



PARAPLEGIK

GLASILO ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

Št. 146/oktober 2016



TISKOVINA
POŠTINA PLAČANA PRI POŠTI 1130

ISSN 0351-9163

4 UVODNE BESEDE

- 4 PARAOLIMPIJCI ISKRENE ČESTITKE!
- 5 POLETJE, DA TE KAPI!

6 DELO ZVEZE

- 6 DELOVANJE ZVEZE — OCENA ZGLEDNO
- 8 VAROVANJE ZDRAVJA OSEBNIH ASISTENTOV
- 9 V PACUG

10 MREŽENJE

- 10 PETO (NE ČETRTO) DRUŽENJE Z GOLDWING MOTORISTI

12 STROKOVNO

- 12 PRELEŽANINE LAHKO NASTANEJO TAKOREKOČ PREKO NOČI
- 17 DELODAJALČEVE UGODNOSTI PRI ZAPOSILITVI INVALIDA

19 V SREDIŠČU

- 19 PREDSTAVITEV PARAOLIMPIJSKE REPREZENTANCE
- 19 NAVDIHUJOČ VEČER S ŠPORTNIKI INVALIDI
- 20 PARAOLIMPIJSKE IGRE V RIU
- 25 MOJE ZLATO IMA ČRNE LASE

28 DELO DRUŠTEV

- 28 IZ DEŽELE CVIČKA
- 30 GORENJSKE KAPLJICE
- 33 MORJE, REFOŠK IN PRŠUT
- 35 CELJSKI GROFI
- 38 NOVO ŠOLSKO LETO, NOVI PROJEKTI IN PREDAVATELJI V ZAVODU VOZIM
- 40 KARANTANSKI KNEZI
- 41 LJUBLJANSKI ZMAJI
- 45 S PANONSKIH RAVNIC
- 52 IZ DOLINE SOČE
- 54 S TOTEGA EKA

58 ŠPORT

- 58 MEDNARODNO TEKMOVANJE V ATLETIKI
- 60 LIGAŠKA ZMAGA EKIP DP CELJE

- 61 SLOVENIJA OSTAJA V SKUPINI B
- 62 NLB WHEEL LIGA 2016–2017
- 63 PARAKOLESARJI ODLIČNI NA SLOVAŠKEM
- 63 35. MARATON FRANJA
- 64 MARATON ZELENE DOLINE
- 65 ŠPORTNI RIBOLOV NA DRŽAVNI IN MEDNARODNI RAVNI
- 66 POLETNO BRNENJE MOTORJEV
- 67 NA PORTUGALSKEM V DRUŽBI NAJBOLJŠIH
- 68 IZ ČEŠKE Z MEDALJO
- 68 DRŽAVNO PRVENSTVO V PLAVANJU
- 69 "RUSIA OPEN"
- 71 TURNIR TENIŠKIH DVOJIC
- 71 DRŽAVNO PRVENSTVO V KEGLJANJU
- 72 RIO 2016 BREZ ATLETA HENRIKA PLANKA

74 KULTURA

- 74 SLIKARJI NA DVEH LIKOVNIH KOLONIJAH
- 75 FOTOGRAFIJA, KIPARSTVO IN SODOBNO SLIKARSTVO ZA ZLATO PALETO 2016
- 76 SLIKARJI TUDI NA DRUGIH PODROČJIH SODELOVANJA

77 DOM PARAPLEGIKOV

- 77 ZA NAMI JE PRELOMNA POLETNA SEZONA
- 78 NOVI MODEL INVALIDSKEGA VOZIČKA PROGEO

80 IZ ŽIVLJENJA

- 80 MOTIVACIJA IN INSPIRACIJA (IV)
- 81 DEZZIV ZAVORA
- 82 ZARADI NEPRAVILNO IZPOLNJENEGA VOZNIŠKEGA DOVOLJENJA OSTALA NEMOBILNA PET MESECEV

83 ZAHVALE, OGLASI, V SPOMIN

86 RAZVEDRILO

- 86 ŠPIK
- 87 KVIZ ZA RAZVEDRILO 35
- 88 KRIŽANKA

Glasilo Paraplegik izdajajo Zveza paraplegikov Slovenije in njena pokrajinska društva: Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine, Društvo paraplegikov Podravja, Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske, Društvo paraplegikov Gorenjske, Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja, Društvo paraplegikov Istre in Kraša, Društvo paraplegikov severne Primorske, Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije in Društvo paraplegikov Koroške. Za Zvezo paraplegikov Slovenije: Dane Kastelic. Glavna in odgovorna urednica: Barbara Slaček. Uredniški odbor: Dani Globokar, dr. med., asistent fiziater, Jože Globokar, Dane Kastelic, Mateja Vodeb, Petra Medved, Mirjam Kanalec, Andraž Muljavec in Jakob Škantelj. Tajnica uredništva: Darja Kos. Lektorica: Brigita Seidl. Tisk: Birografika Bori, d. o. o. Prelom in obdelava slik: Birografika Bori, d. o. o. Avtor fotografije na naslovnici: Vid Ponikvar/Sportida

Kontakt uredništva: Zveza paraplegikov Slovenije, Štihova 14, 1000 Ljubljana, tel.: 01 43 27 138, fax.: 01 43 27 252. GSM: 051 61 88 03. E-pošta: info@zveza-paraplegikov.si, zveza-paraplegikov@guest.arnes.si. TRR: 0317 0100 1146 571. Poštovina plačana pri pošti 1130. Naklada: 2000 izvodov. Glasilo izide štirikrat letno. ISSN 0351-9163.



Glasilo je vpisano v razvid medijev pri Ministrstvu za kulturo. Programe in delovanje sofinancirata Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO) in Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (MDDSZEM). Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO in MDDSZEM.





06 Delovanje zveze – ocena z gledno

Špela Šušteršič

V poletnem času je imela Zveza paraplegikov Slovenije strokovni nadzor nad izvajanjem posebnih socialnih programov in delovanjem. Zveza je s strani FIHO prejela najboljšo možno oceno in sicer, da je delovanje zveze – ZGLEDNO. V avgustu pa je bil opravljen strokovni pregled programa Osebna asistenca s strani Socialne zbornice Slovenije.



10 Peto (ne četrto) druženje z GOLDWING motoristi

Jani Trdina

Tudi letošnji ParaWING dogodek se je odvil pod pokroviteljstvom Združenja GOLDWING SLOVENIJA! Lokacijo dogodka pa smo iz Pacuga prestavili v Podcerkev v Loški dolini. Začetna in končna točka vožnje je tako bil Hostel ARS VIVA, kjer nas je gostil naš član Benjamin Žnidaršič.



Univerzitetni rehabilitacijski inštitut
Republike Slovenije - Soča

12 Preležanine lahko nastanejo takorekoč preko noči

Mirjam Kanalec

V tokratnem pogovoru z Natašo Puzi, specialistko fizikalne in rehabilitacijske medicine, ki je Izolanka in že vrsto let dela in živi v Ljubljani, fizikalno in rehabilitacijsko medicino pa je specializirala pred več kot sedmimi leti in pred skoraj šestimi leti na Oddelku za rehabilitacijo pacientov z okvaro hrbtenjače na URI-Soča nasledila prim. Tatjano Škorjanc, boste izvedeli vse o ogroženosti oseb z okvaro hrbtenjače za nastanek razjede zaradi pritiska.



20 Zlata in srebrna medalja v Riu

Slovenska paraolimpijska odprava na paraolimpijske igre v Riu je štela osem športnikov, ki so nastopili v petih disciplinah. V strelstvu so se pomerili Veselka Pevec, Franc Gorazd Tiršek, Franc Pinter in Damjan Pavlin. V atletiki nas je zastopal slepi maratonc Sandi Novak, v parakajakastvu Dejan Fabčič, v parakolesarstvu Primož Jeralič, v plavanju pa Darko Đurič.



52 Društvo paraplegikov severne Primorske se je preselilo v nove društvene prostore

Aleksander Grum

S slavnostno otvoritvijo se je v sredo, 14. septembra, DP severne Primorske končno preselilo v nove društvene prostore. Kar lepo število povabljenih se je zbralo na otvoritvi: številnim članom društva s svojci so se pridružili predstavniki ZPS in nekaterih pokrajinskih društev, predstavniki občine, predstavniki nekaterih drugih novogoriških invalidskih društev, Zavoda za socialno delo, pa tudi kdo od novih sosedov.



58 Hrovatinov memorial

Janja Buzeti

Na atletskem stadionu pri OŠ v Murski Soboti sej je 10. septembra odvijalo 47. spominsko tekmovanje prof. Bojana Hrovatina v atletiki. Natančneje, šlo je za državno prvenstvo v atletiki v posamični konkurenci in mednarodno tekmovanje v četverboju, katerega organizatorja sta bila Zveza paraplegikov Slovenije in Zveza za šport invalidov Slovenije – paraolimpijski komite.



61 Slovenija ostaja v skupini B

Jože Globokar

V Sarajevu je od 9. do 18. julija 2016 potekalo Evropsko prvenstvo v košarki na invalidskih vozičkih skupine B. Na prvenstvu je nastopila tudi reprezentanca Slovenije in si z dvema zmagama zagotovila obstanek v skupini B. Osvojila je osmo mesto. Slovenija je igrala v skupini s Francijo, z Rusijo, s Hrvaško in z Irsko, v drugi skupini so bile Litva, Avstrija, Latvija, Portugalska in BiH.



81 Inovativna zavora

Aleš Povše

DEZZIV zavora je inovativen produkt, ki je plod domačega znanja, in omogoča uporabniku invalidskega vozička lažje vzpenjanje po klančinah in nudi fizično sposobnim paraplegikom, samostojno vzpenjanje in spuščanje po stopnicah.

OBVESTILO!

ZVEZA PARAPLEGIKOV SLOVENIJE ŠTEVILNIM ČLANOM DRUŠTEV POŠILJA OBVESTILA IN GLASILO PARAPLEGIK PO ELEKTRONSKI POŠTI.

ČE ŽELITE, DA VAM OBVESTILA IN/ALI GLASILO POŠILJAMO V ELEKTRONSKI OBLIKI, NAM TO SPOROČITE NA E-NASLOV: info@zveza-paraplegikov.si.

Dane Kastelic | Kolumna predsednika

PARAOLIMPIJCI, ISKRENE ČESTITKE!



In že je tukaj jesen! Pa komaj so za nami poletni meseci, kjer si lahko malo bolj brezskrbno napolnimo energijo za prihajajoče jesenske in zimske dni. Kljub temu se je v tem obdobju na naši zvezi in v društvih veliko zgodilo.

Takoj po volitvah v organe zveze za obdobje 2016 do 2020 se je v sredini junija konstituiral Upravni odbor in imenoval posamezne vodje programov na področju obveščanja, športa in kulturne dejavnosti. Program je smelo zastavljen, njegova uresničitev pa ni odvisna samo od vodenja zveze, ampak tudi od zunanjih dejavnikov, predvsem naših sofinancerjev programov, kot so FIHO, ZZS, Ministrstvo za delo, občine in seveda donatorji. Veliko vlogo k skupni dobri skrbi za članstvo pa bodo imela tudi društva v sestavi, ki se na primarni ravni na različnih prireditvah in tematskih delavnicah srečujejo s svojimi članicami in člani. Prepričan sem, da bo skupni pozitiven duh prevel tudi naslednja štiri leta med vsemi deležniki in da bo čim manj dejanj, kjer bi vsak rad svoj osebni interes postavil pred skupnega. Zato je Kennedyjev rek v smislu, ne glej, kaj bosta zveza ali društvo naredila zame, ampak tudi kaj lahko sam osebno v danem trenutku pozitivnega naredim s svojim talentom za svojo organizacijo, tudi med nami še kako aktualen. Zaradi boljšega poznavanja in strateškega načrtovanja smo izvedli izobraževanje za člane nadzornih odborov društev in zveze, prav tako pa tudi obširen posvet predsednikov društev o strategiji zveze in društev do leta 2020 s poudarkom na

porabi finančnih sredstev po stroškovnih mestih ter na področju načrtovanja in poslovanja.

V mesecu juniju je naša zveza obiskala nadzorna komisija FIHO pod vodstvom predsednika Sveta FIHO, gospoda **Gregorja Kobala**. Temeljito je pregledala poslovanje na področju delovanja izvajanja programov, vodenja ustreznih evidenc uporabnikov, posebej pa tudi zaključeno investicijo nastanitvenega dela v Domu paraplegikov v Pacugu. Zveza je za svoje poslovanje na vsebinskem in finančnem delu dobila najvišjo možno oceno ZGLEDNO. Že takoj v avgustu pa nas je s strani Socialne zbornice Slovenije obiskala strokovna ekipa, ki je opravila strokovno verifikacijo socialnovrstvenega programa Osebne asistencije. Glede na odlično mnenje fundacije tudi tukaj pričakujem pozitivno mnenje, predvsem zaradi razvejanosti tega programa, saj v tem trenutku naša zveza zaposluje že 66 osebnih asistentov na območju Slovenije. Kaj to pomeni v kvaliteti življenja za naše tetraplegike, lahko povejo le oni. Potrebe glede na odziv članov in čakalno vrsto, ki jo imamo za osebno asistenco, so tu še dokaj velike. Vendar sistemske rešitve po samostojnem Zakonu o osebni asistenci še ni na obzorju. Očitno državi ni v interesu, da bi se to področje ure-

dilo. Resorno ministrstvo nima volje Zakona o osebni asistenci spraviti v parlament kot samostojnega zakona ali pa ga glede koalicijska razmerja ne sme???? Ministrstvo za zdravje pa bi invalide rado stlačilo v Zakon o dolgotrajni oskrbi, ki se piše že 15 let in zaradi množice akterjev še vedno ne vem, kakšna je njegova končna podoba, na katero bi lahko dali oceno. In zaradi take neenotnosti in različnih pogledov obeh ministrstev na osebno asistenco nosimo posledice invalidi, še najbolj tisti, ki so najtežje prizadeti. Pričakovanje o celostni obravnavi invalidov sem izrazil tudi na delovnem sestanku pri predsedniku vlade **dr. Miru Cerarju**, 22. 6. 2016, kjer sem mu malo v šali malo zares dejal, da bi moral obe ministrstvi združiti. S preprosto ponazoritvijo, kako zgleda v življenju, da je sedaj paraplegik kot ena oseba do višine poškodbe pod pristojnostjo Ministrstva za delo, od poškodbe navzdol pa Ministrstva za zdravje. Kar pa je nesprejemljivo in v nasprotju s Konvencijo OZN o pravicah invalidov v duhu po celostni obravnavi invalida.

V zadnji tretjini je tudi letošnja obnovitvena rehabilitacija, katere se bo po trenutnih podatkih udeležilo preko 550 para in tetraplegikov, od tega več kot četrtina v našem Domu paraplegikov v Pacugu. Vsi udeleženci v domu so izredno zadovoljni z zdravstvenimi storitvami, saj jim je nudeno bistveno več kot v ostalih zdraviliščih, kar pa je bistvo vsake rehabilitacije.

Za nami je tudi 47. Hrovatinov memorial v Murski Soboti, kjer je nastopilo 80 tekmovalcev, udeležili pa so se ga tudi kolegi iz Bosne in Hercegovine, Srbije in Črne gore. Z izrednim uspehom za našo državo pa so se 18. septembra končale 15. paraolimpijske igre v Rio. Od osmih predstavnikov slovenske odprave so bili kar štirje naši člani: **Vesnelka Pevec, Franček Gorazd Tiršek - Nani, Franc Pinter - Ančo**, ki so nas

zastopali v streljanju in **Primož Jeralič** v kolesarstvu. Sanjski uspeh sta dosegla Veselka z zlato medaljo in Nani s srebrno medaljo. Za oba lahko upravičeno zatrdim, da je bila njuna športna pot speljana od trnja do zvezd. Odlične rezultate pa sta dosegla tudi Ančo in

Primož. Zato dragi moji sočlani, ISKRENE ČESTITKE! Žal pa smo bili letos zaradi spleta okoliščin paraplegiki prvič brez predstavnikov v atletiki in namiznem tenisu, kateri so nas v preteklosti že navduševali s svojimi nastopi. Zveza paraplegikov bo za vse svoje članice in

člane, ki so ali bodo v letu 2016 nastopali za slovensko reprezentanco na paraolimpijskih igrah, svetovnih in evropskih prvenstvih, pripravila priložnostni sprejem in se jim zahvalila za uspešno predstavljanje svojega društva in Zveze paraplegikov Slovenije.

Barbara Slaček | Kolumna urednice



POLETJE, DA TE KAP!

