v senco. Bila sem prepričana, da si nisem »prislužila« nobene medalje. Zato niti nisem čakala večerne razglasitve rezultatov. Prijateljica Franciska je organizirala ogled Rima, zato sva svečano razglasitev zamenjali za nočno vožnjo po rimskih ulicah. Obvozili smo kolosej, vodnjak želja in nazadnje zavili v ulico, kjer so ženske različnih starosti ponujale »svoje storitve«. Po nepozabnem nočnem križarjenju sva se proti jutru vrnili v sobo in na postelji so me čakale tri bronaste in srebrna medalja. Ja, te medalje so mi posebej pri srcu, ker je bilo tekmovanje naporno in so bile povsem nepričakovane, predvsem pa sem doživela nepozabno nočno potovanje po ulicah Rima.

Na področju socialnega dela in pomoči za paraplegike si pri Zvezi orala ledino.

Ja, na socialnem področju. Sicer pa je društvo pretežno na športnem področju aktivno delovalo že prej.

V času rehabilitacije sem popoldneve preživljala ob urejanju

dokumentacije in nekaterih neurejenih članskih zadev. S pomočjo ankete sem zbrala veliko koristnih podatkov tudi s področja sociale in vodstvu društva predstavila pobudo, da bi imenovali komisijo za delo na socialnem področju. Pobuda je bila sprejeta in to so bili prvi zametki laične oblike socialnega dela ter pomoči za tetra- in paraplegike, ki se bolj strokovno in obširno izvaja še dandanes. Pisal se je maj leta 1972. Naslednja tri leta in pol sem bila poleg dela pri komisiji tudi blagajničarka in opravljala sem nekaj tajniških del.



Hotel Lipica - Prva leta po vključitvi v članstvo paraplegikov v funkciji blagajničarke (FOTO Arhiv J. Kralj)

Po združitvi društev paraplegikov v Zvezo sem bila nekako pol leta po odstopu tedanjega predsednika celjskega društva izvoljena na njegovo mesto in postala prva predsednica, društvo je imelo svoj sedež najprej v Laškem. Vztrajno sem iskala primerne prostore za društvo v Celju in jih naposled na-

šla na Gregorčičevi 6. S pomočjo donatorjev smo jih pripravili za uporabo in celjsko društvo je imelo med prvimi svoje poslovne prostore. Društvu sem predsedovala en mandat, nato pa se bolj posvetila hčerki, ki je takrat pričela hoditi v šolo.

Kasneje si pri Društvu oz. Zvezi vodila ženske dejavnosti.

Ženske dejavnosti pri Zvezi paraplegikov sem vodila 8 let. Namen programa ni bil le druženje, ampak predvsem razvijanje z vključitvijo dela na področju problematike žensk s para- in tetraplegijo.

Kako je nastalo Društvo Vizija?

Takratna družba za aktivno delo na področju ženske invalidske problematike ni kazala pretiranega posluha. Tudi v organizaciji nismo imele dovolj podpore za razvoj programa. Po ukinitvi ženskih dejavnosti smo se pač odločile za edino možnost, da nadaljujemo s svojimi nameni in cilji v samostojni pravni obliki dela in v enem mesecu ustanovile društvo.

Zakaj je logotip Vizije takšen, kot je in kaj bi lahko o njej povedala?

Logotip navzgor obrnjenih ženskih dlani pomeni sprejemanje in dajanje, to je svet kvalitet, ki bogati vsakogar posebej in družbo kot celoto.

Ob ustanovitvi je društvo štelo sedemnajst članic in podprlo nas je še nekaj članov. Članstvo se je do danes številčno povečalo in uspešno izvajamo zastavljene naloge in cilje. Med njimi je najvažnejše delo na področju nasilja nad invalidnimi osebami. Varno zavetje »Hiša zaupanja« je arhitekturno, prostorsko in tehnično opremljeno za sprejem žrtev nasilja z visoko stopnjo posledic invalidnosti. Imamo zagotovljen ustrezen strokovni kader, potrebno fizično pomoč in vse za uspešno ter učinkovito pomoč žrtvam nasilja.



DZ 2008 Evropska konferenca o nasilju nad ženskami
(FOTO Arhiv J. Kralj)

Vse kar počneš, predvsem v skrbi za dobrobit drugih, izvira iz tebe. Prostovoljstvo ti nikoli ni bilo tuje. Zanj si bila celo nagrajena.

Težko odgovorim, zakaj prostovoljstvo, saj o tem posebej ne preiščujem. Ko naredim nekaj koristnega pomoči potrebnemu, se počutim dobro in izpolnjeno. Je pa prijetno za svoje prostovoljno delo dobiti tudi družbeno priznanje. Predlani sem dobila naziv Prostovoljka leta 2011 v kategoriji žensk nad 30 let. Veliko mi pomeni Srebrni konjiški grb, ki so mi ga dodelili za dolgoletno delo na področju invalidskega varstva v Občini Slovenske Konjice. Dodati moram, da društvu veliko pomagajo tudi vsi ostali prostovoljci in prostovoljke, s katerimi družno opravljamo dobra dela za članice in člane Društva VIZIJA.



Prostovoljka leta 2011 (FOTO Arhiv J. Kralj)

Ali te je bilo kdaj strah pomagati oz. stopiti v bran nekemu, ki je bil žrtev nasilja? Si morda zaradi kakšne takšne situacije sama doživela nasilje?

Nikoli nisem bila žrtev nasilja, dva-krat pa sem se znašla v položaju, ko

me je bilo resnično strah. Prvič, ko me je mož žrtev uporabnice našega programa Nasilje nad invalidnimi osebami vprašal, če me ni nič strah, da bi se mi kaj zgodilo. Kljub nepričakovani grožnji sem se v trenutku znašla in odgovorila, da me

ne skrbi, saj je na drugi strani naše ulice policijska postaja in predno mu bo uspelo doseči cesto, ga bodo že pričakali. Drugič je k meni na parkirnem prostoru pristopil gospod in me vprašal, če mi lahko pomaga. Vedela sem, kaj se dogaja v njihovi hiši, zato sem pomislila, da ima z menoj slabe namene. Tako zelo sem se ustrašila, da sem lahko le polglasno izjecljala, da sem navajena to opraviti sama in prijazno dodala: »Res hvala za ponujeno pomoč!« Na koncu se je izkazalo, da mi je res želel le pomagati.

Med vsem plemenitim delom si tudi avtorica dveh knjig.