Če bi pisala kolumno za decembrsko številko Paraplegika, bi se ozrla nazaj na dosežke, presežke, vzpone in seveda tudi padce preteklega leta. Zdaj, že v septembru pa ugotavljam, da ni potrebno čakati do decembra, kajti četudi izpustimo zadnjo triado leta in se ozremo nazaj, vidimo, da je bilo leto 2016, vsaj v investicijskem smislu, eno plodnejših. Zveza, društva in Dom paraplegikov se razvijajo in rastejo, odraščajo. Po tem, ko smo nazadnje uspešno otvorili nove delovno-bivalne prostore v Kopru, je svoj krst dočakalo tudi zadnje društvo, Društvo paraplegikov severne Primor-

ske. Čestitke ob zaključenem projektu! Naj vam novi prostori dobro in dolgo služijo, predvsem pa vam želim, da bi se v njih rojevale nove, revolucionarne ideje ter izvajali programi in projekti, ki bodo vašim članom, ki se bodo, verjamem, zdaj vanje zgrinjali v večjem številu, lajšali in bogatili življenje na invalidskem vozičku. Še dve društvi, mariborsko in murskosoboško, sta od poletja dalje malo bolj na široko zajeli sapo in z dobrim občutkom na novo nabirata kilometre. Seveda imam v mislih novi kombinirani vozili, ki ste ju dobavili za prevoz članov. Srečno in varno na poti! In ne nazadnje je tu še novi bi-

valni del Doma paraplegikov. O tem je bilo že veliko napisanega, po končani poletni sezoni pa so se ti novi prostori tudi že izkazali v vsej svoji veličini in udobju. Še in še se je dogajalo, od volitev v organe zveze in večino društev pa do paraolimpijskih iger, na katerih so naši člani ponovno dokazali, da niso od muh. Ni kaj, res leto, ki si ga bo veljalo zapomniti. Čeprav ni bil to moj namen, ugotavljam, da sem z vsem zapisanim naredila povzetek tokratne številke Paraplegika in če povzamem še enkrat, ne bi več mogla reči, da je za nami plodno leto, ampak izjemno pestro in plodno poletje. Le tako naprej!

V SEPTEMBRU SE JE NA PRVEM SESTANKU SESTAL NOVI UREDNIŠKI ODBOR:

Daniel Globokar, dr. med., Dane Kastelic, Mirjam Kanalec, Jože Globokar, Mateja Vodeb, Petra Medved, Jakob Škantelj in Andraž Muljavec ter **Darja Kos**, tajnica uredništva, **Barbara Slaček**, Glavna in odgovorna urednica.

Dopisniki lokalnih društev so:

- DP ljubljanske pokrajine: **Jože Globokar**
- DP Prekmurja in Prlekije: **Dušan Slana**
- DP Dolenjske, Bele Krajine in Posavja: **Franci Slivšek**
- DP Istre in Krasa: **Dragica Sušanj** in **Benjamin Žnidaršič**
- DP severne Primorske: **Aleksander Grum**
- DP Gorenjske: **Anka Vesel**
- DP jugozahodne Štajerske: **Aleš Povše**
- DP Koroške: **Ivana Gornik**
- DP Podravja: **Miran Jernejšek**



Sestanek razširjenega uredniškega odbora (Foto: arhiv Zveze)

Špela Šušteršič, univ. dipl. socialna delavka, strokovna vodja | Strokovno preverjanje programov pri Zvezi paraplegikov Slovenije

DELOVANJE ZVEZE – OCENA ZGLEDNO

V poletnem času je imela Zveza paraplegikov Slovenije strokovni nadzor nad izvajanjem posebnih socialnih programov in njihovim delovanjem.



Ocena ZGLEDNO (Foto: Hana Ermenc)

FIHO NADZOR

Fundacija invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO) sofinancira posebne socialne programe na zvezni ravni: obnovitvena rehabilitacija, osebna asistenca, prilagajanje grajenega okolja, izobraževanje in kulturna dejavnost, šport, spodbujanje socialne vključenosti in samostojnega življenja invalidov ter delovanje organizacije in naložbe.

Vsaka tri leta FIHO v skladu s Pravilnikom o organiziranju in izvajanju nadzora v invalidskih in humanitarnih organizacijah izvede nadzor oziroma temeljito pregleda delovanje zveze, naključno izbran posebni socialni program in sofinancirano naložbo in tako

je bil s strani FIHO 20. junija izveden nadzor. Nadzorno skupino so sestavljali **Gregor Kobal** – vodja nadzorne skupine, **Milena Gorjup** – članica nadzorne skupine in **Janja Vrečko** – članica nadzorne skupine. **Dane Kastelic, Matjaž Planinc** in **Špela Šušteršič** so predstavili delovanje zveze ob pomoči računovodkinje **Cvetke Perme**.

Pregledali so poslovanje in verodostojnost finančnih podatkov in izkazov organizacije, in sicer kdo opravlja nadzor nad finančnim in materialnim poslovanjem, ali zveza vodi podatke o porabi namenskih javnih in drugih sredstev, kako organizacija zagotavlja strokovnost, kako organizacija ugot-

avlja potrebe uporabnikov v programih, kako se organizacija povezuje z drugimi organizacijami v Sloveniji in tujini, kakšen je delež sredstev FIHO v primerjavi z vsemi prejetimi sredstvi in ali je nastala razlika v programu »Prilagajanje grajenega okolja in kompenziranje invalidnosti« med prijavo in poročanjem o izvedenih aktivnostih v programu.

Pregledali so tudi sofinancirano naložbo »Dom paraplegikov Pacug – nastanitveni objekt – II. faza gradnje« v letu 2015, in sicer so računovodske izkaze preverili na sedežu zveze, 22. junija pa so si odšli naložbo ogledat v Pacug, kjer je bila nadzorna skupina podrobno seznanjena s potekom dokončne izgradnje doma v Pacugu.

V prihodnjih dneh smo dobili Poročilo o rednem nadzoru FIHO, s katerim je bilo ugotovljeno:

- da ima organizacija uveden pregleden in jasen sistem podatkov in ustrezno dokumentacijo o programih, storitvah in uporabnikih;
- da organizacija skrbi za namensko porabo sredstev, ki jih dobiva od fundacije za posebne socialne programe;
- da organizacija vodi podatke o porabi namenskih javnih in drugih sredstev, prejetih za izvajanje programa in storitev v skladu s predpisanimi računovodskimi standardi;
- da izvajanje programa in storitev organizacije ustreza pričakovani vsebini, kakovosti in načrtovanemu obsegu dela;

- da ima organizacija primerno organizacijsko strukturo za izvajanje programov in storitev, deluje smotno in racionalno, ima urejeno evidenco članstva in uporabnikov, je vključena v mednarodne povezave in deluje v skladu z Zakonom o društvih in Zakonom o invalidskih organizacijah;
- da so naložbene dejavnosti organizacije potekale v skladu z vlogi predstavljenimi vsebinskimi in finančnimi okvirji ter v načrtovanem obsegu.

Upoštevajoč zgornje ugotovitve nadzorne skupine je tako zveza prejela najboljšo možno oceno, in sicer, da je delovanje zveze – ZGLEDNA.

VERIFIKACIJA PROGRAMA OSEBNA ASISTENCA

19. avgusta je bil opravljen strokovni pregled programa Osebna asistenca s strani Socialne zbornice Slovenije, ki je pred petimi leti podelila programu strokovno verifikacijo, ki je pogoj za večletno sofinanciranje programa s strani MDDSZEM.

Pri pregledu programa so bili prisotni **Simona Smolej Jež** in **Jožica Matjašič** – verifikatorki, Dane Kastelic – predsednik Zveze paraplegikov Slovenije, Špela Šušteršič, strokovna vodja

programa Osebna asistenca in **Hana Ermenc**, strokovna delavka programa Osebna asistenca.

Zveza je verifikatorkama podrobno predstavila vsebinski vidik programa, načine pridobivanja sredstev in zlasti financiranje programa z vidika razmejevanja sredstev pridobljenih na Javnem razpisu za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu, Javnem razpisu za sofinanciranje programov za samostojno oz. samostojnejše življenje invalidov in sredstev občin ter uporabnikov. Podana so bila tudi pojasnila glede prispevka uporabnikov k storitvi osebna asistenca in razmejitve dela strokovne vodje in strokovne delavke, vodenja evidenc in obsega storitev za posameznega uporabnika ter število izvajalcev.

Sedaj je program v končnem postopku pridobivanja verifikacije, končno odločitev Socialne zbornice Slovenije pričakujemo v mesecu oktobru, ko se izteče petletno obdobje dosedanje verifikacije.

6. KONGRES SOCIALNEGA DELA – MORAVSKE TOPLICE 2016

V mesecu oktobru se bo zveza predstavila na 6. kongresu socialnega dela, kjer jo bo zastopala Špela Šušter-

šič skupaj z **Vanjo Skok** iz URI-SOČA in **Medejo Novljan** iz ZOD. Predstavile bomo **INOVATIVNE OBLIKE NAMESTITVE IN OSKRBE GIBALNO OVIRANIH OSEB PO REHABILITACIJI**.

Socialne delavke iz različnih delovnih okolij – Univerzitetni rehabilitacijski inštitut (URI-Soča), Zveza paraplegikov Slovenije (ZPS) in Zavod za oskrbo na domu Ljubljana (ZOD) smo se povezale pri načrtovanju in vzpostavitvi t. i. vmesne strukture zaradi konkretne potrebe mlajšega tetraplegika iz Ljubljane, ki se po zaključeni rehabilitaciji ni mogel vrniti v svoje domače okolje, v obstoječi mreži ustanov institucionalnega varstva pa zanj ni bilo posluha (in ga tudi do sedaj še ni).

Konkretno soustvarjamo **model Bivalne enote** s 24-urno prisotnostjo osebnih asistentk. Koncept konkretne bivalne enote je zamišljen kot prehodna oblika kompletne in kompleksne oskrbe, ki sem vam jo že predstavila v predzadnji številki Paraplegika.

Na kongresu želimo širši javnosti predstaviti nov primer deinstitucionalizacije s 24-urno osebno asistenco in v prihajajočem obdobju možnost zagotovitve podobne oblike življenja gibalno oviranih še v drugih večjih mestih po Sloveniji.

DOM PARAPLEGIKOV V SEMIČU – BELA KRAJINA

Med belokranjskimi goricami se nahaja Dom paraplegikov, ki je primeren za družinski oddih, zaključene družbe ter šolske in podobne ekskurzije.



CENA
DNEVNEGA
NAJEMA ZA
ČLANE 25 €

CENA
DNEVNEGA
NAJEMA ZA
NEČLANE
40 €

V domu je sedemnajst ležišč, trije sanitarni prostori, opremljena kuhinja in dnevni prostor s TV-jem. Na voljo vam je tudi zunanji prostor z žarom.

Informacije vsak delovnik med 7. in 15. uro.
info@zveza-paraplegikov.si
ziga.bajde@zveza-paraplegikov.com
Tel: 01 43 27 138
GSM: 051 618 803

Špela Šušteršič | Letno srečanje osebnih asistentov

VAROVANJE ZDRAVJA OSEBNIH ASISTENTOV

Zveza paraplegikov Slovenije je organizirala delovno srečanje vseh osebnih asistentov, ki so zaposleni na posebnem socialnem programu Osebna asistenca.

V torek, 14. junija, so se osebni asistenti iz vse Slovenije srečali na letnem srečanju v Podutiku. V uvodnem delu so zaposleni prisluhnili predavanju o varstvu pri delu in opravljali izpit iz varstva pri delu. V nadaljevanju so vse prisotne pozdravili predsednik zveze **Dane Kastelic** ter strokovni delavki **Špela Šušteršič** in **Hana Ermenc**. Predstavniki zveze so zaposlene seznanili z novostmi v letošnjem letu, največja novost je med drugim to, da imajo zaposleni možnost

brezplačne pomoči specialiste zakonske in družinske terapije **Alje Stvarnik**, ki preko telefona ali osebnega kontakta nudi pomoč pri reševanju težav na delovnem mestu. S tem želi zveza vsem zaposlenim ponuditi možnost obvladovanja stresa na delovnem mestu in tako zmanjšati število ur bolniških odsotnosti.

Po predstavitvi terapevtke Alje Stvarnik so vsi prisotni zavihali rokave in skupaj pripravili kosilo.

Srečanje smo organizirali v okviru projekta »Varovanje zdravja osebnih asistentov«, ki ga je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.



Zaposleni so prisluhnili predavanju o varstvu pri delu in opravljili tudi izpit. (Foto: arhiv Zveze)

Lutfi Abdullahu | Obnovitvena rehabilitacija 2016

V PACUGU

V organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije lahko paraplegiki in tetraplegiki v letošnjem letu obnovitveno rehabilitacijo koristimo v: Zdravilišču Laško, Zdravilišču Radenci, Termah Zreče, Termah 3000 v Moravskih Toplicah in Domu paraplegikov v Pacugu.

Z dokončano dograditvijo našega obmorskega bisera, Doma paraplegikov, je obnovitvena rehabilitacija tudi v Pacugu lahko polno zaživela. V mediteranskem okolju je potekala v štirinajst in sedemnajst-dnevni terminih od maja do konca septembra.

Udeleženci so lahko v sodobno opremljenih prostorih fizioterapije in hidroterapije izbirali med različnimi terapijami (razgibavanje, terapija z laserjem in ultrazvokom, terapevtska masaža, Hubbardova banja in seveda neomejeno plavanje v bazenu z morsko vodo). Na priporočilo zdravnika udeleženci izberejo tiste terapije, za katere menijo, da jim najbolj koristijo.

Gostje so bivali v klimatiziranih in lepo opremljenih sobah s TV-sprejemnikom, hladilnikom in prilagojenimi sanitarijami. Sobe so opremljene z različnimi tehničnimi pripomočki (stropno dvigalo, sobno dvigalo, tuširni stol, toaletni stol, trapez, držala ...).

V času obnovitvene rehabilitacije so poskrbeli tudi za družabno življenje. Na željo gostov so pripravili skupinske izlete z ogledom obalnih mest ali drugih znamenitosti naše Obale. Kdor si je zaželel nove pričeske, je bilo mogoče naročiti frizerja, prav tako pedikerja.

Obnovitvena rehabilitacija je za paraplegike in tetraplegike izrednega pomena, saj si obnovimo in utrdimo svoje psihofizične zmogljivosti, naše

telo pa postane bolj odporno na različna obolenja.

Letos bo Zveza paraplegikov Slovenije, preko razpisa ZZS, organizirala izvajanje Skupinske obnovitvene rehabilitacije za 541 paraplegikov in tetraplegikov. Glede na prijave vseh udeležencev bo 45 odstotkov prijavljenih SOR koristilo v Zdravilišču Laško, **27 odstotkov v Domu paraplegikov v Pacugu**, ostalih 28 odstotkov pa v Zdravilišču Radenci ter Termah Zreče in Termah 3000.



Obisk solin (Foto: arhiv Doma)

PRISOTNOST IN KONTAKTI VODIJ PROGRAMOV od 1. septembra 2016



Vodje programov pri Zvezi paraplegikov Slovenije, ki delo opravljajo na sedežu Zveze ali preko elektronske pošte, so vam ob navedenih terminih na voljo na telefonski številki **01 43 27 138**.

PRIIMEK IN IME	PROGRAM	PRISOTNOST	URA	KONTAKT
Gregor GRAČNER	vodja športa	četrtek	8.00–13.00	gregor.gracner@zveza-paraplegikov.com
Gregor GRAČNER	vodja športa v času poteka regionalne lige	ponedeljek		
Jože GLOBOKAR	urejanje spletnih strani	ponedeljek	8.00–13.00	joze.globokar@zveza-paraplegikov.com
Metod ZAKOTNIK	vodja kulturne dejavnosti	ponedeljek	8.00–13.00	metod@zakotnik.si
Barbara SLAČEK	urednica glasila Paraplegik	/		barbara@zveza-paraplegikov.com

PETO (NE ČETRTO) DRUŽENJE Z GOLDWING MOTORISTI



Naj začnem z zgodovino tega dogodka. »Zgodovina« ni dolga, je pa prijetna. Na letošnjem srečanju so me nekajkrat pocukali za rokav in me prijazno opozorili, da je to četrto srečanje. Letos je bilo peto druženje in tako potihoma vam zaupam (ne naprej govoriti), da je bilo prvo le vožnja, kjer je bil en motor, en voznik in en paraplegik. Prav ta en voznik je podal idejo za večjo udeležbo. No, moram povedati, da je ta voznik (Samo Glavan) tudi pripeljal Združenje Goldwing Slovenija do nas. V letih, ki so sledila, so nam omogočili potovanja na tako veličastnih motorjih, za kar smo jim zelo hvaležni, predvsem pa nam je pomembno to, da smo postali pravi prijatelji. Prav to pa je zasluga vodje »krdela« Združenja Goldwing Slovenija in dobrega človeka, Jožeta Planinca.

Kot že vsako leto sva s Samom želela narediti dogodek edinstven in se bova trudila, da se bodo tako trase izletov kot samo dogajanje ob izletu iz leta v leto spreminjalo. S tem namenom sva letos spremenila tako lokacijo kot tudi samo podobo dogodka. Začetna in končna točka je bil Hostel ARS VIVA, Podcerkev 24, v Loški dolini. Tudi letos je bil glavni pokrovitelj dogodka **Združenje GOLDWING SLOVENIJA!**

Letos je bil »vozni red« dogodka nekoliko spremenjen. Namesto ene daljše poti s postankom smo pripravili dve različni poti izleta z različno stopnjo zahtevnosti. Prva pot je bila daljša krožna pot dolžine cca. 85 km in je potekala od Podcerkve preko Velikih Lašč nazaj v Loško dolino. Druga pot je bila krajša, namenjena predvsem tistim invalidom, ki niso bili tako prepričani, da bi zmoogli daljše potovanje. Tukaj sva imela v mislih predvsem tiste malo

težje invalide. Ta krajša pot je potekala proti gradu Snežnik in nazaj, v kolikor je kdo dobil pogum za daljšo pot, smo mu to tudi omogočili. Obe poti je najbolje opisala ena naših članic: »**Joj, š!**« Prav to dolgo pot je posebej začela gospa **Janja Urbiha**, ki je o gradu povedala tudi zgodbe, ki ostanejo ponavadi za grajskim obzidjem. Peljati se na motorju, občudovati naravo in imeti dobrega voznika, to je nekaj, za nas para-tetraplegike v Evropi, edinstvenega.



Teater je za en dan postal parkirišče. (Foto: Matej Trdina)



Ekipo organizatorjev je bila zadovoljna z izpeljavo dogodka. (Foto: Matej Trdina)



Zbrane je na svoji domačiji pozdravil Benjamin Žnidaršič. (Foto: Matej Trdina)

Naj omenim še, da nas na dogodku vedno spremlja **vojaška policija Slovenske vojske**. Letošnje leto jih nismo pričakovali, saj so imeli pomembne službene obveznosti, vendar so vse-

eno prišli. Naša slovenska vojska nam daje poleg obrambe še veliko več.

Zaključek dogodka nam je posebej pripravil **Beno Žnidaršič**. Kdor nje-ga ne pozna, ni dovolj dolgo v naših

vrstah. No ja, vsak naj ga spozna. Izvrstno kosilo, pristno domače vzdušje; priporočam vsem, da okusite njegovo gostoljubje.

Ne morem pa mimo utrinka, ki ga je moj sin napisal za konec:

»V soboto smo bili na goldwingih in bilo je super. Čeprav je bilo manj motorjev in več invalidov, smo se na koncu vsi, ki smo se hoteli peljati, lahko šli vozit. Imeli smo dobro vodičko po krajih, ki nam je povedala zgodovino o tem kraju. Dolfe naju je z mojim prijateljem peljal na štirikolesniku in bilo je super, čeprav malo strašno, a vendar varno.«

(Matej Trdina, sin od Janija Trdine – brez cenzure)

Za zaključek pa še te besede:

Zveza paraplegikov bo (tako, kot je že vrsto let) še naprej organizirala take dogodke, torej sodelujmo!



Še več motorjev, ki čakajo na pogumne člane, da se zapeljejo. (Foto: Matej Trdina)

Mirjam Kanalec | Pogovor z Natašo Puzi^ć, specialistko fizikalne in rehabilitacijske medicine

PRELEŽANINE LAHKO NASTANEJO TAKOREKOČ PREKO NOČI

Izolanka Nataša Puzi^ć že vrsto let dela in živi v Ljubljani. Za študij medicine se je zagotovo odločila tudi zaradi svojih osebnih izkušenj iz otroštva, fizikalno in rehabilitacijsko medicino pa je specializirala pred več kot sedmimi leti in pred skoraj šestimi leti na Oddelku za rehabilitacijo pacientov z okvaro hrbtenjače na URI-Soča nasledila prim. Tatjano Škorjanc, ki je odšla v pokoj. Prepričana je, da je pri rehabilitaciji potrebna prava mera razumevanja stiske drugega in profesionalnosti.

Zaveda se ogroženosti oseb z okvaro hrbtenjače za nastanek razjede zaradi pritiska (sopomenke so rana, dekubitus, ulkus, preležanina), zato še posebej opozarja, da moramo biti pozorni na spremembe na koži in takoj ukrepati, če se rdečina ali rana pojavita.

Razjeda zaradi pritiska, ki jo imenujemo tudi preležanina ali dekubitus, je poškodba kože in spodaj ležečega tkiva, ki nastane zaradi zmanjšane prekrvavitve ob dolgotrajnem neprekinjenem pritisku na posameznem delu telesa. Osebe z okvaro hrbtenjače smo bolj ogrožene za nastanek dekubitusov zaradi posledic okvare gibanja in občutenja. Na katerih mestih se dekubitusi pojavljajo najbolj pogosto? So to mesta, kjer je kost tik pod kožo?

Pri ležanju so to križnica, oba boka in peti. Bolj redko se rane pojavljajo na komolcih, nad lopaticami na hrbtu, na gležnjih. Pri sedenju je najbolj ogrožen predel nad sedničnima grčama, so pa ogroženi tudi predeli nad križnico in na nogah (gležnji in pete), kar je pa dostikrat bolj povezano z neustrezno obutvijo ali deli vozička. Uradno oz. strokovno pravilno je govoriti o razjedi zaradi pritiska (RZP), sopomenke so pa: rana, dekubitus, preležanina, ulkus. Ne smemo pa pozabiti tudi na vse tiste rane, ki nastanejo zaradi trenja ali »podrsanja«. Najpogosteje se to zgodi



Nataša Puzi^ć, na delovnem mestu (Foto: Fani Globokar)

pri transferjih oz. presedanju. Ni nujno, da gre za presedanje, lahko se zgodi tudi pri prenosu osebe s tetraplegijo z vozička in nazaj v ležec položaj. To se lahko zgodi takrat, ko se sploh ne uporablja pripomočkov za transfer ali pa se jih ne uporablja pravilno. Zato poudarjam, da je treba uporabljati deske, drsne blazine ali pa, če je potrebno, tudi dvigalo za transfer, da se zmanjša

tveganje za nastanek ran pri prenosu oz. transferju pa tudi zato, da se zmanjša možnost padcev, udarcev, poškodb. Hkrati pa s tem razbremenimo tudi tistega, ki pomaga izvajati transfer.

Poznamo rek »preventiva je boljša kot kurativa«. Že v času rehabilitacije nas osebe s paraplegijo in tetraplegijo opozarjajo, da lahko z ustreznimi postopki in s skrbno nego

preprečimo nastanek večine preležanin. Na kaj moramo biti posebno pozorni poleg že omenjenih problemov s transferjem?

Na nastanek RZP vpliva več dejavnikov, ki jih lahko v grobem razdelimo na dve področji: intrinzični (notranji) dejavniki – s strani posameznika oz. telesa posameznika, določenih stanj v telesu ali pa bolezenskih stanj itn. ekstrinzični (zunanji) dejavniki, ki obsegajo predvsem prevelik zunanji pritisk, strižno silo, trenje. Včasih je dovolj samo en dejavnik, da se rana pojavi, včasih pa preplet več dejavnikov. Zelo pomembno je, da je koža čista in suha. Če prihaja do uhajanja seča in blata, je potrebno redno čiščenje kože, saj sta blato in seč dejavnika, ki oslabita kožno bariero in s tem povečata možnost za nastanek rane. Pomembno je imeti čisto, suho in mehko perilo brez gub. Treba je skrbeti za ustrezno prehranjenost, za ustrezno hidracijo (zadostno preskrbo s tekočinami). Slabokrvnost je lahko tudi dejavnik tveganja. Rizična mesta za nastanek ran je potrebno redno razbremenjevati. Na voziček ali sedež mora biti nameščena ustrezna antidekubitusna sedežna blazina, kar pa ne zadostuje samo po sebi. Posameznik, ki lahko aktivno izvaja manevre razbremenjevanja, mora to početi redno, dvig oz. razbremenitev mora trajati zadosti dolgo. Če je sedenje pasivno, mora voziček omogočati izvedbo različnih naklonov sedežne enote ali pa mora razbremenjevanje izvajati pomočnik. Antidekubitusno sedežno blazino je treba ustrezno vzdrževati, prevleka blazine mora biti čista in napeta čez blazino. Žal pa včasih tudi vsi naštetih preventivni ukrepi ne preprečijo nastanek rane.

Ali mora biti v vsaki nočni omarici osebe s paraplegijo zrcalo?

Pomemben del preventive je tudi redno samopregledovanje vseh ogroženih delov kože. To je, žal, nekaj, kar je treba delati doživljenjsko, redno in vsak

dan, saj rane lahko nastanejo tako rekoč čez noč, včasih tudi v le nekaj urah.

Ali je rahla rdečina na koži že znak za alarm? Kakšne stopnje ran poznamo glede na obsežnost poškodbe?

Po mednarodni klasifikaciji razjede zaradi pritiska glede na globino in poškodbo tkiva delimo rane na štiri stopnje. Pri prvi stopnji je koža pordela in podobna sončni opeklini prve stopnje, na pritisk ne pobledi. Za drugo stopnjo je značilna površinska rana, ki izgleda kot odrgnina ali mehur, prizadeta je zgornja plast kože. Tretjo stopnjo prepoznamo po globlji rani in poškodbah vseh plasti kože. Najhujša je četrta stopnja s poškodovanimi vsemi plastmi kože in pod kožo ležečimi tkivi, z mišicami, vezmi in celo s kostmi. Pomembno je tudi, kje je rana locirana – lahko je četrte stopnje na predelu, ki ima le nekaj milimetrov globine (uhelj, komolec, gleženj, zatilje), lahko pa na predelu pod sednično grčo, ki ima globino več centimetrov. V vsakem primeru je

to rana čez celo debelino kože in podkožnih struktur, je pa glede na lokacijo različno globoka.

Zdi se mi, da se osebe s paraplegijo in tetraplegijo še vedno ne zavedamo resnosti preležanin in jih podcenjujemo, predvsem v zgodnjih fazah. Ne zavedamo se, da rane zelo hitro napredujejo, njihova sanacija pa je dolgotrajna in mučna. Čas je odločilen. Zato je treba takoj ukrepati! Na kakšen način?

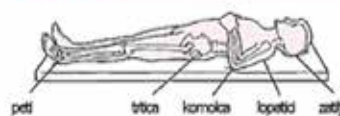
Če se na koži pojavi rdečina, počivajte, ležite, manj sedite, skrajšajte čas obremenjevanja tega predela, predvsem pa odkrijte razlog za nastanek rdečine in ga odpravite. Taka rdečina se navadno razreši hitro in brez posledic, če ukrepamo dovolj zgodaj in ustrezno. Če rdečina preraste v rano, ki izgleda kot odrgnina, kjer je povrhnjica poškodovana, je potrebno poleg prejšnjih napotkov še očistiti rano, jo ustrezno prevezati in zaščititi. Seveda je odvisno od tega, kje je locirana in kako je nastala. Če se rana celi, smo na pravi poti. V naspro-

NASTANKA RZP

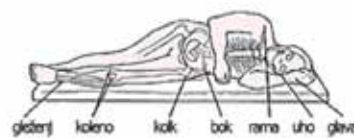
V POLSEDEČEM POLOŽAJU



NA HRBTU



NA TREBUHU



PRI SEDENJU V VOZIKU



OSTALA MESTA NASTANKA RZP

- na nosni sluznici, v ustrešnih kotičkih in sluznici, na koži za ušesi, sluznici sečil, koži v dimljah...

Najbolj rizična mesta, kjer se pojavljajo razjede zaradi pritiska. (Foto: spleť)

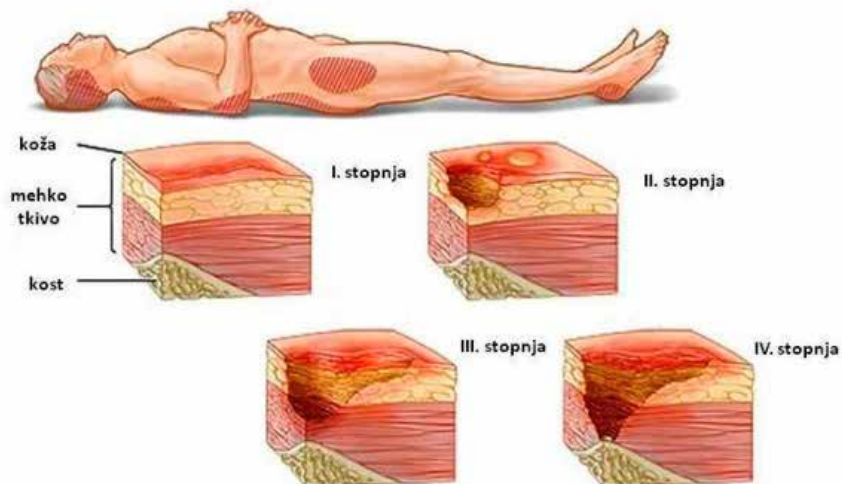
tnem primeru je pravi naslov osebni zdravnik (zdravnik specialist družinske medicine), ki naj rano pogleda, jo oceni in se skupaj s posameznikom pogovori, kakšna bo nadaljnja obravnava. Če je rana »obvladljiva« v domačem okolju, poteka zdravljenje doma po navodilih zdravnika v domeni patronažne službe ali svojcev. Če pa zdravnik presodi, da je rana zahtevnejša, bo posameznika napotil naprej na neko specialistično obravnavo, med drugim lahko tudi na URI-Soča. **Na prvi pregled za obravnavo rane na URI-Soča ni potrebno čakati dolgo, ampak lahko po predhodnem dogovoru in z veljavno napotnico (s stopnjo nujnosti "hitro") pridete na obravnavo že na prvi možni termin v ambulanti, kar pomeni približno sedem do deset dni.**

Zakaj v URI-Soča, če se pojavi dekubitus?

Ne rečem, da drugje ne bodo znali oskrbeti RZP, je pa res, da imamo mi veliko izkušenj na tem področju, vemo kakšni so razlogi in dejavniki tveganja, ki do nastanka rane pripeljejo. Vsakega posameznika obravnavamo timsko, da čimprej odkrijemo razlog za nastanek rane in ga odpravimo, da se rana ne bi slabšala, da bi se rana zacelila, da se ne bi ponavljala. Zato menim, da bi osebam z okvaro hrbtenjače pri zdravljenju RZP prav v URI-Soča znali pomagati strokovno in hitro.

In kaj moramo storiti, da nam rano pregleda zdravnik v URI-Soča?

Če vaš osebni zdravnik oceni, da je potrebno rano obravnavati na terciarnem nivoju (pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine), vam izda napotnico, na kateri označi stopnjo nujnosti "hitro". Napotnico pošljite na naš naslov, na našo ambulanto za osebe za okvaro hrbtenjače na URI-Soča. V najkrajšem možnem času vam bomo dodelili termin za pregled. Pregledal vas bo eden izmed dveh zdravnikov, pri pregledu bo sodelovala tudi diplo-



Štiri stopnje razjede zaradi pritiska glede na obseg poškodbe kože (Foto: splet)

mirana medicinska sestra in po potrebi drugi člani tima. Najpogosteje je to delovni terapevt, s katerim skupaj preverjamo ustreznost blazine, vozička, hrbtnege naslona, pregledamo sedenje, lahko opravimo tudi meritev sedežnih pritiskov. Preverimo, kakšni so načini sedenja, ležanja, izvajanja transferjev. Iščemo vzroke za nastanek. Posameznika lahko napotimo k specialistki interne medicine. Če vidimo, da so razlogi za nastanek rane težave s sečnim mehurjem in nevrogenim črevesom, se bomo tudi glede tega pogovorili in poskusili najti rešitev. V primeru, da potrebujete še obravnavo drugega specialista (specialista splošne kirurgije ali kirurga plastika), bomo podali navodila za nadaljnjo obravnavo.

Če povzamem – druga stopnja rane je znak, da je potrebno obiskati zdravnika?

Tako! Sploh, če se po nekih začetnih ukrepih po nekaj dneh ne opazi izboljšanja. Če je rana globlja, ima okolno rdečino ali znake vnetja, če imate vi znake sistemskega vnetja, če se poveča spastičnost, če ima rana veliko izcedka, če je zelenkasta, rumenkasta ali črnkasta, potem je vsekakor treba iti do zdravnika. Brez pomislekov in čakanja!

Vrnimo se k vašemu delu na Od-

delku za rehabilitacijo pacientov z okvaro hrbtenjače. Kaj pa področje spolnosti po okvari hrbtenjače? Če se spomnim svojih dni v Soči, ni takrat nihče z mano spregovoril o spolnosti. Tudi danes po končani rehabilitaciji povedo, da pogrešajo pogovore, nasvete glede njihove spolnosti po okvari hrbtenjače. Lahko kaj poveste o tem?

Načeloma bi moral pogovor o težavah na področju spolnosti biti del kompleksne rehabilitacijske obravnave, tako kot je pogovor o nevrogenem mehurju, nevrogenem črevesju, preprečevanju nastanka RZP, uroinfektov, avtonomni dizrefleksiji. Tema pa ostaja v širši družbi in žal, tudi v rehabilitacijskem okolju še vedno tabu. Včasih ponudimo možnost pogovora, pa posameznik še ni pripravljen, včasih se izčrpno pogovorimo še pred odpustom, bolj pogosto pa več mesecev po zaključeni rehabilitaciji, včasih tudi pozabimo na to ali napačno presodimo, da nekoga ta tema (še) ne zanima. Moje mnenje je, da pride pogovor na vrsto, ko je pravi čas za to. In pravi čas je, ko se je pacient pripravljen o tem pogovarjati – sam ali skupaj s partnerjem. Protokola za nas ni, da bi lahko vedeli, kdaj je pravi trenutek. Paciente pa naj ne bo

strah ali sram vprašati za pogovor.

Menite, da so še kakšna področja, ki jim je posvečeno premalo pozornosti?