V sklopu dela ženskih dejavnosti Zveze paraplegikov Slovenije smo izdale knjigo Za lepše in prijaznejše življenje s paraplegijo in tetraplegijo, namenjeno splošnemu ozaveščanju in informiranju o invalidski problematiki para- in tetraplegije. Resnične zgodbe v njej naj bi razkrile delček stisk in težav ter občutenj po tem, ko nas doleti nekaj hudega in nas življenje usmeri na drug(ačn)e poti, ki ostajajo odprte, da si kljub težkemu življenju z invalidnostjo in njenimi posledicami lahko pod drugimi pogoji zagotovimo kakovostno življenje.

Ob mednarodnem letu invalidov leta 2003 pa je izšla knjiga »Čar stekla«, kjer so zbrane ročne spretnosti, ki smo jih razvijale v Društvu VIZIJA, ter napotki za delo s strokovno podlago.

Izdaj nam anekdoto, ki se je v vseh teh letih zgodila in ki jo želiš deliti z nami.

Haha, anekdot se je v teku let nabralo kar nekaj, predvsem v družini, saj smo bili vsi otroci živahne narave. O otroški domišljiji in s tem v zvezi nastalimi anekdotami bi lahko veliko napisala, vendar so zanimive predvsem za nas, ki smo jih doživeli.

Kakšne so tvoje želje za prihodnost: zase, za družino, za društvo?

Najprej bi se rada zahvalila življenju, ki me je obdarilo z vztrajnostjo in sposobnostmi, s katerimi sem zasledovala in uresničevala lastne cilje, načrte in vizije.

Ko te objamejo roke starosti, dobi življenje nov pomen in platno življenja barvajo drugačne želje, upanja in pričakovanja. Tudi nove vizije. Želela bi si več časa zase, svoje hobije in družino, za druženje z mojo 90-letno mamo, sestrami, bratom in z vsemi, ki jih imam rada. Želim si, da bi mi zdravje dobro služilo. Imam dom, ki mi veliko pomeni, in sem materialno neodvisna, zato imam dobre temelje za ustvarjanje zelene kvalitete življenja s starostjo in invalidnostjo. Sicer pa sem po naravi skromna in pogosto me osrečijo malenkosti, ki pridejo iz srca. Verjamem, da bom dosegla še marsikaj od naštetega.

Društvu želim, da dobimo predsednika/co in se bom tako končno lahko razbremenila določenega dela odgovornosti. Letos smo dobili 4-urno strokovno pomoč za delo na državni ravni, zato lahko vsak drugi dan ostajam doma in se posvečam svojim željam.

V prispevku ste lahko prebrali, da je Julijana februarja praznovala častitljivi jubilej. Ob tem ji želimo veliko jeklene volje, dobrega zdravja in sreče v objemu njenih najdražjih!

Zveza paraplegikov Slovenije

Alenka Galun, SLO-CANIS | Psi vodiči in psi pomočniki

POPOLNOST NA ŠTIRIH TAČKAH

SLO-CANIS predstavlja pse vodiče in pse pomočnike v življenju senzorno in gibalno oviranih oseb.

S čim se ukvarja društvo SLO-CANIS?

Osnovno poslanstvo Slovenskega združenja inštruktorjev - Centra za šolanje psov vodičev in psov pomočnikov – CANIS je izšolati pse za pomoč gibalno in senzorno oviranim osebam.

Kakšna je razlika med psom vodičem in psom pomočnikom?

Glavna razlika je v vlogi, ki jo opravljata in za koga.

Pes vodič je namenjen slepim in slabovidnim osebam in jim predstavlja oči (nakazuje ovire na poti).

Pes pomočnik pa pomaga gibalno oviranim osebam na invalidskih vozičkih. Predstavlja jim roke (pobiranje stvari, prinašanje, odpiranje, zapiranje...). Pes pomočnik je namenjen tudi gluhim in naglušnim in jim nadomešča uho (opozarjanje na slišne signale). V veliko pomoč je tudi sladkornim bolnikom in epileptikom, saj jih opozarja na mikro spremembe v organizmu. Življenje na bolje lahko zelo spremeni tudi avtističnim osebam.



Žan s psom vodičem Oskarjem in inštruktorjem (FOTO Darko Novak)

Kako so nastali psi pomočniki in psi vodiči?

Iz Aristotelovih zapisov izvemo, da so že v stari Grčiji poznali pse za vodenje slepih, omenjajo se tudi v arabskih pisnih virih iz 13. st. in kasneje. Množično so jih začeli uporabljati po I. svetovni vojni v Nemčiji, kjer je zaradi uporabe bojnih strupov veliko število vojakov oslepel. Prve šole za usposabljanje psov vodičev slepih so nastale v Nemčiji, Angliji, ZDA ter Avstraliji. V Sloveniji smo s tem pričeli leta 1953. Okrog 9 % populacije je invalidov, kar pomeni, da je vsak dvanajsti državljan invalid. Skoraj vsak peti med nami je slep ali slaboviden. Če bi hoteli zapolniti vrzel (v primerjavi z zvezo psov vodičev v Angliji), bi morali glede na število 3.000 slepih in slabovidnih oseb imeti vsaj 180 psov vodičev. Računica je preprosta: v Sloveniji bi morali vsako leto zagotoviti vsaj 24 do 30 psov vodičev za slepe in slabovidne osebe ter enako število psov pomočnikov za druge vrste oviranosti. Žal ni tako, saj je v Sloveniji le 25 psov vodičev za slepe in 6 psov pomočnikov za gibalno ovirane ljudi (izšolanih od leta 2006 do danes).

Kakšen mora biti pes, da postane pomočnik ali vodič?

V SLO-CANIS smo izredno pozorni pri testiranju psov, ki gredo v proces šolanja. Pes vodič je potrpežljiv (kadar mu nehote stopite na tačko ali se vanj zaletite, se ne vznemiri in ne popade), je umirjen (počaka na prostoru, doma in na delovnem mestu počiva), prilago-

dljiv, ne vznemirjajo ga ostali psi, muce, ptiči, hkrati pa je vodljiv (odziva se na povelja pri vodenju, zanesljivo prihaja na odpoklic). V določenih primerih, ko pes na primer »oceni«, da je za slepega določena situacija nevarna, njegovega povelja ne upošteva in sam prevzame pobudo ter uporabi svojo inteligenco ter iznajdljivost. Biti mora popolnoma navezan na človeka in pripravljen na delo z njim. Seveda mora biti v izredni psihični in fizični kondiciji ter zdrav. Popolnost na štirih tačkah, skratka. Psov, ki ustrezajo vsemu zgoraj naštetemu, na svetu ni ravno veliko. Pravzaprav zelo malo, zato so še toliko bolj dragoceni.