Po mojem mnenju bi v sklopu našega dela na oddelku lahko dali več poudarka strukturiranemu izobraževanju pacientov in svojcev v obliki delavnic ali predavanj. Eden od možnih načinov je tudi tako imenovani "peer counseling" (vrstniško svetovanje) s strani oseb z okvaro hrbtenjače, ki so uspešno integrirani in socializirani v okolje ali v službah. Vem, da se to že izvaja v določeni obliki predvsem na volonterski bazi v lokalnih društvih. Mislim pa, da bi moralo to potekati v okviru ustreznega strukturiranega in ovrednotenega programa. Izvajalci vrstniškega svetovanja bi morali biti ustrezno usposobljeni in postati usklajeni z delom tima, ki celostno obravnava osebo po okvari hrbtenjače. Vsi bi morali govoriti »isti jezik«. Njihov doprinos bi bilo potrebno ustrezno ovrednotiti, tudi v finančnem smislu.

Kaj pa prekomerna teža? Znano je, da je večina oseb s paraplegijo in tetraplegijo predebelih, kar jim otežuje gibanje, transfer ...

V obdobju takoj po poškodbi posamezniki navadno izgubijo telesno težo, potem pa jo po določenem obdobju pridobijo. Nekateri že v času rehabilitacije. Gre za to, da je potrebno po poškodbi prehranske navade spremeniti. Poraba energije je manjša, razen če je nekdo izredno spastičen ali ima več ali večje RZP, kar so energetsko zahtevna stanja. Če oseba po okvari hrbtenjače ohrani enake prehranjevalne navade, se navadno prej ali slej spopade s prekomerno telesno težo. V skandinavskih državah imajo že izdelana priporočila, na novo postavljene razrede indeksa telesne mase (posebej za osebe s paraplegijo in tetraplegijo), ki so nižji kot pri splošni populaciji. V Sloveniji, žal, tega še nimamo sprejetega, smernic in priporočil s tega področja ni. Lahko

svetujemo, res pa je, da se to največkrat zgodi šele po odpustu in v domačem okolju in je to nekaj, o čemer se potem pogovarjamo na ambulantnih pregledih. Strukturiranih programov za zmanjševanje telesne teže pri osebah z okvaro hrbtenjače pa spet žal še nimamo, je pa to eden od projektov, ki jih imamo v mislih. Če bomo dobili kakšnega mladega, zagretega raziskovalca, podiplomskega ali dodiplomskega študenta, ki bi bil pripravljen tako naloge ali pa projekt speljati, bom rade volje njegov mentor.

Velikokrat se zdravniki odločijo za študij medicine zaradi svojih osebnih izkušenj. Je bilo tako tudi pri vas? In zakaj prav specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine, zakaj ste izbrali prav rehabilitacijo oseb po okvari hrbtenjače?

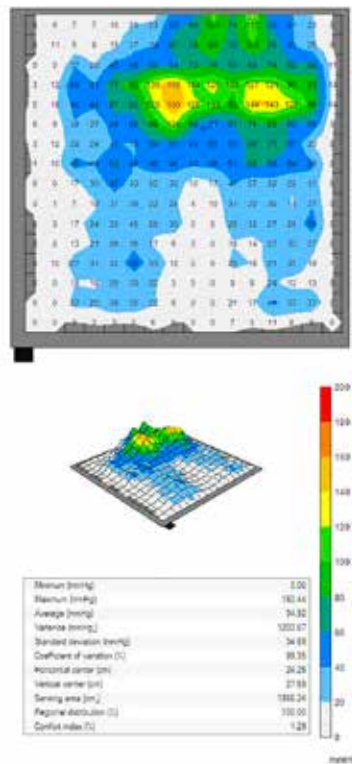
V otroštvu sem imela določene prirojene težave, zato sem bila že takrat

uporabnica ortopedskih in fiziatričnih "storitev". V sedmem razredu sem prvič v vlogi pacientke obiskala takratni Zavod za rehabilitacijo invalidov Soča, in sicer Center za ortotiko in protetiko, kjer so mi zaradi skolioze izdelali Milwaukee steznik. Sem pa Sočo obiskovala že prej kot spremljevalka dedka, ki je bil brez desnice in enega očesa, v Sočo pa je hodil po navleke za krn, estetsko protezo za desnico in epitezo za oko. Za to, da bom zdravnica, sem se odločila, še preden sem pričela z osnovno šolo. Za področje fiziatrije sem dobro vedela že v času študija. Ker specializacije fizikalne in rehabilitacijske medicine na prvem nacionalnem razpisu leta 2003 niso razpisali na obali, sem se pač odločila, da se prijavim na razpis v ljubljanski regiji. In dobila sem mesto na razpisu! Začela sem s kroženjem v Soči na začetku leta 2004. Proti koncu prvega leta kroženja sem delala na oddelku za rehabilitacijo pacientov z okvaro hrbtenjače, kjer sem se neka-ko našla. Mogoče tudi zato, ker je bila takrat moja mentorica prim. Škorjančeva. Kasneje sem jo, kot specialistka, na oddelku nadomeščala, dan po njeni upokojitvi sem jo zamenjala. Zdaj delam tu že šesto leto.

... šest let izkušenj ...

... ja, skoraj šest let in mislim, da se lahko še veliko naučim, še veliko dam. Vsako leto širim področje našega delovanja. Sama sem pred nekaj leti pričela z delom na področju klinične prehrane. Na celotnem inštitutu smo uvedli sistematično presejanje za ogroženost za podhranjenost ob sprejemu in paciente, ki so ogroženi tudi obravnavamo. Pred tremi leti smo na oddelku uvedli program edukacije svojcev tistih posameznikov, ki bodo po zaključku rehabilitacije potrebovali pomoč v domačem okolju.

Kaj je po šestih letih tisto, kar vas še vedno preseneti, vas dobi nepripravljeno?



Merjenje sedežnih pritiskov lahko hitro pove, kako sedimo. (Foto: arhiv URI- Soča)

Dotaknejo se me težke situacije posameznikov. Ne morem reči, da me presenetijo, vendar pa vsakokrat čutim z vsakim posameznikom, pa če je poškodba blaga ali huda. Zgodi se posamezniku, zgodi se družini. Vse to doživljamo vsi člani tima in se nas dotakne. Vendar smo v vlogi, ko moramo biti močni, podporni, odločni. Sočustvujemo, istočasno pa prevzemamo profesionalno odgovornost in odločanje. Prepričana sem, da je potrebna prava mera razumevanja stiske drugega in profesionalnosti.

Vi in ostali člani tima sočustvujete s posameznikom. Kako pa se vi soočate, imate kako pomoč pri tem?

Se nas dotakne, je težko, včasih smo žalostni, včasih smo tudi jezni, včasih smo nemočni. Nekako si pomagamo med sabo. Pred enim letom smo se nekateri člani tima vključili v supervizijski proces, ki se je pred kratkim zaključil. Upam, da bomo s supervizijo nadaljevali, saj nam pomaga na več področjih pri delu v timu. Sedaj se bolj zavedam, da ima vsak od nas pravico in dolžnost, da sodeluje, da je prispevek vsakega pomemben. Da imamo možnost povedati svoje mnenje na glas, brez zamer in obsojanj. Dejstvo je, da v življenju obstajajo problemi in konflikti, supervizijski proces pa nam je pomagal, kako v času konflikta nastopimo in ga skupaj rešimo.

Ste svoje izkušnje nabirali tudi izven Slovenije, ste obiskali še kake druge rehabilitacijske ustanove v Evropi ali drugje? Ali je delo tam pri-

»POMEMBEN DEL PREVENTIVE JE TUDI REDNO SAMOPREGLEDOVANJE VSEH OGROŽENIH DELOV KOŽE.«

merljivo z vašim?

V času specializacije sem opravila trimesečno kroženje na nevror rehabilitacijski kliniki (Istituto Auxologico) v Milanu pri **prof. Tesiu**, kjer so izvajali rehabilitacijo za nevrološke paciente, vendar je bilo zelo malo pacientov z okvaro hrbtenjače. Sem pa videla drugačen način dela, drugačen pristop in odnos med strokovnimi sodelavci. To je bila zame zelo dragocena izkušnja. Po opravljenem specialističnem izpitu sem delala na veliko področjih, skoraj dve leti na oddelku za rehabilitacijo oseb po možganski kapi, vključena sem bila tudi v program obnovitvene rehabilitacije za osebe z živčno mišičnimi boleznimi, ki se izvaja v Izoli v domu Dva topola, delala sem v številnih ambulantah, vključena sem v tim za zdravljenje spastičnosti pod vodstvom **mag. Grabljevc**a, sem vodja strokovne skupine za preprečevanje in zdravljenje razjed zaradi pritiska, sem vodja tima za klinično prehrano. Izkušenj imam kar veliko, res pa je, da predvsem znotraj Slovenije. Žal nisem še nikoli obiskala kakega spinalnega centra ali oddelka ali rehabilitacijske enote, inštituta ali ustanove, kjer rehabilitirajo specifično ljudi z okvaro hrbtenjače. Moja želja je, da bi lahko obiskala kak spinalni center v tujini, kjer bi lahko primerjala metode dela, poskrbela za prenos do-

brih praks in izkušenj. Sem pa v sklopu udeležbe na nekaj kongresih spoznala strokovnjake s področja rehabilitacije oseb z okvaro hrbtenjače in skozi razgovor z njimi spoznala, da smo na dobri poti, da delamo dobro. Predvsem, da naredimo veliko, s tako malo kadra in sredstvi v primerjavi s tujino, da so zastavljeni cilji ali projekti popolnoma primerljivi s programi v tujini. Žal nam včasih zmanjka malce energije glede na to, da nas je res premalo. Imamo veliko kliničnega dela tako na oddelku kot v ambulantah, poleg tega pa smo člani tima vpeti tudi v drugo delo, ki ni povezano z delom z osebami z okvaro hrbtenjače.

In kaj dela dr. Puzičeva, ko sleče zdravniško haljo? Kako si napolni baterije?

Trudim se skrbeti za svoje zdravje in za dušo.

Hvala za vaš čas in vse nasvete, predvsem glede ran, saj so le-te še dandanes žal vzrok marsikateri smrti oseb s paraplegijo in tetraplegijo. Da ne govorimo o poslabšanju kvalitete življenja, ko dneve, mesece ali leta prebijemo v postelji zaradi dekubitusov. Kot ste rekli, je izredno pomemben del preventive samopregledovanje, kar moramo osebe s spinalnimi okvarami počenjati doživljenjsko.

"Jeseni si pričakoval žalost. Del tebe je umrl vsako leto, ko je listje odpadlo z dreves in so se njihove veje gole izpostavljale na vetru in mrzli zimski svetlobi. Ampak vedel si, da vsakič pride tudi pomlad, tako kot si vedel, da bo reka ponovno tekla potem, ko je enkrat zamrznila."

Ernest Hemingway

Matej Verbaj, vodja pravne službe pri CNVOS | Pravice invalidov in delodajalcev pri zaposlitvi invalida

DELODAJALČEVE UGODNOSTI PRI ZAPOSLOVANJU INVALIDA

Če delodajalec zaposli invalida, je lahko zaradi tega deležen določenih finančnih ali drugih ugodnosti, s čimer država spodbuja delodajalce k takšnim zaposlitvam. Drži sicer, da so s tem povezane tudi določene dodatne obveznosti, a si na tem mestu pogledajmo glavne prednosti, s katerimi morda lahko prepričamo kakšnega delodajalca, da mu zaposlitev invalida lahko prinese marsikaj dobrega.

Kadar delodajalci zaposlujejo, pogosto pozabijo, kaj vse lahko pridobijo z zaposlitvijo invalida in da je njegova zaposlitev na koncu lahko celo cenejša in konkurenčnejša. V osnovi lahko te ugodnosti razdelimo v tri skupine: prilagoditve delovnega mesta, finančne spodbude in davčne olajšave.

PRILAGODITEV DELOVNEGA MESTA IN OPREME

Če delodajalec zaposli invalida za najmanj 12 mesecev in mu mora prilagoditi delovno mesto (npr. prilagoditev pisalne mize ali polic, ureditev klančine itd.), mu stroške prilagoditve lahko krije država. Enako velja tudi, če je delavcu – invalidu potrebno prilagoditi delovno opremo (npr. orodje v delavnici). V teh primerih lahko delodajalcu na njegovo zahtevo celotne stroške povrne **Javni jamstveni, preživninski in invalidski sklad Republike Slovenije**. Če ne gre za novo zaposlitev, ampak je prilagoditev potrebna za delavca, ki naknadno (po zaposlitvi) postane invalid, takšne stroške prevzame **Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje**.

Potrebno je opozoriti, da se delodajalcu povrnejo dejanski stroški prilagoditev, pri čemer mora kot dokaz, da je



plačal primerno ceno, zahtevi predložiti ponudbe več različnih dobaviteljev. Nadaljnji pogoj je tudi, da mora iti za prilagoditev, kot jo je izvajalec zaposlitvene rehabilitacije predvidel za invalida v njegovem individualnem načrtu.

Če delodajalec invalida zaposli v t. i. podporni zaposlitvi, to je zaposlitvi, ki poteka v običajnem delovnem okolju, a se delavcu pri tem nudi še dodatna strokovna in tehnična podpora (npr. svetovanje glede opravljanja dela, spremljanje, razvoj osebnih metod dela), pride v poštev tudi subvencija plače invalida in povračilo stroškov za izvajanje podpore, ki jo zagotavlja delodajalec. Pogoj za takšno podporno zaposlitev je, da **Zavod RS za zaposlovanje** z odločbo invalidu potrdi, da je zaposljiv samo v podporni zaposlitvi (se pravi, da potrebuje pri delu omejeno podporo) in da se je za določeno delovno mesto tudi usposabljal.

Subvencija plače je pravica invalida in ne pravica delodajalca, tako da mora zanjo pri **Javnem jamstvenem, preživninskem in invalidskem skladu**

Republike Slovenije zaposliti invalid sam. Subvencija v podporni zaposlitvi znaša od 5 do 30 % minimalne plače, konkretna višina pa je odvisna od ocene izvajalca zaposlitvene rehabilitacije o tem, kakšne delovne rezultate invalid dosega. Če dosega npr. 90–95 % rezultat, znaša subvencija cca. 80 evrov, če dosega 70–80 % delovnih rezultatov pa cca. 235 evrov. Ker se ti zneski všttevajo v plačo invalida, istočasno predstavljajo prihranek delodajalca.

Če delodajalec zaposlenemu invalidu v podporni zaposlitvi sam nudi tudi podporne storitve (mu pomaga, ga spremlja in podobno), lahko dobi povrnjene tudi te stroške, in sicer v obliki povračila plače strokovnega delavca, ki te storitve pri njem opravlja, preračunano na urno postavko. Zgornja kvota ur, ki se povrne, je 30 ur mesečno.

FINANČNE SPODBUDE

V Sloveniji imamo pri zaposlovanju invalidov t. i. sistem kvot, ki določa, da mora vsak delodajalec, ki zaposluje več kot 20 oseb, zaposliti tudi določen odstotek invalidov. Konkreten odstotek je sicer odvisen od področja dela delodajalca in znaša do 6 odstotkov zaposlenih. V kolikor delodajalec zaposli invalida nad predpisano kvoto (in ima torej



Če delodajalec zaposli invalida, je lahko zaradi tega deležen določenih finančnih ali drugih ugodnosti. (Foto: data.si)

zaposlenih več invalidov, kot je njegova zakonska obveznost), je lahko oproščen plačila njegovih prispevkov za obvezno pokojninsko in invalidsko zavarovanje. Enako velja, če delodajalec, ki ima manj kot 20 zaposlenih, zaposli invalida. Takšna oprostitev je trajna za ves čas zaposlitve invalida, kar pomeni pri povprečni slovenski plači okoli 140 evrov prihranka mesečno. Oprostitev plačila prispevkov ni avtomatična, ampak mora delodajalec vlogo za oprostitev nasloviti na **Javni jamstveni, preživitveni in invalidski sklad Republike Slovenije**.

Delodajalec, ki zaposluje nad kvoto, ali zaposluje manj kot 20 ljudi in nato zaposli invalida, je lahko tudi finančno nagradjen. Za takšno zaposlitev mu namreč pripada posebna nagrada v višini cca. 160 evrov vsak mesec zaposlitve invalida, a največ za eno leto.

V primeru, da manjši delodajalec, za katerega sistem kvot ne velja, zaposli invalida, je lahko njegov strošek v primeru izplačila povprečne plače v prvem letu nižji tudi za cca. 300 evrov mesečno (v primeru povprečne plače),

na kar velja delodajalca, ki na novo zaposluje, vsekakor opozoriti.

Žal pri finančnih spodbudah ne gre brez administracije. Računovodstvo delodajalca mora omenjeno oprostitev plačila prispevkov in prejete nagrade v poslovnih knjigah knjižiti na posebnem kontu, ta sredstva pa je potrebno porabiti za plače invalidov in o tem tudi redno poročati ministrstvu za delo.

DAVČNA OLAJŠAVA

Država spodbuja zaposlovanje invalidov tudi preko sistema davčnih olajšav, kar pomeni, da lahko delodajalec, ki zaposli invalida, zaradi tega plača manj davka od dohodka (dobička). Davčna olajšava za zaposlitev invalida znaša 50 % njegove plače, kar z drugimi besedami pomeni, da se dobiček

delodajalca fiktivno zmanjša za polovico letne plače invalida in se šele nato obdavči. Če bi bil dobiček enak polovici letne plače invalida, bi to pomenilo, da delodajalcu davka zaradi takšne zaposlitve sploh ni potrebno plačati.

Če delodajalec zaposli invalida s 100 % telesno okvaro, ali se zaposli invalida nad predpisano kvoto, je davčna olajšava še višja, in sicer 70 % njegove plače. Možnost uveljavljanja davčnih olajšav je trajna za ves čas zaposlitve. Podobno kot pri ostalih spodbudah, tudi ta ni avtomatična, temveč jo mora delodajalec sam uveljavljati ob oddaji letnega obračuna davka.

SOCIALNA PODJETJA

Zaposlitev invalida je lahko priložnost tudi za socialna podjetja, to je podjetja, ki delujejo po pravilih socialnega podjetništva (ne delijo dobička, vključujejo delavce v svoje upravljanje, skrbijo za določene družbene potrebe itd.). V osnovi poznamo dva tipa socialnih podjetij: tip A, ki opravlja dejavnosti socialnega podjetništva (socialne storitve, izobraževanje, varstvo okolja ...) in pri tem zaposluje vsaj dve osebi ter tip B, ki opravlja katerokoli dejavnost in zaposluje vsaj 1/3 delavcev iz t. i. ranljivih skupin na trgu dela, kamor sodijo tudi invalidi. Če tako manjše socialno podjetje tipa B zaposli samo invalida za najmanj polovični delovni čas, s tem trajno izpolnjuje zakonski pogoj za ohranitev statusa socialnega podjetja ves čas njegove zaposlitve. Če zaposli tudi druge delavce, to na izpolnjevanje pogojev ne vpliva, dokler jih je manj kot 2/3.

"Nekateri ljudje vidijo stvari take, kot so in rečejo: 'Zakaj?' Sam pa sanjam o stvareh, ki jih še nikoli ni bilo, in pravim: 'Zakaj pa ne?'"

George Bernard Shaw

Jože Globokar | Povzeto po ZŠIS-POK

PREDSTAVITEV PARAOLIMPIJSKE REPREZENTANCE

Slovenska paraolimpijska reprezentanca se je 22. julija 2016 v Kopru tudi uradno predstavila širši slovenski javnosti. Ob številni množici z dobrimi željami so reprezentanco pozdravili tudi: predsednik republike **Borut Pahor**, ministrica za izobraževanje, znanost in šport **dr. Maja Makovec Brenčič**, generalni direktor direktorata za šport **dr. Boro Štrumbelj** ter predsednik Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenje športnih zvez **Bogdan Gabrovec**.

Oznani so, da bodo barve Slovenije v Rio zastopali: **Veselka Pevec**, **Franček Gorazd Tiršek**, **Franc Pinter**, **Primož Jeralič** (športniki pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije),

strellec **Damjan Pavlin**, plavalec **Dar-ko Đurić**, maratonec **Sandi Novak** ter parakajakaš **Dejan Fabčič**. Spremljali

jih bodo: vodja delegacije mag. **Bran-ko Mihorko**, namestnica **Špela Roz-man Dolenc** ter predsednik ZŠIS-POK

Damijan Lazar. Na otvoritvi je slovensko zastavo nosil dobitnik edine medalje na paraolimpijskih igrah v Londonu – naš strellec Franček G. Tiršek.

Prireditev na Titovem trgu v Kopru sta povezovala **Andreja Okorn** in **Saša Jerkovič**, spremljali pa so jo tudi mediji.



Predstavitve paraolimpijske reprezentance širši slovenski javnosti (Foto: Matic Velej Klanjšek – Sportida)

NAVDIHUJOČ VEČER S ŠPORTNIKI INVALIDI

Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite in **Lidl Slovenija** sta 14. 7. 2016 v Arboretumu Volčji potok pripravila »Navdihujoč večer« s slovenskimi športniki invalidi in paraolimpijci ter odprla fotografsko razstavo z naslovom Energija navdiha. Številne goste in športnike so nagovorili: Damijan Lazar, predsednik ZŠIS-POK, **Gregor Kosi**, generalni direktor Lidl Slovenija in dr. Maja Makovec Brenčič, ministrica za izobraževanje, znanost in šport.

Lidl Slovenija in ZŠIS-POK sta k ustvarjanju razstave povabila mladega perspektivnega fotografa **Nejca Balantiča**, ki je v letu 2015 na fotografskem festivalu **Slovenia Press Photo** prejel Lidlovo nagrado, **Ustvarimo boljši svet**. Balantič je v fotografski objektiv ujel slovenske paraolimpijce, ki so na razstavi predstavljeni v dveh

zgodbah – kot vrhunski športniki in kot posamezniki v svojem zasebnem življenju. Namen in cilj razstave je pokazati, kako močan navdih imajo slovenski paraolimpijski športniki in kakšen vzor ter zgled predstavljajo vsem nam. Lidl Slovenija v letu 2016 deluje v znamenju navdiha, zato se še posebej ciljno povezuje in sodeluje z organizacijami in posamezniki, ki jih navdihuje-

jo. Torej ni naključje, da je z letošnjim letom postal ponosni sponzor ZŠIS-POK. Posebno presenečenje pa je na srečanju doživel mladi športnik invalid, perspektivni plavalec **Patrik Jagodic**, ki sta mu Lidl in ZŠIS-POK omogočila ogled paraolimpijskih iger v Rio. Dogodek, ki je potekal v sproščenem poltrem vzdušju, je v prijeten večer popejljal pevka **Nina Pušlar**.



Paraolimpijci na Navdihujočem večeru (Foto: Marko Pignac)

Veronika Rot

PARAOLIMPIJSKE IGRE V RIU



Na prvih paraolimpijskih igrah (POI), ki so bile leta 1960 v Rimu, je nastopilo 400 športnikov iz 23 držav. Letošnjih 15. paraolimpijskih iger v Rio se je udeležilo več kot 4350 športnikov iz 159 držav z vsega sveta.

Zgodovina športnih tekmovanj športnikov invalidov sega v leto 1948, ko je Ludwig Guttmann, kirurg nemškega rodu, ki je pred izbruhom druge svetovne vojne pobegnil v Veliko Britanijo, v Stoke Mandevillu organiziral tekmovanja veteranov druge svetovne vojne. Čez štiri leta, leta 1952, so bili na ta športni dogodek povabljeni tudi nizozemski športniki. Tako se je začelo mednarodno povezovanje športnikov invalidov. Prve prave paraolimpijske igre pa so bile organizirane leta 1960 v Rimu. Od takrat si sledijo v štiriletnem ciklu. V Rimu so nastopali le športniki z okvaro hrbtenice, tekmovanja pa so bila izvedena na istih prizoriščih kot olimpijske igre. Tekmovanje so v angleščini poimenovali Paralympics, kar pomeni paralelne oziroma vzporedne olimpijske igre. Šport invalidov se je odtlej vztrajno razvijal in udeležba na paraolimpijskih igrah se je povečevala. Med Tokiem leta 1964 in Seulom leta 1988 so se paraolimpijska tekmovanja izvajala na drugih prizoriščih kot olimpijske igre, leta 1984 pa so bile v Los Angelesu že na olimpijskih igrah predstavljene tudi nekatere paraolimpijske discipline. Do POI leta 1976 v Torontu so se tekmovanj udeleževali zgolj športniki z okvaro hrbtenice, v Kanadi pa so se jim pridružili tudi športniki z amputacijami, okvarami vida in drugi. Ker so se teh iger udeležili športniki z različnimi stopnjami invalidnosti, so se odločili, da jih razdelijo v različne kategorije.



Otvoritvena slovesnost v Rio (Foto: Vid Ponikvar Sportida)

KLASIFIKACIJA ŠPORTNIKOV IN ŠPORTNE DISCIPLINE

Športniki in športnice, ki sodelujejo na paraolimpijskih igrah, imajo različne vrste in stopnje invalidnosti, tako da so glede na svojo funkcionalno sposobnost razporejeni v različne kategorije. S tem se zagotovi, da v isti kategoriji tekmujejo športniki, ki imajo približno enake sposobnosti glede mobilnosti, koordinacije, motorike in ravnotežja. Razvrščanje po kategorijah opravljajo za to usposobljeni strokovnjaki medicinske stroke, pa tudi trenerji in športni pedagogi. Za kategorije športnikov je v veljavi poseben način označevanja. Paraolimpijske discipline so tako označene s črkami in številkami. Črka pomeni športno panogo, številka pa stopnjo

invalidnosti. Slovenska paraolimpijska odprava na paraolimpijske igre v Rio je štela osem športnikov, ki so nastopili v petih disciplinah. V strelstvu so se pomerili Veselka Pevec, Franc Gorazd Tiršek, Franc Pinter in Damjan Pavlin. V atletiki nas je zastopal slepi maratonec Sandi Novak, v parakajakastvu Dejan Fabčič, v parakolesarstvu Primož Jerlič, v plavanju pa Darko Đurić.

Strelstvo invalidov je na svetovni ravni pod okriljem Mednarodnega paraolimpijskega komiteja, kot športna disciplina pa je na sporedu paraolimpijskih iger od leta 1976. Tekmovalci so razdeljeni na dva glavna razreda SH1 in SH2. SH pomeni shooting, streljanje, številka pa označuje kategorijo. V razredu SH1 so tekmovalci, ki lahko sa-

mostojno držijo orožje, se pravi strelci s puško in pištolo, ki imajo funkcionalne roke. Strelci iz razreda SH1 streljajo z invalidskega vozička. V razredu SH2 pa so tekmovalci s težavami v zgornjih okončinah in zaradi nefunkcionalnosti rok ne morejo samostojno držati puške. Streljajo le z zračno puško in imajo posebno stojalo.

Veselka Pevec, edina ženska športnica v naši paraolimpijski ekipi, je v Riu tekmovala v tekmovalnem razredu SH2 in v disciplini R4 – zračna puška stoje dosegla zlato kolajno. V isti disciplini in isti tekmovalni kategoriji je drugo mesto osvojil Franček Gorazd Tiršek, za katerega je to že druga srebrna medalja na paraolimpijskih igrah. Prvo je dosegel pred štirimi leti v Londonu. Veteranu strelske ekipe Francu Pinterju se je tokrat nastop zaradi težav s krči ponesrečil. Tekmoval je v kategoriji SH1. Četrti član strelske ekipe Damjan Pavlin je tekmoval v tekmovalnem razredu SH2, a mu športna sreča tudi ni bila naklonjena. Trenerka naše strelske reprezentance je Polona Sladič, ki se s strelstvom invalidov ukvarja že več kot dvajset let in je s svojimi varovanci prejela že kar nekaj paraolimpijskih kolajn.

Z velikimi pričakovanji je v Rio odpotoval plavalec Darko Đurić, ki je tekmoval v kategoriji S4. S pomeni swimming, plavanje, 4 pa je stopnja njegove invalidnosti. Plavanje je eden glavnih športov že od prvih paraolimpijskih iger v Rimu leta 1960. Plavalne discipline so na paraolimpijskih igrah enake kot na olimpijskih: prsno, hrbtno, prosto, delfin in mešano. Glede na vrsto invalidnosti so tekmovalci razdeljeni v deset funkcijskih skupin, tri skupine slepih in slabovidnih ter skupino z motnjo v duševnem razvoju.

Kraljica športov atletika je prav tako na programu pa-

raolimpijskih iger že vse od leta 1960. V Riu nas je letos zastopal maratonec Sandi Novak, ki je razporejen v tekmovalni razred T11. T pomeni track – steza, 11 pa je kategorija, ki označuje stopnjo slepote oziroma slabovidnosti. Po enega predstavnika smo imeli tudi v disciplini parakolesarstvo in parakajak.

Parakolesarstvo je na sporedu paraolimpijskih iger od leta 1984, v njej pa lahko tekmujejo športniki s štirimi vrstami telesnih okvar: slepi in slabovidni, kolesarji s cerebralno paralizo oziroma nevrološkimi motnjami, kolesarji z amputiranimi okončinami in kolesarji z okvaro hrbtenjače. Razdeljeni so v 13 funkcijskih kategorij, in nižja ko je številka, težja je invalidnost. Naš tekmovalec Primož Jeralič je razporejen v kategorijo športnikov z okvaro hrbtenjače ali amputiranimi spodnjimi udi, ki obsega pet razredov (H1 – H5), in tekmuje v razredu H5.

Parakajak pa je nova disciplina na paraolimpijskih igrah, ki je svoj krst doživela prav letos v Riu. Tekmovalci so razvrščeni v tri skupine, glede na stopnjo invalidnosti pa so ocenjeni s točkami od ena do devet. Tudi tu velja pravilo: nižje ko je število, težja je invalidnost. Dejan Fabčič tekmuje v razredu KL2, v katerega spadajo športniki z delno ohranjenimi funkcijami v nogah in trupu, lahko sedijo vzravnano, imajo pa omejeno gibanje nog med veslanjem.



Franc Pinter - Ančo (Foto: Vid Ponikvar Sportida)



Maskota paraolimpijskih iger 2016-Tom (Foto: splet)

DOSEŽKI SLOVENSkih ŠPORTNIKOV NA PARAOLIMPIJSKIH IGRAH - OD RIMA DO RIA

Slovenski paraolimpijski športniki so najprej sodelovali v okviru jugoslovanske reprezentance. Prvič so se naši predstavniki poletnih paraolimpijskih iger udeležili leta 1972 v Heidelbergu, kot samostojna slovenska reprezentanca pa so se prvič predstavili na paraolimpijskih igrah leta 1992 v Barceloni. Prvo kolajno na paraolimpijskih igrah je leta 1972 osvojil Jože Okoren v disciplini met diska. Nekaj ur za njim pa je prvo zlato medaljo dosegla Pavla Sitar Benček v vožnji na 60 metrov. Ob zmagi je postavila tudi rekord iger. Točno 50. kolajno je na igrah v Londonu z zračno puško pristreljal Franček Gorazd Tiršek, ki je tudi letos nastopal v Riu. Prvo, in

to zlato medaljo pod zastavo samostojne Slovenije, je pridelal Franjo Izlakar na igrah v Barceloni leta 1992. Najprej je bil zlat v suvanju krogle, potem pa še pri metu diska. S kroglo je tedaj postavil svetovni, z diskom pa paraolimpijski rekord. Od leta 1972 do letošnjih paraolimpijskih iger v Riu so slovenski športniki skupno dosegli 47 medalj, od tega 13 zlatih, 14 srebrnih in 20 bronastih.



Zlata Veselka in srebrn Franček Gorazd (Foto: Vid PonikvarSportida)



Primož Jeralič na tekmi kronometra (Foto: Vid Ponikvar Sportida)

Letos se je bera slovenskih kolajn na paraolimpijskih igrah dopolnila še z zlato in srebrno medaljo. Zlato je pristeljala Veselka Pevec, srebrno pa Franček Gorazd Tiršek.

Naša tekmovalca sta bila že v kvalifikacijah zelo visoko, Pevčeva je v kvalifikacijah dosegla 634,9 kroga in postavila nov paraolimpijski rekord, le 0,4 kroga pa je za njo kot drugi zaostal Tiršek (634,5). V finalu, kjer se po novih pravilih osmerica meri na izpadanje, pa sta Slovenca poskrbela za pravo dramo. O zmagi je odločil zadnji strel, po katerem je Pevčeva za skupno 0,2 kroga premagala Tirška (211,0 - 210,9). Pred tem je Tiršek dolgo časa vodil, tudi že za več kot krog, Pevčeva pa se je držala tretjega mesta, vmes zdrsnila na četrto, a je nato v odločilnih trenutkih z zbranim streljanjem poskrbela za največji uspeh v karieri. »Niti v sanjah si nisem mislila, da se bo tako odvijalo. Velikokrat sem ga lovila na treningih, saj pogosto skupaj treniramo, premagala pa sem ga danes, ko je najpomembnejše. S paraolimpijskim rekordom sem se uvrstila v finale. In – zlata. Ko sem vmes pogledala tablo z rezultati, sem se skušala zbrati. Uspele mi je. Še zdaj ne vem, kako. A se je izplačal ves trud, ki sem ga vložila. Tudi po osem ur sem sedela na strelišču. Ni in ni mi šlo, a nisem hotela razočarati na paraolimpijskih igrah,« je naporno pot do Ria in zlata opisala Pevčeva.

Pred zadnjo serijo dveh strelcev je Tiršek vodil za 0,3 kroga, potem pa

ustrelil 10,4 in 10,1. Ta zadnji strel je odločil slovenski interni boj za paraolimpijsko krono, saj je bila njegova reprezentančna kolegica, pa tudi tekmičica, natančnejša. Strela 10,3 in 10,7 sta pomenila, da je na koncu razlika šla v njeno korist, bila pa je minimalna – le 0,2 kroga. »To je dokaz, da v športu sreča kroji rezultate. Jaz sem danes naredil vse prav, a me je sreča zapustila. Bilo je, kot je bilo. Če bi mi kdo pred tekmo vanjem ponudil srebrno medaljo, bi podpisal, a zdaj ne morem biti zadovoljen. Puška se je sprožila v nepravem trenutku. Lahko si najboljši, a če nimaš sreče, ne zmagajaš,« je bil po srebru kljub vsemu nekoliko razočaran Tiršek. Zanj je to druga paraolimpijska medalja po Londonu 2012, kjer je prav tako srebrn v tej disciplini, za novinko na največjih tekmovanjih za športnike invalide Pevčevo pa je bila ta medalja prva v karieri. V tej kategoriji je nastopil tudi Damjan Pavlin, ki je bil v predtekmovanju 22., vendar so ga pozneje diskvalificirali zaradi nepravilne opreme.