Kako lahko dobim psa pomočnika?

Trenutno obstaja velika razlika, kako priti do psa vodiča in kako do psa pomočnika.

Za psa vodiča je potrebno zaprositi pri zdravstveni zavarovalnici. Po izpolnjenju določenih kriterijev kandidata vpišejo na čakalno listo. Imeti mora določen odstotek izgube vida, primerne bivalne pogoje za psa in ustrezen odnos do živali. Imel naj bi toliko razgibano življenje, da bi mu pes vodič znatno olajšal gibanje in vsakodnevne ter občasne opravke, saj lahko s psom dostopa praktično povsod (prevozna sredstva, uradi, trgovine, družabni dogodki, šport ...). Zdravstvena zavarovalnica in inštruktor skleneta pogodbo o šolanju psa, kar traja približno 6 do 8 mesecev.

Pri psih pomočnikih je drugače. Ti so namenjeni vsem ostalim kategorijam invalidov in bolnikov: gibalno ovi-

ranim, gluhih, epileptikom, sladkornim bolnikom ... S kandidatom sklenemo interni dogovor in ne zavrnejo nikogar. Težava nastopi pri financiranju, saj psa pomočnika kljub sprejetemu zakonu ZIMI (**Zakon o izenačevanju možnosti invalidov**) še vedno financiramo iz donatorskih in sponzorskih sredstev. Večina ljudi si psa pomočnika namreč ne more privoščiti. Zelo si želimo, da bi se financiranje programa šolanja psov pomočnikov uredilo tako, kot je urejeno pri psih vodičih, saj menimo, da ni potrebe po omejevanju stopenj invalidnosti. Vsakdo si zasluži, da je enakopraven član družbe in če je to mogoče doseči s psom pomočnikom, mu pri tem z veseljem pomagamo z našimi izkušnjami.

Izšolamo tako psa kakor kandidata, ki se mora z njemu izbranim pomočnikom lepo ujeti, da bosta lahko v prihodnjih letih zgradila zaupljiv in dober odnos. Kmalu po začetku šolanja začnemo vključevati tudi kandidata, da bi bil prehod z vaditelja, ki je psu izredno pomembna oseba, na novega lastnika čim lažji in nestresen. Sprva so to občasna druženja, vikend obiski, v zadnji tretjini šolanja pa je kandidat aktivno vključen, saj mora poznati ukaze za psa, ravnanje z njim in njegove navade.



Stojan s psičko pomočnico Kiro
(FOTO Darko Novak)

Na kakšen način se s psom lahko še izboljša življenje uporabniku?

Vsakdo si želi biti aktiven član družbe. Življenjsko samostojnost za določeno vrsto invalidnosti omogočajo tudi psi vodiči in psi pomočniki. Ta se kaže v sposobnosti skrbeti sam zase, pomoči

pri hišnih opravilih, odsotnosti osebne ga pomočnika, razbremenitvi družinskih članov, samostojnem nakupovanju, sprehajanju, potovanju... vse to s pomočjo psa vodiča ali psa pomočnika. Ekonomska samostojnost je kot posledica povečane samozavesti in obvladovanja okolice, ki ni več omejeno le na poznavanje domačih štirih sten, vidna v pridobivanju novih znanj in veščin ter s tem večjih zaposlitvenih možnosti.

Že dolgo je znano, da psi in mačke blažijo stres, zmanjšujejo živčno napetost in tolažijo žalostne, stiki izboljšujejo zdravstveno stanje, zlasti pri otrocih, saj so še posebej dovzetni za dražljaje iz svoje okolice. Čustva in sproščeno počutje pozitivno vplivajo na srce, dihalna, krvni pritisk in mišice. Pomirjujoč odnos do živali vzpodbuja izločanje adrenalina in drugih stimulativnih hormonov, kar dobro vpliva na srce in številne psihofizične težave. Čustvena navezanost na žival se kaže v dejanjih in obnašanju (potrebno je gibanje, govorjenje ...). Smeh znižuje krvni pritisk in ljudi sprošča; to pa se zgodi prej v prisotnosti živali kot človeka.

Kakšne so delovne usmeritve društva SLO-CANIS na področju šolanja psov vodičev in pomočnikov?

SLO-CANIS je humanitarno društvo in center za šolanje psov vodičev in psov spremljevalcev. Že osem let pomagamo ljudem s posebnimi potrebami pridobiti novo samostojnost in mobilnost, zahvaljujoč psom pomočnikom. Izšolali in podarili smo jih že dvanajst, sedaj imamo v šolanju še dva. Izbiramo jih iz vrst pasme labradorec in morajo ustrezati prav posebnim pogojem.

Poleg šolanja in dodeljevanja rehabilitacijskih, terapevtskih psov in psov vodičev želi društvo javnosti prikazati delo in način šolanja takšnih psov ter pozitiven vpliv, ki ga imajo na svoje uporabnike.

Obiskujemo šole, vrtce, domove

za starejše ter ustanove za osebe s posebnimi potrebami, kjer se ljudje neizmerno razveselijo stika s toplim kožuščkom, cartanja in »pogovarjanja« s pasjimi prijatelji.

Redno izvajamo tudi druge programe za ohranitev ali izboljšanje zdravja oseb s posebnimi potrebami in drugih ljudi. Vodimo in organiziramo različne terapevtske skupine – za uporabnike našega dodatnega programa »pet terapij«.

Pričeli smo z aktivnostmi za avtiste, ker sodimo, da bo v prihodnjih letih tudi v Sloveniji pomembno področje, kjer bodo psi nezamenljivi.

Pse, društvo in aktivnosti predstavljamo na raznorodnih prireditvah po vsej Sloveniji in skušamo širšo javnost seznaniti z možnostmi, prednostmi in ugodnimi vplivi, ki jih izšolani psi pomočniki prinašajo svojim uporabnikom.

Nadaljevali bomo tudi s standardizacijo kompetenc inštruktorjev, procesov in metod šolanja. Naši inštruktorji imajo namreč licenco EGDMS (evropski standardi za mobilnost pri psih pomočnikih) in so soavtorji prvih standardizacijskih dokumentov na evropski ravni, ki se dotikajo šolanja psov vodičev in pomočnikov ter inštruktorjev. V slovenskem prostoru smo bili vključeni v pripravo tehnične specifikacije na tem področju in pravilnika o psih pomočnikih v skladu z zahtevami zakona ZIMI, s čimer bomo nadaljevali tudi v prihodnje.

Društvo Canis je humanitarna in dobrodela organizacija, kandidati pridejo do psa brezplačno, kljub temu je potrebno v psa veliko vložiti. Kdor želi pomagati društvu Canis z donacijo, lahko to stori tudi s **poslanim SMS sporočilom na številko 1919 z besedico PES. Prispeval bo 1 € za šolanje psov pomočnikov.**

Veseli smo, da je naše življenje prežeto s pasjimi prijatelji in da lahko po svojih močeh prispevamo k lepšemu in prijaznejšemu življenju tistih, ki so pomoči potrebni.

Jovita Jeglič | Potopis

ŠVEDSKO-FINSKA DOGODIVŠČINA

Tokrat me je pot vodila na daljno Švedsko, v mesto Umea, kjer trenutno prebiva sin Anže s svojim dekletom Niko. Na Švedsko se nisem odpravila sama. Z menoj so se na pot podali mož Boris in starša sinovega dekleta Anita in Tomaž.

Potovanje se je, kot večina ostalih, pričelo na letališču Jožeta Pučnika Ljubljana in nas vodilo naprej do letališča v Zurichu, kjer smo presedli na letalo za Stockholm in potem na letalo za Umeo. Skladno s pričakovanji je bilo na vseh letališčih za nas več kot odlično poskrbljeno. V Zurichu in Stockholmu so nas celo popeljali do pravih »gatov«, da ne bi zašli. Na letalo smo vedno vstopili prvi in izstopili zadnji, na vsakem koraku pa so mi pomagali ustrežljivi zaposleni.

Ob pristanku v Umei sta nas pričakala Anže in Nika. Srečanje je bilo nad vse pristrčno in čustveno obarvano, saj je minilo že skoraj pol leta od zadnjega snidenja. Odpravili smo se proti kampu, kjer smo bili nastanjeni v majhni hišici, ki je bila prilagojena potrebam paraplegikov, vključno s tušem brez vhodnega roba. Bila sem presrečna, da sem se lahko samostojno premikala po prostoru. Po dolgem in napornem dnevu smo se kmalu odpravili k počitku.



Naša hišica v First Camp Umea (FOTO Tomaž Čadež)

Naslednji dan nas je Nika popeljala na ogled univerze v Umei, kjer študira, le pol ure hoje oddaljene od našega kampa, zato smo se na pot podali kar peš. Presenečena sem bila nad urejenostjo pešpoti in kolesarskih stez po mestu – celotno mesto je namreč preprejeno z njimi.

Še bolj me je navdušila univerza. Ob prihodu se mi je oko najprej ustavilo ob lepem jezercu, ki je bilo v tem letnem času povsem zaledenelo in pokrito s snegom.



Ura iz ogledal (FOTO Tomaž Čadež)

Ogledali smo si knjižnico, kjer je strop krasila ura iz ogledal, ter se sprehodili po hodnikih, ki med seboj povezujejo vse stavbe univerze. Študentom in profesorjem tako ob menjavi učilnic ni potrebno zapuščati stavbe. Pri zunanji temperaturi -20°C je to še kako dobrodošlo. Tudi univerza je paraplegikom prijazna – od vrat, ki so se odpirala na pritisk ploščice pred njimi, pa vse do dvigal z dostopnostjo v vsak kotiček univerze. Kot nalašč smo enega med njimi spregledali in ko so me prinesli na vrh stopnišča, smo odkrili skrito dvigalo. Pošteno smo se nasmejali na-

šemu pomanjkanju pozornosti.

Dan smo nadaljevali s sprehodom do centra mesta, ki je le 2 km oddaljeno od univerze, in se na poti ustavili pred lepo cerkvijo. Začudeno, ker ni bilo pričakovane klančine, so me zanesli po stopnicah v notranjost precej skromnejše opremljene cerkve v primerjavi z našimi. Oltar in večina stebrov je bilo lesenih. Z zanimanjem smo si jo ogledali in se tudi prijetno ogreli, saj je bilo zunaj -10°C . Ob odhodu sem pred cerkvijo opazila znak za invalide in pod njim puščico, ki je nakazovala nam namenjeni vhod na drugi strani. Zopet smo se zabavali na račun lastne nepozornosti.



Cerkev v Umei (FOTO Tomaž Čadež)

Nato smo se odpravili na »fiko« k Anžetovemu prijatelju. Fika je švedski običaj pitja kave ali čaja, pri čemer se sladkaš s pecivom.

Naslednji dan smo se sprehodili do jezera Nydala v bližini našega kampa. Jezero je bilo popolnoma zamrznjeno in brez skrbi smo se sprehajali po njem. Obkrožal ga je venec smrek in čudovito

urejena pešpot. Lakota nas je prisilila k vrnitvi v kamp, kjer nam je Anže pripravil švedsko specialiteto – mesne kroglice v omaki s pire krompirjem. Mesne kroglice so podobne našim čuftam, le manjše in bolj rahle so. Kot prilogo uporabljajo hladno brusnično omako, tako da je jed zanimiva mešanica okusov. Nismo še pošteno pojedli, ko je zunaj padla noč, saj se stemni že malo čez tretjo uro.

Popoldne smo se znova odpravili do jezera z namenom, da bi pekli na žaru. Ob jezeru so namreč urejeni kotički, ki to omogočajo in je poskrbljeno celo za drva. No, običajno. Imeli smo smolo, da je drv zmanjkalo, in smo jih morali kupiti v bližnji trgovini. Najbolj presenetljivo in v oči bijoče dejstvo je, da se v bližini nahaja urejeno stranišče za paraplegike. Sredi gozda!



Stranišče za paraplegike sredi gozda
(FOTO Tomaž Čadež)

Žar smo pripravili v eni izmed temu namenjenih hišic, ki so narejene tako, da imajo eno stranico popolnoma odprto, ostale tri pa so velika nezastekljena okna; v sredini stoji odprt žar z dimnikom. Lotili smo se peke in na palice nataknili klobase, jih popekli nad ognjem, nato položili v štručke in pojedli. Grižljaje smo sproti splakovali z dobrim švedskim pivom in »ciderjem«

– alkoholno pijačo z mehurčki. Za sladico smo na žaru popekli še »marchmallowse« – bili so odlični!