Za uspeh naših strelcev ima veliko zaslug tudi trenerka Polona Sladič. Nekdanja strelka in tudi državna prvakinja v strelstvu slovi kot stroga trenerka, ki ima vse pod nadzorom, kar pa očitno prinaša uspehe. »Tole je noro, noro, noro ... čustva so šla svojo pot, ko je bilo jasno, da imamo dve medalji. Oba sta izvrstno odstreljala. Škoda za Nanija za zadnji strel, ker je do takrat vodil. Moramo biti presrečni za dvojno zmago,

to je neverjeten uspeh v tej konkurenci. Ja, noro,« je po podelitvi medalj v disciplini R4 kategoriji SH2 v Rio dejala strelska selektorica, še povsem pod vtisom nepozabnega dogajanja na strelišču Deodoro. »Konkurenca je res zelo izenačena. Nismo skrivali forme, vedeli smo, da sta Veselka in Nani konkurenčna, a to ni nikoli zanesljivo. Zato sta dva finala uspeh, dve medalji pa ... vesolje,« je takoj po tekmi skušala najti besede za opis uspeha.

Predsednik Zveze za šport invalidov Slovenije - Paraolimpijskega komiteja (ZŠIS-POK) Damijan Lazar je tudi v živo spremljal zgodovinski dan in seveda ni mogel skriti zadovoljstva ob velikem uspehu. »Upali smo in verjeli v to zgodbo. Zveza je strelce tudi finančno podprla, sledila so medcelinska tekmovanja. Za nas je to velik finančni zalogaj, a smo s tem prvim in drugim mestom pričrli vse, ki so nam stali na poti. Seveda pa je to tudi zahvala sponzorjem, ki nam pomagajo,« je dejal Lazar. Tudi drugi naši paraolimpijci so se dobro odrezali, čeprav so bila njihova pričakovanja morda višja. Darko Đurič je dosegel dve četrti in eno peto mesto, Dejan Fabčič je bil šesti, Primož Jeralič pa deseti. Žal je njima športna sreča malce ponagajala, a jima športnega zagona ni odvzela. Velik in pomemben dosežek pa je tudi osmo mesto v maratonu Sandija Novaka, ki ga je prvih enaindvajset kilometrov spremljal sotekač Urban Jereb, drugo polovico

preizkušnje pa izkušeni Roman Kejžar.

Na paraolimpijskih igrah v Riu je bilo doseženih 211 rekordov, podeljenih pa kar 1500 kolajn.

Organizatorji pa so se tudi pri izdelavi odličij za najboljše športnike potrudili in upoštevali načela dostopnosti. Vse medalje, zlate, srebrne in bronaste, so bile prilagojene tako, da jih lahko na prvi otip prepoznajo tudi slepi in slabovidni. V njihovi notranjosti so kovinske kroglice, ki ob tresenju oddajajo različne zvoke glede na to, ali je kolajna zlata, srebrna ali bronasta. Najšibkejši zvok oddajajo bronaste, v katerih se skriva 16 kroglic. Sledijo srebrne z 20 kroglicami, v zlatih pa je 28 kroglic. Vse imajo tudi napis v Braillovi pisavi, in sicer Rio 2016 Paralympic Games. Niso pa prav lahke, njihova masa je 500 gramov. Na sprednji strani je poleg logotipa iger še simboličen vzorec zrnc peska, ki simbolizira pogum, vztrajnost in napredek športnikov. Kolajne so izbočene, tako da niso enakomerno debele po celotni površini, na robu pa je z laserjem vgraviran šport oziroma disciplina, za katero je medalja namenjena. Poleg načela dostopnosti pa so upoštevali tudi načela prijaznosti do okolja. Za zlate medalje so uporabili zlato, pridobljeno po metodi, ki ne uporablja za okolje zelo spornega živega srebra, pri srebrnih in bronastih pa so uporabili 30 odstotkov recikliranega materiala. Trakovi, na katerih so bile kolajne obešene, so bili izdelani iz predelanih starih plastenk, medalje pa so shranjene v etuijih, narejenih iz ekološko ustrezno pridelanega lesa.

IZ RIA NA RADIJSKIH IN TELEVIJSKIH PROGRAMIH RTV SLOVENIJA

O dogajanju na paraolimpijskih igrah v Riu so vsak dan poročali tudi na radijskih in televizijskih programih RTV Slovenija. V Športnem uredništvu TV Slovenija so pod uredniško taktirko odgovornega urednika Mihe Žibrata in pod nadzorom vodje projekta

Andreje Okorn še pred začetkom paraolimpijskih iger predvajali polurno oddajo, posvečeno našim vrhunskim športnikom invalidom, pripravili pa so tudi enourni povzetek otvoritvene in tudi sklepne slovesnosti ter enajst polurnih dnevnih povzetkov. Tekme in še posebno nastope naših tekmovalcev so v Ljubljani spremljali Andreja Okorn, Miha Mišič, Sara Oblak, Leon Andrejka in Meta Zoran.

Kot strokovna komentatorka se jim je pridružila Mateja Pintar, ki se je kot nekdanja paraolimpijka tudi pred kamero zelo dobro znašla. »Spremljanje POI v vlogi komentatorke na TV Slovenija je bilo zame vsekakor zanimiva nova izkušnja že zato, ker sem sploh prvič imela priložnost igre spremljati od doma in pred televizijskimi ekrani, ne da bi bila sama prisotna na njih in obremenjena z lastnimi nastopi. Hkrati pa me je delo športnega novinarja zanimalo že od mladih let, tako da sem bila izredno vesela priložnosti, da se preizkusim v njem. Upam, da bom tako priložnost imela še kdaj, bi marsikaj gotovo lahko naredila še bolje,« nam je povedala Mateja Pintar. Na kratko pa je strnila tudi svoje vtise o letošnjih POI v Riu: »O razmerah na igrah je bilo veliko govora, vendar o tem nimam izkušenj iz prve roke, sem pa bila navdušena nad samimi športniki dosežki, saj je padlo izjemno veliko število svetovnih rekordov. Kljub velikemu številu prodanih vstopnic pa so me morda nekoliko razočarali navijači, saj so bili, tak vtis sem pač dobila pri spremljanju od tukaj, res izrazito prisotni in glasni le ob brazilskih nastopih.«

V Rio pa je s snemalcem Gregorjem Kosom odpotovala novinarka **Antonija Ražen**. Ob prihodu domov smo jo vprašali, kako je doživljala to veliko športno tekmovanje na kraju samem, v brazilskem Riu de Janeiru.

»Po vseh negativnih informacij, ki so pred začetkom paraolimpijskih iger prihajale iz Ria, pričakovanja niso bila

velika, a kaj hitro po prihodu se je pokazala povsem prijazna slika. Prijazni prostovoljci, dobra organizacija, urejena prizorišča, skratka, vse je delovalo dobro, in spet je bil to odličen festival športa in promocija za paraolimpizem. Dodano vrednost so dali gledalci, ki so množično obiskovali tekme in poskrbeli za odlično, karnevalsko vzdušje. Tudi v slovenski paraolimpijski družini smo se vedno počutili zelo dobro, vsi so bili pripravljeni sodelovati in vedno na voljo, in ob takšnem pozitivnem odnosu do medijev, ki je med slovenskimi športniki invalidi, je prav veselje delati,« je bila z organizacijo in sprejemom zadovoljna novinarka TV Slovenija. Priznala pa je, da so bili delovni dnevi precej utrudljivi: »Bilo je naporeno, sploh ko so Slovenci nastopali na dveh tekmovališčih v enem dnevu. Veliko je bilo vožnje, saj so prizorišča zelo oddaljena in včasih smo dobesedno drveli z enega na drugo. V prostih dneh pa smo skušali z zgodbami iz ozadja prikazati priprave na tekmovanje, življenje v paraolimpijski vasi in podobno. Delovni dnevi so bili dolgi, a zanimivi, z dobrimi rezultati pa so jih naši paraolimpijci še nadgradili. Najprijetnejše je bilo seveda poročati o dveh slovenskih strelskih kolajnah v eni disciplini, to je bilo sploh nekaj posebnega.« Antonija Ražen se je v Slovenija vrnila polna vtisov: »Gotovo sta name velik vtis naredili slovenski medalji, pa tudi vsi preostali dosežki naših športnikov invalidov. Na vsaki tekmi je bilo zelo zanimivo. Mene so navdušili tudi navijači, sploh ker so bolj navijali za zadnje kot prve. Resda igre v Riu niso bile takšne kot v Londonu, a bile so nad vsemi pričakovanji in so pustile zelo pozitiven vtis.«



Medijski pokrovitelj

Paraolimpijsko vzdušje je bilo ves čas čutiti tudi na radijskih valovih, za kar je poskrbel tudi **Marko Pangerc**, ki se je v živo javljal iz Ria.

Na RTV Slovenija so z odzivi gledalcev in gledalk in tudi z izvedbo projekta zadovoljni, kot nam je povedala vodja projekta Andreja Okorn. »Biti vodja katerega koli projekta, ki je tako obsežen, kot so paraolimpijske igre, je zagotovo v prvi vrsti zelo odgovorno delo,« po uspešno zaključenem delu priznava Andreja Okorn in dodaja: »Obenem pa pomeni tudi svojevrsten novinarski izziv. Projekt je bil že v temelju zastavljen tako, da se v dnevnih povzetkih nismo hoteli osredotočati le na dnevno poročanje s tekmovanj, temveč smo želeli gledalcem ponuditi tudi nekaj vsebine z dodano vrednostjo. Tu mislim predvsem na vnaprej pripravljene prispevke, kjer smo pod drobnogled vzeli različne športne panog, njihova pravila in specifikke športa invalidov. Ob poznavanju vsega ozadja je tekmovanja tudi lažje spremljati. Posebna zahvala gre tudi naši strokovni sodelavki Mateji Pintar, ki nam je bila pri uresničevanju postavljenih ciljev v veliko pomoč. Mislim, da so njeno znanje in izkušnje pripomogle k še kakovostnejši vsebini.«

Rio in Ljubljano pa loči tudi pet časovnih pasov, zato je bilo treba poročanje še posebno dobro usklajevati. A Andreja Okorn pravi, da večjih težav ni bilo. »To pa predvsem zato, ker je bila komunikacija med ljubljansko ekipo in ekipo na terenu zelo dobra. Točno smo vedeli, katere vsebine lahko pričakujemo iz Ria in kakšne so naloge posameznikov v Ljubljani. Vse skupaj je bilo potem treba le še zložiti v dobro zgodbo. Jasno je bilo seveda, da se posvetimo predvsem slovenskim športnikom in njihovim nastopom. To je bila vedno prioriteta. Kljub temu da smo imeli v Rio le osmerico športnikov, pa razpored njihovih tekmovanj ni bil vedno najugodnejši. Nekaj nastopov se je tudi



*Na sprejemu na Rudniku je paraolimpijce pričakala petstoglavna množica
(Foto: Vid Ponikvar Sportida)*

prekrivalo. Tako je npr. nastop Primoža Jeraliča sovpadal z nastopom Dejana Fabčiča. Strelci in Darko Đurić so po navadi nastopali na isti dan, razdalja med prizorišči pa je precej velika. A bili smo dobro organizirani, nekajkrat pa smo imeli tudi nekaj športne sreče pri prometni konici v Rio in bolj ali manj nam je uspelo vse pokriti. Dela s časovno razliko pa smo se vsi dodobra navadili že med olimpijskimi igrami.«

ODZIVI IZ PRVE ROKE

Naši paraolimpijci Veselka Pevec, Franček Gorazd Tiršek, Franc Pinter, Damjan Pavlin, Dejan Fabčič, Primož Jeralič, Darko Đurić in Sandi Novak so se v Slovenijo vrnili 21. septembra. Pričakalo jih je več kot 500 ljudi, ki so svoje junake pozdravili na ljubljanskem Rudniku. Za izjemno razpoloženje sta poskrbela tudi Nina Pušlar in Zlatko. Največ pozornosti je bila pričakovano deležna dobitnica zlate medalje strelka Veselka Pevec, za katero so bile to prve paraolimpijske igre. Svoj debi na igrah pa sta poleg Veselke doživela še Primož Jeralič in Sandi Novak. Na svojih sedmih igrah je nastopil legenda paraolimpizma Franc Pinter. Na sprejemu je športnike in zbrane nagovoril dobitnik prve slovenske oziroma takrat še jugoslovanske paraolimpijske kolajne Jože Okoren, ki je bil leta 1972 bronast v metu diska. Našim športnikom je česti-

tal za odlične nastope, zahvalil pa se je tudi medijem, ki so o njih poročali. Navdušenje nad nastopi naše odprave je izrazil Boro Štrumbelj, generalni direktor direktorata za šport na ministrstvu za izobraževanje, znanost in šport. Dobrim željam in čestitkam se je pridružil tudi predsednik Olimpijskega komiteja Slovenije Bogdan Gabrovec. Damijan Lazar, predsednik Zveze za šport invalidov - Paraolimpijski komite, pa ni pozabil čestitati niti trenerki strelcev Poloni Sladič. Lepega sprejema je bila vesela tudi Veselka Pevec: »Pot je bila dolga in naporna. Več kot 24 ur smo bili na poti. A z medaljo okoli vratu je bilo vse lažje. V resnici z medaljo ni nič težko. Hvala pa na tem mestu vsem, ki ste se zbrali na Rudniku,« je dejala Pevčeva, ki je pristavila, da o igrah v Tokiu leta 2020 niti ne razmišlja. »Zdaj sem tu, med vami, želim le uživati!« Srebrni Franček Gorazd Tiršek pa je zbrano množico nagovoril z besedami: »Ko sem prišel z ekipo na sprejem, sem bil utrujen. Zdaj, ko vidim to navdušenje in veselje, pa me je utrujenost kar minila. Vesel sem, ker so nam pripravili tak sprejem.«

Čestitke vsem našim športnikom, ki so na paraolimpijskih igrah v Rio znova dokazali, da sta za vrhunski šport in dobre rezultate potrebna trdo delo pa tudi kanček športne sreče!

Lektorirala: Darka Tepina

dipl. nov. Jakob Škantelj | Pogovor z zlato paraolimpijko Veselko Pevec

MOJE ZLATO IMA ČRNE LASE

Ko je slovenska paraolimpijska odprava odšla v Rio de Janeiro, se je dalo čutiti, da si je slovenska strelška reprezentanca naložila breme medalje. Štirje vrhunski strelci, v ospredju glavnih kandidatov pa zagotovo izkušena Franc Pinter in dobitnik srebrne kolajne iz Londona, Franček Gorazd Tiršek - Nani. V slovenski super soboti je slednji ponovil uspeh, a v polnem – zlatem sijaju, je zablestela debitantka na paraolimpijskih igrah. Veselka Pevec je v dramatičnem zadnjem strelu zračne puške stoje vzela zlato kolajno in s svojo zgodbo osupnila slovensko športno javnost. Naključja se dogajajo, a vztrajnost in trdna volja sta tisti, zaradi katerih je 53-letna Veselka v svoj domači Videm - Dobropolje prinesla paraolimpijsko kolajno.



Uvodne besede na sprejemu na Rudniku je izrekel dobitnik prve paraolimpijske medalje Jože Okoren, ki je bil leta 1972 v Munchnu tretji v metu diska. (Foto: MP Produkcija)



Veselko je nagovoril tudi župan njenega domačega kraja Janez Pavlin, ki je vse povabil še na sprejem v Videm pri Dobropolju (Foto: MP Produkcija)

Kakšen je občutek paraolimpijske prvakinja?

Občutki so res fenomenalni. Že na paraolimpijske igre se je težko uvrstiti, tako da pridejo le najboljši. Da pa si potem najboljši med najboljšimi ... res ni lepšega.

Je to tisti ideal oziroma občutek, ko je vse lepo in ga nič ne more pokvariti? Nekaj najvišjega, po čimer ljudje z iskanjem osebne sreče stremimo?

Mislim, da je odgovor na to lahko zelo enostaven. Najboljše se je prepustiti stvarim in le uživati v tistem danem trenutku. Ne glede na to, kakšen je ta trenutek.

Nekateri pravijo, da je več od tega ali primerljivo s tem le rojstvo otroka.

Vam se je zgodilo že oboje. Bi rekli, da življenje tako na vseh področjih nagradi pridne in poštene?

Mislim, da je to zelo dobro vprašanje, a pravega odgovora ne poznam. Včasih se tudi pridnim in poštenim dogajajo slabe stvari ali pa obratno. Sem pa sama zase tudi že poskušala primerjati ti dve stvari in moram reči, da je za mene vse povsem jasno. Moj otrok je vedno bil in vedno bo na prvem mestu. Nekako tako velja: »Moje zlato ima črne lase.« (smeh)

Celo sezono ste imeli ogromno težav z vidom. Še v zaključni fazi priprav vam ni šlo ravno najbolje, potem pa so se na treningu v Riu začeli sestavljati zmagovalni delčki mozai-

ka. Kdaj ste prvič začutili, da vam pa lahko, ne glede na vse, uspe? Kdaj ste začeli verjeti v medaljo?