Ob žaru (FOTO Tomaž Čadež)

Tako smo sedeli, pili, jedli, klepetali in čakali na severni sij, za ogled katerega je bilo to noč veliko možnosti. Po nekajurnem čakanju nam je kljub ognju postalo hladno in vrnili smo se v kamp, nekoliko razočarani, da nam severnega sija kljub dobri napovedi ni uspelo videti. Toda našega izleta še ni bilo konec in pogledovali smo v nebo upajoč, da se nam vendarle nasmehne sreča.

Naslednji dan smo se že navsezgodaj odpravili na izlet na Finsko, v Rovaniemi, v Božičkovo vas.

Složno smo se veselili ogleda vasi in srečanja z Božičkom.

Na poti smo opazovali, kako dolgo se sonce obira, predno vzide. Skoraj pol deseto so kazali urini kazalci, ko se je končno le pojavilo na obzorju. Na poti do Finske nas je spremljal zasnežen gozd in peljali smo se le skozi dve večji mesti ter nekaj manjših vasi (okrog 10 hiš). Po domala 8-urni vožnji smo naposled prispeli v Božičkovo vas in vsem navdušencem lahko zaupam, da je ogled brezplačen. Najprej smo si ogledali Božičkov lepo urejeni poštni urad, poln pisem in vse mogočih spominkov. Zaposleni v njem so bili oblečeni v škrate in ponujali so nam možnost, da za skromnih 8 evrov naročimo Božičkovo pismo za svojega otroka, ki bo v njegove roke priromalo v času božiča. Ponudba je bila preveč mamljiva, da bi se ji lahko uprla, zato sem naročila pismo za otroka svoje nečakinje. Kako se ga bo razveselil!

Pot nas je nadalje vodila do arktičnega kroga – na mestu, kjer stoji Božičkova vas, se namreč le-ta začinja, zatem pa smo se odpravili na obisk k Božičku. Tudi ta je brezplačen. Pot do njega je izredno zanimiva: najprej se sprehodiš po temačnem hodniku, ki te popelje v ogromen prostor z Božičkovo uro. Z njo zaustavi čas, da lahko



S čisto tapravim Božičkom (FOTO Tomaž Čadež)

v eni sami noči obiše vse otroke. Tako vsaj pojasnjuje napis na tabli.

Zaustavili smo se na pragu Božičkove pisarne in vstopili po nekajminutnem čakanju. Božičkov pomočnik škrat je takoj pripravil klančino, da sem se po njej lahko zapeljala k možu z rdečo čepico na glavi. Najprej nas je povprašal, od kod prihajamo, in ko je izvedel, da prihajamo iz Slovenije, nas je nagovoril z »Lep pozdrav!« Znano mu je tudi mesto Maribor. Navdušeni nad njegovim poznavanjem Slovenije smo posneli še nekaj fotografij in se poslovili.

Srečanje z Božičkom je res brezplačno, fotografiranje z njim pa ne; za fotografijo je potrebno odšteti 40 evrov. Lahko pa se odločiš, da vzameš vse slike in video posnetek obiska za 80 evrov. V zameno prejmeš kodo in vse skupaj preneseš s spleta. Odločili smo se za drugo možnost, saj je bila bolj smiselna.

Nato smo se razgledali, kaj zanimivega in ogleda vrednega nam še ponuja Božičkova vas. Vožnja s severnimi

jeleni (17 evrov za 400 m vožnje) in obisk ledenega hotela ter ledene steze ob njem (18 evrov za neomejen čas v hotelu). Ogleдали smo si še ledeni hotel in si privoščili pijačo v ledenem baru ter nekaj voženj po ledeni progi. Bilo je zanimivo in zabavno.

Ura je bila že pozna in napočil je čas, da se odpravimo v najete apartmaje v Božičkovi vasi. Celotna vas z apartmaji je urejena v obliki neverjetno ljubkih rdečih hišic. V vsaki sta po dva apartmaja, vsak s svojo kopalnico, kuhinjo in savno. Prekrasno je bilo in sproščujoče. Z nedeljenim navdušenjem smo se pogreli v savnah, medtem ko je zunaj mraz večino dneva stiskal z -24°C. Brrr...

Naslednje jutro smo se odpravili do živalskega vrta v Ranui, ki je znan po za mrzli sever značilnih živalih. Ogleдали smo si lahko lose, severne jelene, severnega medveda, polarno lisico, volkove, rise, snežne sove in številne druge živali. Pohvaliti moram urejenost dostopa za paraplegike – kljub snegu je bila pot odlično očiščena in urejena

tako v živalskem vrtu kot v Božičkovi vasi. Odlično je bilo poskrbljeno tudi za živali. Vse bivajo v zares velikih kletkah in imajo dovolj prostora za gibanje.

Kljub toplim oblačilom smo bili po dveh urah na -23°C pošteno premrazeni. K sreči smo z ogledom končali in lahko smo se vsaj za silo ogreli v našem kombiju, hkrati pa smo s tem zaključili obisk Finske in se vrnili v Umeo.

Zadnji dan v Umei je minil prehitro. Spakirali smo in pojedli zajtrk ter se odpravili na letališče. Slovo je bilo rahlo grenkega okusa, a v mislih smo se že veselili ponovnega snidenja v juliju.

Ugotovila sem, da sta tako Švedska kot Finska paraplegikom prijazni državi. Na vsakem bencinskem servisu te pričakuje super dostopno stranišče in v času svojega bivanja nisem naletela na nikakršno oviro, ki bi mi karkoli oteževala ali celo onemogočala. Razen tistih, ki jih je ustvarila naša nepazljivost. Še droben nasvet, če se tja odpravljate v zimskem času: s seboj **OBVEZNO** vzemite odejo za čez noge. Pri -24°C mi boste za nasvet še kako hvaležni.

ČESTITAMO

V letu 2014 sta sklenila zakonsko zvezo član Franci in simpatična partnerica Jasmina. Marsikdo mu je pripomnil, kar »oženi se«, zakaj bi bilo tebi lepše, kot je nam – meni.

Minilo je kar nekaj let, ko smo Francija spoznali na medicinski rehabilitaciji v URI – Soča. Opazili smo tudi Jasmino, ki ga je redno obiskovala ter mu v tistih (zagotovo težjih) časih trdno stala ob strani in ga bodrila. Franci je bil že takrat poln pozitivnega razpoloženja. Videti je bilo, kot da ga nesreča za motorjem ni preveč potrla. Zagotovo je s svojim zgledom vlival optimizem vsem svojim najbližjim.

Po končani medicinski rehabilitaciji se je kmalu aktivno vključil v dejavnosti društva. Je športno aktiven v različnih panogah. Prevzel je obveznosti »fotografa« dejavnosti društva, obveščevalca dogodkov »iz dežele cvička« v Paraplegiku in urednika internega glasila Optimist. Kar zelo cenimo pri njem, je, da drži besedo in kaže veliko pripadnost društvu. Tudi pri tem ga podpira njegova Jasmina.

Ne samo to, da se je Franci »odpeljal« v zakonski stan. Takoj po novem letu je postal očka prvorojencu Adamu. Srečo in veselje, ki ju doživlja družinica, jim neizmerno privoščimo; naj traja in traja, čim dlje ...

Tudi tvoje delo, Franci, v društvu in za društvo, naj traja in traja, čim dlje ...

V imenu Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja

Jože Okoren





Mama Ema

V spominu je potrebno poseči dolga desetletja nazaj, ko smo paraplegiki in tetraplegiki in tetra-

plegiki na obnovitveno rehabilitacijo zahajali še v Pineto. Tam smo spoznali **Emo Gašperut** – mamo našega člana tetraplegika Vojka Gašperuta.

Poleg hčerke Zdenke in sina Vojka je Ema Gašperut imela še »veliko otrok«, saj je nihče od številnih slovenskih paraplegikov in tetraplegikov ni nikoli klical drugače kot »mama Ema«. Nikogar med nami ni vikala iz preprostega razloga, ker je zaradi sina Vojka do nas imela drugačen odnos in čutila posebno ljubezen.

Edino mati lahko občuti najhujšo bolečino, ko ljubljenega otroka v cvetu let doleti tako huda poškodba, kot se je zgodilo njenemu sinu in vsem nam. Zato nam je v naših najhujših trenutkih in in ob najtežjih travmah zmogla pogledati v dno duše. Razumela nas je in nas hkrati tolažila. Kot to zmore le mati. In zato smo bili njeni otroci! Ja, toda kadar je bilo potrebno, nas je znala tudi okarati in postaviti na trdna realna tla. Zaupali smo se ji tako mladi kot starejši člani.

Ko smo se z mamo Emo leto za letom srečevali na obnovitveni rehabilitaciji v Pineti, smo preživeli veliko, zares veliko neponovljivih trenutkov. Bila je nepogrešljivi člen spremljevalne ekipe, ki je skrbela za naše dobro počutje. Vsi smo jo imeli radi. Tako zdravniki, medicinske sestre kakor mi. Še zlasti so jo cenile mlade, še neizkušene spremljevalke in spremljevalci, ki so se od nje ogromno naučili.

Čez dan je skoraj ni bilo videti, saj je čas preživljala s tistimi, ki so jo najbolj potrebovali. Najpogosteje pa v pralnici, kjer je poskrbela, da smo bili po naših »težavah« naslednji dan spet čisti in lepo oblečeni. Nikoli ne bomo pozabili zlato rumeno zapečenih sardelic, ki jih je na večernih piknikih za tako

veliko družino znala pripraviti le ona.

Mami Emi življenje ni bilo postlano z rožicami. Nenehno jo je preizkušalo. Med vojno so ji Italijani ubili mamo, ko je pod srcem nosila enajstega otroka. Morala je stopiti na njeno mesto in skrbeti za številno siromašno družino. S pokončno držo, zaupanjem in vero je bila vsem preizkušnjam kos in je doživela tudi vrsto lepih trenutkov. Upamo, da smo jo z nekaj prijaznimi sončnimi žarki pobožali tudi številni slovenski paraplegiki in tetraplegiki, ki smo jo spoštovali in imeli radi. Neizmerno smo ji hvaležni za nesebično vzpodbujanje in bogate življenjske izkušnje.

Izgubili smo mamo Emo – mamo s plemenitim srcem.

Svojci, prejmite naše iskreno sožalje.

Zveza paraplegikov Slovenije

Jože Globokar



Odšel je velik humanist - Jože Nemanič (1936–2015)

V začetku meseca februarja (na ponedeljek) zjutraj je zazvonil stacionarni telefon in na drugi strani sem zaslišal nežen ženski glas, in v en glas, ni ga več, ni ga več, očeta Jožeta. Bila je to Jožetova snaha Ivanka, ki nas je užaloščena obvestila, da je Jože za zmeraj zaspal in ga ne bo več v Novo mesto. Nismo mogli verjeti, ko smo vendar dva dni nazaj še z njim »razpredali« o strategiji razvoja društva, kako več pozornosti posvetiti samim članicam in članom. Imel je nadpovprečen čut solidarnosti in je bil vedno pripravljen pomagati tistim, ki so se znašli bodisi na zdravstvenem ali socialnem dnu naše družbe. Jože je bil do zadnjega dne, dobesedno do zadnje ure, ustvarjal. Dal nam je kar nekaj zadalžitev in dolžni smo mu slediti. Očetovsko je skrbel za člane. Upam, da bomo to dojeli čim prej, kajti njegovo delo je bilo več kot samo delo.

Kot ustanovni član Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja je kmalu postal odgovoren za socialno področje. Kot naročen je svoje poslanstvo opravljal nekako v ozadju z ogromno mero odgovornosti. Predvsem je znal poslušati posebne travme, zgodbe posameznikov, se v njih vživeti in skupaj s sodelavci pristopiti k reševanju. Imel je bogate osebne izkušnje, saj ga je ob vrnitvi z medicinske rehabilitacije čakalo doma veliko izzivov. Čakali so ga ljubeča žena Nada in šoloobvezni otroci: dve hčeri, dva sina. Nekajkrat mi je dejal: treba je bilo začeti znova. Uspelo mu je. Dvanajstkratni dedek in dvakratni pradedek je poln energije vliv optimizem daleč naokrog.

Izgubili smo pripadnega člana, iskrenega prijatelja, zvestega sodelavca, velikega vzornika. Izgubili smo človeka, ki je imel neizmerljiv čut do sočloveka. Izgubili smo neustavljivega humanista, vedno pripravljenega pomagati sotovarišem in vsem mladim, ki so šele začeli deliti podobno usodo.