Če sem povsem iskrena, sem to prvič začutila šele v Rio de Janeiru. Na zadnjih dveh treningih pred tekmo leže mi je steklo in vse bolj sem bila prepričana vase. Od takrat naprej sem bila prepričana, da bom dobro odstreljala in se uvrstila v finale. Zagotovo pa nisem pričakovala, da se bom v finale uvrstila kot prva in še z novim paraolimpijskim rekordom. Tega si res nisem mogla predstavljati.

Brez menjave dioptra v zadnjem trenutku verjetno ne bi dali čez vseh teh sprejemov in prejeli tako neverjetno število lepih čestitk. Za kakšno težavo je pravzaprav šlo?

Ogromno zmede je bilo okoli tega in nikakor nisem mogla odpraviti težave. S trenerko sva poskusili vse možne stvari. Vse sem naredila, da bi lahko normalno trenirala. Od tega, da sem na treningih nosila aparat za merjenje sladkorja v krvi, do tega, da smo kupili tudi kapljice za utrujene oči. Trenerka je naredila vse možne preizkuse. Nato smo vendarle pomislili na dioptr, ki je bil na koncu res glavni vzrok za težavo. Kot se je potem izkazalo, je bil pokvarjen in ko smo ga zamenjali, je bilo veliko bolje.



Pevčeva ni rada v soju žarometov, a se zaveda, da so številni intervjuji ob takšnem uspehu obvezni. (Foto: MP Produkcija)

Zgodovinska sobota za slovenski šport. Ne paraolimpijski, ker dvojne slovenske zmage pred tem slavnim 10. septembrom še ni uspelo doseči prav nobenemu. Ali se v Sloveniji zavedamo, kaj je uspelo vaši neverjetni strelski ekipi?

Res je to, da ni uspelo še nobenemu. V svetovni javnosti je ta izjemen dosežek res odmeval. Številne velike države so si zelo močno želele takšnega izjemnega uspeha, a ga niso mogle doseči. Tako da upam, da se v Sloveniji res zavedamo, kakšen izjemen dosežek nam je uspel.

Odločal je zadnji strel in velika zbranost. O čem ste razmišljali pred tem odločilnim strelom? Ste imeli v mislih, kako bo ustrelil vaš prijatelj in hkrati tekmelec Franček Gorazd Tiršek - Nani?

Pri vsakem strelu moraš biti osredotočen le nase. Vedela sem edino, da je bil to zadnji strel in to, da ima Nani prednost pred menoj. Zato sem si pred strelom rekla, da je le še ta strel in potem je vsega konec. Vedela sem tudi, da imam eno izmed medalj, zato sem bila še bolj mirna. Zadovoljna bi bila tudi s srebrom, tako da nisem prav nič paničarila ali bila nervozna. Bilo mi je vseeno, kakšnega leska bo kolajna. Pritisek ni bil na meni in mislim, da mi je prav to prineslo zmago.

Potem pa na eni strani veliko veselje, na drugi strani malo razočaranja.

Ista ekipa in med trenerjema in sotekmovalci poplava neverjetno močnih čustev. Kot vrhunska športnica verjetno razumete Nanijevo niti ne razočaranje, ampak bolj obžalovanje?

Potrebno je priznati, da je Nani vrhunski strellec. Poznam ga, z njim tudi treniram in zanj je bila to že druga paraolimpijska medalja, tako da je res dober strellec. A vrhunski športnik mora pokazati več tudi izven tekmovališča. Mora znati prenesti tudi poraze in tisti dan je bil premagan dvakrat.

Zgodba Vašega življenja je javnosti zdaj že zelo dobro znana. Nikoli vam ni bilo lahko, večkrat zelo težko, a ste uspeli. Kaj bi predlagali ljudem, ki se počutijo nemočne in stisnjene v kot? Kaj potrebujejo, da se poberejo? Ne le v športu, tudi v življenju.

Če ti je v življenju težko, mislim, da si moraš najprej poiskati neko delo. Niti malo ni pomembno kakšno in katero, a če se želiš pobrati v življenju, je to prvi pogoj. Moraš se namreč koristno zamotiti. Ne moreš le nekje sedeti in se smiliti samemu sebi, saj je to najslabša odločitev, ki jo lahko sprejmeš. A mislim, da je to odvisno predvsem od karakterja osebe. Eni imajo namreč lahko čisto vse, vendar bodo še vedno jamrali toliko časa, da bodo našli razlog, da so nesrečni.

Kdor vas pozna, bi vam zagotovo najprej pripisal naslednje tri lastnosti: vztrajna, bojevita in delovna. Je to tisto, kar potrebuješ za naskok na Olimp?

Jaz bi na prvo mesto zagotovo dala vztrajnost. Če bi odnehala, ko so se začele težave z vidom, te kolajne brez dvoma ne bi bilo. V življenju je potrebno vztrajati in iskati rešitve. Drugače ne veš, česa vse si sposoben.

Če se malce pošalimo, se glede na to, da imate olimpijsko zlato okoli vratu, od vašega bivšega fanta zagotovo niste naučili tako dobro streljati. Kdo je najbolj zaslužen, da vam je

uspelo prav na olimpijski vrh? In to v tako kratkem času.

Najbolj zaslužna sta zagotovo oba moja trenerja. **Polona**, ki je izkušena strelka, točno ve, kaj dela. Mislim, da tudi njo odlikuje ta velika vztrajnost. Po paraolimpijskih igrah oba z **Alešem** še toliko bolj cenim in občudujem. Na igrah sem imela priložnost videti druge trenerje in njihove varovance ... lahko samo rečem, da imamo tisto, česar drugi nimajo. Dva predana človeka, ki za nas skrbita kot za svoja otroka.

Res ste se hitro povzpeli med najboljše. V času prejšnjih paraolimpijskih iger ste se še dobro odločili, da se želite resneje ukvarjati s tem športom, danes ste paraolimpijska prvakinja v streljanju stoje. So bili že takrat cilji tako visoko zastavljeni?

Jaz si cilje vedno postavim zelo visoko. A ne le, da si jih samo postavim, temveč potem tudi delam na tem, da jih dosežem. Tokrat mi jih je uspelo uresničiti res zelo hitro, saj se je to zgodilo že na mojih prvih paraolimpijskih igrah. Medtem ko eni lahko za to delajo celo življenje in jim na koncu vseeno ne uspe. A meni je in ponosna sem na to.

Bi drugače sploh začeli?

Ja, bi. Vseeno bi začela trenirati, saj bi kljub temu vseeno trmasto trenirala, dokler mi ne bi uspelo.

V najinem prejšnjem srečanju sem zapisal: »Res ne izstopa rada. Če se le da, govorijo drugi, ona pa pri dno dela in nato pokaže, kaj zna. A



V objem zlate paraolimpijke je prva stopila njena hčerka Saša, ki je prav tako športnica. (Foto: MP Produkcija)

izdajajo jo rezultati. Predobra je, da bi se skrila.« To je bilo čisto preveč, zdaj se res ne morete skriti.

Res je, da se raje ne izpostavljam in izstopam s pojavnostjo. Ne nastopam rada v javnosti in govorim pred vsemi ljudmi. Zdaj po paraolimpijskih igrah me je pa prav tega čakalo največ. Kar nekaj je bilo nastopov, govorov in sprejemov. Vsi ti novinarski obiski, ki so se zgodili, so mi bili celo težji kot treningi. A vrhunski športnik mora vedeti, kaj ga čaka po tako velikem uspehu in mora biti pripravljen na to.

Vam ta pozornost prija?

Nisem rada v centru pozornosti. To je res. Vendar je zaradi zlate medalje vse lažje in zagotovo prevlada nad vsemi intervjuji in obveznostmi, ki so me čakale po prihodu v Slovenijo.

V eni izjavi ste dejali, da ste svojo drugo disciplino, zračno puško leže,

trenirali le tri ali štiri dni, a bili v Rio vseeno zelo blizu finala. Kakšni so cilji za naprej? Boste v trening vključili še disciplino leže?

Disciplina z zračno puško leže je v treninge vključena že dalj časa, a sem jo letos trenirala bolj malo. Preprosto je bilo toliko težav, da vsega žal ni bilo mogoče trenirati. Morala sem se odločiti za eno disciplino, ki ji bom posvetila več časa, jo več trenirala, in to je bila disciplina stoje. Tudi ko smo kaj spreminjali in poizkušali popraviti, smo vse počeli v položaju stoje.

Če odmislite medaljo, kar vem, da je težko, po čem še si boste zapomnili paraolimpijske igre v Rio?

Zame so bile to prve paraolimpijske igre, ki so že same po sebi en velik dogodek in še večja izkušnja. Zagotovo si bom zapomnila ogromno lepih stvari, ki so se mi zgodile. Od ogledov neka-

terih znamenitosti Ria, do druženja z našo paraolimpijsko odpravo. In še bi lahko naštevale.

Bi se radi komu še posebej zahvalili, ker so bili ob tej zlati poti, vas spremljali in spodbujali?

Najprej bi se zagotovo rada zahvalila trenerjem in članom naše ekipe, ki res dobro dela in je izjemna. Hvala tudi vsej naši odpravi v Rio de Janeiru, ki je navijala za vse nas. Posebna zahvala pa gre moji hčerki, ker je morala velikokrat potrpežljivo čakati na kosilo, ki je zaradi mami, ki je visela na strelišču, zamujalo. Poleg tega se za njegov čas in spremljanje naše tekme zahvaljujem našemu veleposlaniku v Braziliji, **Alainu Brianu Bergantu**. Zahvala pa gre tudi vsem krajanom v domačem kraju pa **Jožetu Kaplanu, Zlatku Bernašku, Jožetu Okornu** in še čisto vsem tistim, ki so dodali svoj delček k temu uspehu.

NOVI URINAL KONDOMI IN URIBAGI V SLOVENIJI



V KOLIKOR ŽELITE PREIZKUSITI URINAL KONDOME, SE LAHKO OGLASITE PO BREZPLACNE VZORCE V NAŠI POSLOVALNICI RTS MEDICAL D.O.O., Cesta v mestni log 55, 1000 LJUBLJANA ali jih naročite po tel.: 059/192 914 in vam jih pošljemo.

V kolikor bi se odločili za uporabo naših urinalov, jih lahko preko NAROČILNICE dobite pri nas, in tudi v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki. Urinali so vključeni v seznam medicinskih pripomočkov na ZZS.



Samolepilni urinal kondomi iz 100% silikona:

- nudijo udobje
- večjo zanesljivost
- enostavno rokovanje
- ne povzročajo poškodb kože

EXTEND - podaljšan, vsebuje 70% več lepila, kar poskrbi za dodatno varnost.

Uribag®



Vsakomur se lahko zgodi, da bi nujno moral na stranišče, a ga ni v bližini. V teh primerih je Uribag® prava rešitev.

Uribag® je mali in lepo oblikovan potovalni pisoar, ki ga lahko enostavno spravite v žepu ali torbici. Obstaja model za moške in model (anatomsko oblikovan) za ženske. Uribag® je primeren za ponovno uporabo. Lahko se ga enostavno izprazni in očisti. Uporabljate ga lahko v ležečem, sedečem ali stoječem položaju!

www.rtsmedical.si

Franci Slivšek in Katja Gerdovič | Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja

IZ DEŽELE CVIČKA

Na Društvu paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja smo tudi čez poletje aktivni in družabni. Vsa druženja, ki so se odvila, so opisana spodaj, najbolj pa smo stiskali pesti za vse paraolimpijce, ki so se udeležili »paraolimpijskih iger, Rio 2016« še posebej pa za našega člana parakolesarja, Primoža Jeraliča.

NOVINARSKA KONFERENCA

Maja smo na Društvu paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja organizirali novinarsko konferenco. Društvo deluje že več kot 35 let in dobrih deset let v novih delovno-bivalnih prostorih na Šegovi ulici. V ta namen smo sklicali novinarsko konferenco. Ob tej priložnosti smo želeli novinarje na kratko seznaniti o našem delu, predvsem o pogojih dela na lokaciji na Šegovi ter o vključevanju članov v dejavnosti društva.



Predelano kombi vozilo Tineta Gradiščarja (Foto: Franci Slivšek)



Primož Jeralič – parakolesar (Foto: Franci Slivšek)

Predsednik društva **Jože Okoren** pravi, da so pogoji za delovanje društva dobri: *»Delujemo od člana do člana, ne zapiramo se samo v naše vrste, dobro sodelujemo tudi z ostalimi organizacijami. S tem delovanjem želimo zbuditi tudi neko upanje v okolju.«*

Predstaviti smo želeli tudi naše sodelovanje pri nabavi prilagojenih osebnih vozil šestim članom, katerim je tako omogočena precej večja mera samostojnosti. Predstavil se je tudi potnik na **»paraolimpijske igre, Rio 2016«**, Novomeščan, parakolesar, **Primož Jeralič**. Po dolgih letih bo tudi predstavnik našega društva nastopil na največjem tekmovanju sveta – paraolimpijskih igrah.

Primož Jeralič je povedal, da si na igrah želi uvrstitve med prvih deset. *»Prvi plan je bil uvrstitev na olimpijske igre, saj se je šport invalidov v svetu zelo profesionaliziral in je v Sloveniji zelo težko slediti temu tempu. Lani smo nare-*

dili, kar smo si zastavili, tako da imamo prvič v Sloveniji predstavnika v ročnem kolesarstvu na paraolimpijskih igrah.«

Svoje izkušnje z invalidnostjo so opisali tudi nekateri drugi naši člani. Nad odzivnostjo novinarjev smo bili prijetno presenečeni, konference so se udeležili predstavniki iz različnih medijev.

FIZIOTERAPIJA

Po končani konferenci smo v goste povabili fizioterapevtko **Majdo Adamič**, da nam predstavi pomembnost fizične aktivnosti. Fizioterapevтка pravi, da čeprav sedimo in imamo omejeno gibanje, moramo biti aktivni in razgibavati vse, kar lahko, da krepimo mišice, telo, srce ... Vsaka aktivnost – vaja na telesu, naj bo to z rokami ali nogami, pripomore k boljšemu počutju, boljši kondiciji, tudi bolečine, ki so stalnice pri nas, so manjše, ker spodbudimo mišice in jih krepimo. Vaj se moramo lotiti postopoma, brez velikega naprežanja in predvsem redno.

Slišali smo veliko novega, spomnila pa nas je tudi na stvari, ki jih že vemo, pa premalo upoštevamo. Udeleženci so bili s predavanjem in demonstracijo izredno zadovoljni in so imeli še veliko vprašanj na to temo.

Katja Gerdovič IZLET V DOM PARAPLEGIKOV PACUG IN PINETO

Junija smo se z društvom odpravili na izlet v Dom paraplegikov v Pacug. Ko smo prispeli, smo si najprej oddah-



Predavanje Fizioterapija (Foto: Franci Slivšek)



Na obali v Pineti (Foto: arhiv društva)

nili od dolge vožnje in si privoščili pijačo v tamkajšnji kuhinji. Medtem ko smo čakali na vodjo doma, smo si tisti, ki smo želeli, lahko ogledali okolico doma. Zame je bilo to super, saj sem bila tam prvič. Potem so nam zaposleni v domu postregli z zelo okusnim kosilom, ki se je še kako prileglo. Ker je imela vodja doma nenapovedan obisk, nam je najnovejši zgrajen kompleks razkazala njihova zaposlena. Ogledali smo si celotno zgradbo in stvari, ki nam jih ponujajo. Zame, ki sem bila prvič tam, je bila to zelo dobra izkušnja, še posebej, ker vem, da bom sedaj lahko okusila pravo uživanje. Najbolj mi je bila všeč okolica, v kateri se popolnoma sprostiš in uživaš v miru. Še posebej všeč mi je bilo to, da imamo v domu na voljo veliko prostora za gibanje in igranje različnih športov in iger. Seveda pa s tem, ko smo si ogledali dom, še ni bilo konec našega izleta. Nato smo se s kombijem odpravili še v Pineto, kjer imamo paraplegiki tudi počitniško hiško. Ko smo prispeli, smo se najprej pozdravili s člani, ki so že bili tam na morju, nato pa smo se ohladili s hladno pijačo in seveda s prijetnim pogovorom. Ko smo si malce odpočili, smo lahko tisti, ki smo hoteli, odšli do morja, kjer so se nekateri tudi kopali, ostali pa smo uživali na kopnem. Tudi ta izkušnja je bila zame nepozabna in zabavna, saj smo se s prijateljicama **Branko** in **Elico** ter njeno spremljevalko zelo nasmejale našim šalam. Seveda pa ne smem pozabiti na našega super

šoferja **Daliborja**, ki nam je bil v veliko pomoč skozi cel dan.

Ko je prišel čas, da se odpravimo domov, smo se poslovili od članov, ki so ostali še tam in se dogovorili, da se drugo leto mogoče dobimo skupaj. Ker pa smo imele ženske iz našega kombija željo kupiti kakšen spominek z izleta, smo prosile našega Daliborja, da nas za pol ure pusti še v Novigradu. Seveda, ker je preprosto najboljši, nam je ugodil. Po nekaj nakupih smo se končno odpravili domov. Ta izlet nam bo, vsaj po mojem mnenju, ostal v zelo lepem spominu.

IZLET V SAMOSTAN STIČNA IN LEKARNO SITIK

Konec junija smo organizirali izlet v samostan Stična in lekarno Sitik. Samostan je prilagojen in dostopen za invalide na vozičkih, saj imajo tudi dvigalo za ogled muzeja. Tako smo si ob vodenem ogledu udeleženci lahko ogledali samostan, razstave, ki trenutno potekajo v teh prostorih, in poslušali zanimivo zgodovino samostana.