Jože, pogrešal bom (včasih malo daljše) telefonske pogovore ob koncu vsakega tedna. Pogrešal bom najin kapučino in zanimive, mnogokrat zaupne pogovore. Naj kar ostane skrivnost. Zapuščina, ki si nam jo pustil, je koristen kapital za naše delo. Ne vem, kdo te bo nadomestil, saj si edini ob prihodu na društvo obšel z vozičkom hišo, si vse natančno ogledal in opozoril na morebitne pomanjkljivosti. Sočuten gospodar z veliko začetnico, odgovoren do vsakršnega premoženja. Doprinos pri razvoju naše organizacije (predvsem gradnji prostorov) je neprecenljiv.

Ves čas so mu svojci stali ob strani in ga podpirali. Tudi po zaslugi razumevajoče družine je Jože svoje obveznosti pri društvu obvladoval tako uspešno.

Naj mi bo dovoljeno, da v imenu članov in društva izrečem iskreno sožalje njegovim svojcem. Kdorkoli od njih ima vselej odprta vrata v našo organizacijo. Organizacijo, ki jo je na trdnih temeljih gradil tudi Jože.

Jože, ostajaš naš in z nami.

Jože Okoren

UMRLI

ČARMAN Anton,
član DP ljubljanske pokrajine,
rojen 21.8.1933

UREK Zofija,
članica DP Dolenjske, Bele krajine
in Posavja, rojena 8.1.1938

PEČNIK Franc,
član DP jugozahodne Štajerske,
rojen 9.9.1935

STANONIK Franc,
član DP Gorenjske,
rojen 2.4.1944

ŽERJAV Miroslav,
član DP jugozahodne Štajerske,
rojen 24.2.1953

ERŽEN Dušana,
članica DP ljubljanske pokrajine,
rojena 14.11.1950

HORVAT Vlado,
član DP Prekmurja in Prlekije,
rojen 11.12.1939

NEMANIČ Jože,
član DP Dolenjske, Bele krajine
in Posavja, rojen 15.9.1936

MLAKAR Franc,
član DP Dolenjske, Bele krajine
in Posavja, rojen 16.1.1966

VRANC Radovan,
član DP Prekmurja in Prlekije,
rojen 28.3.1927

*Spomini so kot iskre,
ki pod pepelom tlijo,
a ko jih razgrneš,
vedno znova zažarijo.*

(J.W. Goethe)

DVIGALO BRAUN SWING-A-WAY



Prodam brezhibno delujoče, 3 leta staro **električno dvigalo** za invalida za gospodarska vozila (kombi). Dvigalo je primerno za montažo na desnih drsnih vratih.

Računalnik je nastavljen na vozilo VW T5 Multivan.

Gre za tip Braun Swing-a-Way L800 XEVA, trojno teleskopsko raztegljivo dvigalo z daljinskim upravljanjem, primerno tako za ročne kot električne vozičke. Njegova nosilnost je 363 kg.

Največja prednost je minimalno potrebni prostor ob vozilu za vstop/izstop. Potrebuje SAMO cca. 1 m proste širine.

CENA: 1.450 EUR

Za oba izdelka

JE SKUPNA CENA: 1.700 EUR

Kontaktni tel: 064 148 748;
mail: info@mojapot.net

Q'STRAIT QLK-100



Prodam samodejno **pritrdilno postajo za električne** ali ročne vozičke Q'Strait QLK-100. Postaja je univerzalna ter z minimalnimi modifikacijami invalidskega vozička (ročnega ali električnega) omogoča samodejno vpetje vsakega vozička v vozilu.

Na voziček je potrebno pritrčiti zgolj vijak, ki se ga vpne v pritrdilno postajo.

Voziček se varno odpne s pritiskom na gumb na daljinskem upravljalcu, ki hkrati tudi signalizira (zvočno in optično) stanje naprave – pravilno oz. nepravilno vpetje vozička. Naprava ima certifikat crash testa proizvajalca. Namesti se lahko kjerkoli v vozilu – na vzornikovem, sovoznikovem ali potniškem mestu zadaj.

CENA: 450 EUR

OTTO BOCK B600

Prodam **električni invalidski voziček** OTTO BOCK B600, zelo malo rabljen, skoraj nov, z električno nastavljivim sedežem, nastavljivim podnožjem in funkcijo dvigala.

Video o vozičku si lahko ogledate na povezavi: <http://www.youtube.com/watch?v=VE6nS2AKcGE>

CENA: 3.500

Kontaktni tel.: 070 422 996

PERMOBIL C350

Prodam **električni invalidski voziček** Permobil C350. Voziček deluje brezhibno, ima lifter (dvigalo) in nastavljiv naklon sedeža.

CENA po dogovoru.

Informacije: 041 613 985 - Gregor



Albin Rožman

KVIZ ZA RAZVEDRILO

Rešitev kviza iz 139. številke:
ČE V DECEMBRU BLISKA, GRMI,
ZA DRUGO LETO VETROVE BUDI

15	2	3	12	2	15	4	2	8	10	5			
	2	10	5	6	4	7	3	5	1	7			
	12	2	15	7	8	2	9	5	1	5	1	11	4
13	4	7	1	7	14	11	14	9	7	16	5	9	2

Pri vsaki številki so navedeni 3. odgovori. Odločite se za pravilni odgovor in s črko, ki je pri njem, nadomestite povelj v liku tisto številko. Vse črke v liku, brane vodoravno, dajo slovenski pregovor.

1. V kateri križanki so opisi za besede vpisani znotraj lika?

- K - v skandinavski
- A - v italijanski
- C - v verižni

2. Kateri je predzadnji, če je drugi roditelj?

- Ž - orodnik
- F - tožilnik
- E - mestnik

3. Horror vacui je strah pred:

- U - smrtjo
- Č - praznino
- T - osamljenostjo

4. Kaj je bil v grški mitologiji Prokrust?

- V - bog
- B - junak
- R - razbojnik

5. Skladatelj opere Aida je:

- A - Giuseppe Verdi
- R - Giacomo Puccini
- G - Vincenzo Bellini

6. Kateri pisatelj se rodil prvi?

- S - Ivan Cankar
- P - Fran Erjavec
- H - Josip Jurčič

7. France Štiglic je režiral:

- I - film Ne joči Peter
- Š - film Kekec
- Č - film Sreča na vrvcu

8. Koliko je ura, ko je skrajni čas, da nekaj naredimo?

- J - 23,45
- O - 19,30
- D - 11,55

9. Katera je odgovorna urednica Paraplegika?

- N - Tina Pavlovič
- L - Barbara Slaček
- E - Mirjam Kanalec

10. Libijska zastava je:

- N - zelene barve
- I - rdeče barve
- Z - bele barve

11. Drugo ime materine dušice je:

- A - šentjanževka
- P - gladež
- O - timijan

12. Prva omemba romarskega središča Sveta gora je bila:

- B - pred 700 leti
- J - pred 750 leti
- Ž - pred 800 leti

13. Sataroš je jed iz:

- U - paradižnika, paprike in riža
- T - paradižnika, paprike in čebule
- D - paradižnika, čebule in krompirja

14. Zdravljenje z zabadanjem igel je:

- T - akupresura
- S - akupunktura
- L - homeopatija

15. Kaj ni vektor?

- V - mineral
- K - usmerjena daljica
- O - količina v fiziki

16. Glavno mesto Liechtensteina je:

- M - Vilna
- Š - Vaduz
- N - Talin

NAGRADNA KRIŽANKA

				23. ČRKA SLOVENSKE ABECEDE	ENOTNOST, POVEZANOST	ISLANDSKA PRIPOVED V PROZI	GRŠKI BOG VETROV	LITER	EDVARD KOCBEK	AVTOR: BORIS KLEP	GOZD Z DREVJEM, PREDVSEM ZA DRVA	ROJSTNI KRAJ PRIMOŽA TRUBARJA	SLOVENSKI GLASBENIK - LOJZE
				POČELO DAOIZMA				ENOGLASNA PESEM MESTECE V LATVIJI		MELODIČNI OKRASEK FR. ORG. V ALŽIRU			
				ŠIVANKA					TRAPA, NEUMNICA				
				NATRIJ SODNIK V GRŠKEM PODZEMLJU			KDOR PIŠE PESMI SPRH V USTIH						
VZHOD		TRŽNICA, SEMENJ	DOMAČA ŽIVAL ZA ČUVANJE DOMA ANGLEŠKI REŽISER - PETER			DEL TENIŠKE IGRE	VAS V INDIJI			IVAN CANKAR	PREHOD IZ NOČI V DAN		GLAS, TON
EDVARD BENEŠ			SLOVENSKI PUBLICIST IN POLITIK - IVAN					NAMENSKO ZBRANI PODATKI O ČEM					
ITALIJAN. SPOLNIK			IZDELOVALEC KRST VLADO NOVAK					KNOCK-OUT			ITALIJAN. SPOLNIK	VOLT	
EKSPORT					PIJAČA ST. SLOVANOV BOJNI STRUP			ČTIVO OKRAJŠAVA ZA OKOLI				LANTAN	
SLOVENSKI NOVINAR IN TV VODITELJ - ČRT						SIRUP ZA ODVAJANJE	IGRA Z ŽOGO						
ORANJE			MOČNATA JED DOBA, ERA					AMPER			POKRAJINA IN REKA V SRBIJI		
NETO		VANADIJ	INDONEZJSKI OTOK	MARIBOR. PODJETJE KOVIN. IZD. BOR				V MAT. OZN. ZA POLMER	FRIDOLIN	12. ČRKA SLOVENSKE ABECEDE	TONA		
NAJDIŠČE VIKINŠKE UMET. NA NORVEŠKEM							12 MESECEV NAROD, LJUDSTVO						
NOČNA PTICA, PODOBNA SOVI				REKA V BOSNI, DESNI PRITOK SAVE	RADIOAK. IZOTOP TORIJA	SIMFONJA KORSAKOVA				LITER	REKA V ŠPANJI IN NA PORTUGAL.	KALJI	VRSTA BOMBAŽ. BLAGA
NOVO MESTO			AMERIŠKI ZF SUPERJUNAK	21. ČRKA				ANGLEŠKA KRALJEVA RODBINA	ZAHOD				
ANGLEŠKA FILMSKA IGRALKA-SHIRLEY					EVA CERAR	ALUMINIJ		MAŠČOBA ZA JEDI	EL. ENOTA ZA MOČ				
 SIMBOL ZA TRITIJ			STOJALO ZA FOTOAPAR. OTOK V JADRANU							SLOVENSKI PSIHOLOG-MUSEK	HEKTAR		
STEKLENA ALI GUMIJ. POSODA ZA SEČ							GORA V BOSNI	OZN. ZA PRIPOROČENO					
BOSANSKI NARODNI HEROJ - JOSIP-ŠOŠA					DELEŽ, OBROK					RIMSKI BOG LJUBEZNI			



BRATKO - Ivan (1914 - 2001), slovenski pripovednik, publicist in politik

BROOK - Peter (roj. 21. marec 1925), angleški režiser

KALPIR - vas z 5300 prebivalci, ki leži v indijski zvezni državi Bihar

KEOR - mariborsko podjetje za proizvodnjo kovinskih izdelkov

MAŽAR - Josip-Šoša, (1912 - 1944), bosanski narodni heroj

OSEBERG - najpomembnejše najdišče vikinške umetnosti iz 9. stoletja, Norveška

Pravilno geslo križanke iz Paraplegika št. 139 se glasi: **NAJ VAM BOŽIČA IN NOVEGA LETA ZARJA PRINESE DNEVE BREZ VIHARJA**

Nagrajenci križanke iz Paraplegika št. 139 so:

- 1. **PODRŽAJ Mojca**, Velika Stara vas 7 a, 1290 GROSUPLJE

- 2. **RAIŠP Janez**, Trnovska vas 14, 2254 TRNOVSKA VAS

- 3. **RAZPOTNIK Sara**, Tesovnikova 45, 1000 LJUBLJANA

Pravilno geslo križanke pošljite po pošti ali e-pošti **do 15. aprila 2015** na naslov Zveza paraplegikov Slovenije, Štihova 14, p.p. 5714, 1000 Ljubljana ali na e-naslov info@zveza-paraplegikov.si.

Dom paraplegikov Pacug



Dom paraplegikov vas pristrčno vabi, da pri nas doživite obnovitveno rehabilitacijo.

Obmorska klima in morska voda bosta nedvomno poskrbela za revitalizacijo organizma in izboljšanje počutja.

Na voljo je devet klimatiziranih sob z Wi-fi, hladilnikom in lastnimi sanitarijami.

V prostih terminih vam je polni termin na voljo že od 34,80 €

V sklopu Skupinske obnovitvene rehabilitacije vam bo na voljo:



- fizioterapija
- masaže
- razgibavanje
- stoja in hoja
- elektroterapija
- magnetna terapija
- ultrazvok
- podvodna masaža-biserna kopel
- kopanje v bazenu z morsko vodo
- dihalne vaje
- skupinska telovadba in hidro vadba.