Vodička nam pripoveduje o zgodovini samostana. (Foto: Franci Slivšek)

Nad videnim smo bili navdušeni, prijetno so nas presenetili predvsem urejeni dostopi, ki so v tako starih stavbah prava redkost. V okviru izleta smo si ogledali tudi zeliščno lekarno Sitik, kjer so nam predstavili izdelke iz zdravilnih zelišč, zdravilna zelišča, njihovo uporabo in namenskost. Srečanje smo zaključili na kmetiji Pr' Okornu, ki leži

na Pristavi nad Stično, od koder se razprostira prelep razgled na Gorjance in JV del Slovenije. Vsi smo bili navdušeni nad postrežbo kot tudi nad razgledom, ki je bil ob sončnem vremenu krasen. Lepo doživet dan smo zaključili z odlično kavico in sladico ter se odpravili proti domu.

ŠPORTNI PIKNIK NA DRUŠTVU

S strani društva je naš športni referent **Mirko Sintič** organiziral športni piknik z namenom, da se pogovorimo o športnem dogajanju do sedaj in kako bomo delovali naprej.



Zbrani na pikniku pod uto na društvu (Foto: Franci Slivšek)

Najprej je izpostavil **Toneta Kanca**, ki je postal državni prvak v kegljanju, in **Franca Kuhlja**, kot državnega podprvaka v kegljanju. Tudi naš zvesti športnik **Tine Gorenc** je osvojil odlično 2. mesto na državnem tekmovanju v ri-



Tine Gorenc je osvojil 2. mesto v ribolovu. (Foto: Franci Slivšek)

bolovu. Izpostavil je tudi našega člana Primoža Jeraliča, parakolesarja, ki septembra odhaja na paraolimpijske igre v Rio in mu zaželel veliko sreče. Mirko je še dodal, da si želi še večje udeležbe na športnih aktivnostih, predvsem članic in mlajših članov, saj športno udejstvovanje pripomore k zdravemu življenju in aktivnemu preživljanju prostega časa.

Dogovorili smo se tudi o treningih za vsako športno panogo posebej. Vaje se bodo pričele sredi septembra, saj v juliju in avgustu ni tekmovanj, pa tudi udeležba bi bila zaradi letnih dopustov zelo nizka. Mirko je še dodal, da se zaveda, da je naša naloga v bodoče pod "obvezno" vključiti in omogočiti udeležbo tudi našim ostalim, predvsem mlajšim, težje poškodovanim članom

in več pozornosti nameniti ženskam. Na tem področju nas čaka še ogromno dela. Delati je potrebno tudi na donacijah in sponzorstvu, saj imamo vsako leto bolj omejena sredstva, namenjena športu. Za kakovostno izvedbo in aktivno omogočanje udeležbe članov na treningih in tekmovanjih (prevoz, kade, najemnine objektov) pa sredstva potrebujemo.

Alenka Oblakovič, Andraž Muljavec in Anka Vesel | Društvo paraplegikov Gorenjske

GORENJSKE KAPLJICE

V teh poletnih mesecih smo bili tudi Gorenjci vsak po svoje. Rehabilitirali smo se v Pacugu in slovenskih zdraviliščih – ob tej priliki – hvala Zvezi paraplegikov, ki nam rehabilitacijo omogoča in se priporočamo tudi v prihodnje. Dopustovali smo z družinami in s prijatelji. Naši športniki so tekmovali doma in v tujini. Slikarji pa ustvarjali na likovnih delavnicah in kolonijah. Kljub počitniškemu urniku je bilo tudi na društvu živahno. Delo se vedno najde, čas za klepet in kavo pa tudi. Preden pa smo jo mahnili vsak po svoje, smo se udeležili Parade učenja, družili smo se na vsakoletnem pikniku in si ogledali rudnik v Velenju. Na društvu smo gostili slikarje in sodelovali na Smukfestu.

Naši mentorici **Mariji R.** pa idej in zamisli tudi nikoli ne zmanjka. Kar je itak lepa, pohvalna lastnost ta pravih pripadnic boljšega spola. Tudi letos smo eno dopoldne (18. maj) sodelovale na Paradi učenja v Kranju, pod skupnim sloganom: Učenje in kultura z roko v roki. **Parada učenja** omogoča predstavitev priložnosti za vseživljenjsko učenje na javnem mestu in ozaveščanje javnosti o vlogi učenja za dvig izobrazbene ravni, zaposljivosti, osebne izpolnjenosti ter sožitja generacij in skupnosti. DP Gorenjske je imelo tisti dan tudi svojo stojnico na glavnem prostoru pred Prešernovim gledališčem. Člani in članice smo neumorno osveščali mimoidoče o para/tetraplegiji, o delovanju društva in o naših dejavnostih. Članice, ki se redno udeležujemo srečanj ženske

Alenka Oblakovič VESELE FRAJLE ŠE NAPREJ POGUMNO KORAKAJO POD MARIJINO TAKTIKRO

Se vam je že kolcalo po zapisu novih doživetij veselih, nadebudnih, ustvarjalnih frajl, kajne? O, nismo še poniknile, ne! Pa tudi **Petrov** ponoven predsedniški mandat nas ni odnesel. Le avtorica zapisa je malo »zaspala« oziroma je bila ob dnevih zadnjih dogajanj tako rekoč službeno odsotna. A pomembne informacije so vseeno prišle pravočasno do mene. Zato vem, da so se večino časa ukvarjale z nakitom. Tega namreč ženskam ni nikoli dovolj.



Ne samo parada učenja, tudi delovna terapija za naše rokice (Foto: Andraž Muljavec)

sekcije, smo se pa s svojim delom itak na ogled postavile. In spet požele veliko »firbcev« in še več pohval. Kaj smo počele? Ustvarjale smo ogrlice iz reklamnih (papirnatih) lističev. Vsekakor smo se vsi skupaj zelo dobro predstavili. Tik pred počitnicami, zadnji četrtek v juniju, smo se vesele frajle poslednjič v sezoni 2015/16 sešle na svojem ženskem srečanju in dokončale vse svoje nepopolne izdelave, pogovore, recepte. Sejem je bil živ. Vse do jeseni, ko nas je v četrtek, 22. septembra, čakal nov izziv, smo se pripravljale na svež odriv.

Alenka Oblakovič **SREČNO! TOVARIŠTVO, SOLIDARNOST,** **POMOČ**

Društvo paraplegikov Gorenjske je v torek, 14. junija, organiziralo izlet v **Muzej premogovništva Slovenije v Velenju**, ki se ga je udeležilo 43 članov, naših svojcev in prijateljev. Za naš transport do Velenja in nazaj je zopet poskrbel prijazen voznik, sam prav nič »vzvišeni« direktor podjetja **Avtobusni prevozi Meteor Cerklje na Gorenjskem**, ki smo mu resnično hvaležni za njegovo srečno, varno in zanesljivo vožnjo. Ob samem prihodu v muzej, še pred spustom v jamo, so nam prijazni vodiči razložili osnovne podatke o samem premogovniku, ki nepretrgano deluje že več kot 140 let. Začetki premogovništva segajo daleč nazaj, v 18. stoletje – dovoljenje za rudarjenje je dala Marija Terezija. Leta 1666 so prvič naleteli na premog. Približno 200 let kasneje, okoli leta 1846, so začeli premog tudi kopati. Leta 1875 se je začela proizvodnja, sledilo je industrijsko pridobivanje premoga. Mesto Velenje se je s premogovništvom začelo hitro razvijati. Nastajati so začele rudarske kolonije oz. rudarska naselja. Ker so potrebovali vedno več delovne sile, so morali delati tudi otroci. To delo je bilo zelo težko (držali so konje, ki so vlekli premog iz jame). Tudi njim je večkrat v jami trda



Prva skupina rudarjev za en dan (Foto: Andraž Muljavec)

predla. Leta 1885 so prepovedali, da bi delali otroci, mlajši od 14 let. Rudarji se trdega dela niso ustrašili, čeprav je prihajalo do zelo hudih nesreč, predvsem zaradi eksplozije metana. Danes je za to bolj poskrbljeno, saj imajo posebne senzorce, ki merijo pline v jaških.

Razdelili smo se v dve skupini. Prva skupina se je pod budnimi očmi dveh zanesljivo usposobljenih signalistov spustila v jamo do globine 157 metrov, ostali pa smo se napotili v črno garderobo, kjer rudarji odložijo oziroma na »ketnce« pod strop obesijo svoja delovna oblačila, da se prezračijo. Jaz pa sem mislila, da jih zato obesijo tako visoko, da si jih ne poskrijejo drug pred drugim. Tako visoko jih najbrž obesijo tudi zato, da se vonj po metanu, vlagi in drugih škodljivih plinih iz oblačil čimprej dvigne nad njihovimi glavami in izpuhti skozi okna, prav tako dvignje-

na visoko pod stropom. Nato gredo v »vašau« s tuši in se nazadnje v beli garderobi preoblečejo v svoja oblačila. Ogledali smo si tudi razstavljene različne stare pa tudi že bolj sodobne rudarske predmete, orodja, zaščitna sredstva, načine kopanja, odvoza, reševanja ter si preko njih predstavljali rudarjenje od prvih začetkov pa vse do današnjega časa. Pred »šihtom« v jami smo dobili tudi malico ali »funšterc«, ki smo jo pojedli med delavskim odmorom. Kranjska klobasa je veliko lepše dišala, kot je včasih star, trd ržen kruh pa malo črnega »kofeta« zraven. Dobili smo tudi čelade in delavske obleke. Z bolj zastarelim, a zelo funkcionalnim »liftom« nas je »zvanar« spustil v jamo in tam so nas čakali krampi, »šlengri, štemajzli« in lopate. Poleg vodičev nas je nagovoril glas presvetlega gospoda Antona Aškerca, velenjskega kaplana.



Druga skupina rudarjev za en dan (Foto: Andraž Muljavec)

Prav tako smo slišali pogovore rudarjev, v katerih je bila, zaradi presneto nevarnega, težaškega dela v jami, skoraj vsaka druga beseda kletev, česar jim tudi Aškerc ni zameril. Res je bilo mačehovsko trdo, neizprosno tole življenje knapov včasih. Ustavili smo se pri kapelici sv. Barbare, zavetnice rudarjev, ki se ji še danes priporočajo za varno delo v jami in srečno vrnitev iz jame. Po dobri uri in pol ogleda smo bili kar veseli, ko nas je spodnji »ajnlaser« potisnil in dvigalo in smo bili po slabih 40 sekundah na površju. To je bila odlična podzemna pustolovščina. Za »likof« smo se na kosilo odpeljali na Vransko do gostilne Grof, kjer smo se odlično podprli.

Alenka Oblakovič PIKNIK DP GORENJSKE VOKLO 2016

»Prijateljstvo je neopisljivo razkošje, da se z nekom počutimo popolnoma varne, ne da bi morali izbirati misli ali tehtati besede.« George Eliot

Nisem se še dobro odpočila od odlično izpeljanega izleta v Muzej premogovništva v Velenju, že so me prebudili ter nagovorili veselje, žar in lepota sončnega nedeljskega jutra, 19. junija. Ta dan je Društvo paraplegikov Gorenjske organiziralo tradicionalni, lahko mu rečemo članski – družinski – prijateljski piknik na »fuzbal placu« v Voklem. Udeležilo se ga je kar lepo število članov, svojcev, spremljevalcev in prijateljev, a vseeno smo pogrešali približno

ducat prijavljenih, ki so žal, iz različnih razlogov izostali. Morda bodo imeli več sreče prihodnjč. Primerna družba in še bolj melodična glasba iz CD-predvajalnika privabita na ples marsikaterega člana in spremljevalca, ki nas veselo zasrbijo pete ali kolesa. Ob okusni hrani in žlahtni pijači smo res prijetno poklepetali ter aktivno, zabavno, živahno izkoristili, preživeli naš skupni dan. Tako smo se zelo močno sprostili in si nabrali novih moči po napornem tempu in delu, ki smo ga imeli v nedruštvenih dejavnostih zadnji mesec, tako da smo sedaj pripravljene na nove izzive. Vedno pa težko čakamo nova snidenja, doživetja, izzive ... Nekateri se bodo srečali morda že v poletnem, drugi pa zagonov v jesenskem času. Naša druženja imajo vedno več vidikov. Največji in najpomembnejši je nedvomno čustveno-socialni, ker se na njih lahko brezskrbno pogovarjamo, spoštljivo šalimo na svoj ali tuj račun, si zaupamo svoje senčne plati, trpke trenutke, boleče trne, podelimo svoje radostne izkušnje, zaslužene dosežke in izpolnitve gorečih, srčnih dosežkov ... Drugi vidik je fizični, saj je na pikniku vedno možnost igranja pikada, občasno streljanje z zračno puško ali z lokom (še letos lovijo tiste kozle, ki smo jih lani postrelili), igranja odbojke, nogometa ...

Tudi intelektualni vidik ni zanemarljiv, saj se pogosto učimo kakšnih novih ročnih ali intelektualnih spretnosti (ne-

kateri so res bogato obdarjene glav'ce); si izmenjamo nova znanja, vedenja o različnih plateg življenja neinvalidov, se naučimo koristne uporabe nove računalniške aplikacije, kar nam vse pride prav v našem vsakdanjem življenju. Mar ni tako? Skratka, ne le piknik, ampak tudi vsa ostala naša skupna srečanja so namenjena našemu, vsestransko bogatemu osebnemu razvoju. Rezultati, ki temu sledijo, se ne odražajo le v posamezniku, ampak v vseh njegovih življenjskih skupnostih. Lep pozdrav!

Anka Vesel SMUKFEST OB PRAZNIKU KRAJEVNE SKUPNOSTI BRATOV SMUK

V soboto, 18. junija, so člani Društva sodelovali na prireditvi Smukfest 2016. Prireditev je potekala ob prazniku krajevne skupnosti, v kateri ima sedež društvo. Organizacijske niti so bile v rokah Sveta krajevne skupnosti, pod vodstvom predsednice **Tine Centa Žalec**. Program je povezovala podpredsednica **Manja Zorko**. Člani društva so predstavili košarko na vozičkih. Obiskovalci so z veseljem preizkušali svoje spretnosti na športnih invalidskih vozičkih in mete na koš. S folklornimi nastopi in kulinaricnimi razvajaji na stojnicah so se na prireditvi predstavila kranjska kulturna društva.

Anka Vesel NA DAN DRŽAVNOSTI SMO NA DRUŠTVU GOSTILI SLIKARJE LIKOVNE SEKCIJE PRI ZVEZI PARAPLEGIKOV.

Pod mentorskim vodstvom **Jožeta Potokarja - Cvrča** so se izpopolnjevali v akrilu in olju na platnu ter risbi. Na delavnici je sodelovalo več kot deset slikarjev pokrajinskih društev in njihovih prijateljev. Svoja dela so razstavili na ploščadi pred društvom. Številni mimoidoči so si z zanimanjem ogledali njihova dela in ustvarjanje. Najmlajši obiskovalci pa so z veseljem tudi slikali in risali. V fotografski objektiv je spo-



V Voklem je vedno lušno. (Foto: Andraž Muljavec)



Razstava izdelkov na ploščadi pred društvom (Foto: Andraž Muljavec)

mine na druženje in ustvarjanje ujel fotograf **Andraž Muljavec**. Skupaj z mentorjem pa sta jim predstavila tudi osnove kompozicije, ki je pomembna tako za slikarje kot za fotografe. Zbrane je nagovoril in jim izrekel dobrodošlico predsednik društva **Peter Robnik**. Tokratno, že 11. likovno delavnico, ki jo vsako leto v juniju organizira Društvo paraplegikov Gorenjske, je s sofinanciranjem podprl Javni sklad za kulturne dejavnosti RS.

Andraž Muljavec DEZZIV ZAVORE

Na društvu nas je obiskal gospod **Jožef Stakne** iz svojega podjetja S-Moduli ter nam predstavil svoj izum DEZZIV zavore. Te zavore so prve tovrstne zavore, ki pomagajo uporabniku pri vzpenjanju po strmini in omogočajo samostojno vzpenjanje po stopnicah. Zavore je izumil, da bi premagal in olajšal težave pri premagovanju ovir svojemu sinu, ki je tudi paraplegik. Najprej sta nam s sinom, ki je imel na svojem vozičku te zavore nameščene, predstavila osnovne informacije, kako so narejene, iz katerih materialov, kako se uporabljajo in čemu služijo.

Po predstavitvi nam je Jožef prijazno odgovarjal na naša vprašanja in nas povabil še na praktično predstavitvev zavor. Odšli smo do bloka, kjer je bila klančina za vozičke in stopnice. Tam pa nam je njegov sin demonstri-

ral in dokazal vso genialnost teh zavor. Zapeljal je na sredino klančine in takoj, ko je spustil roke z obroča, se je voziček kljub naklonu takoj ustavil. Zavore so avtomatsko prijele in uporabnik lahko brezskrbno spočije roke, ko pa se odloči, da bo pot nadaljeval, samo prične z vzpenjanjem in zavore avtomatsko popustijo.



Zelo praktična zavora, ki ne moti uporabnika in ne kvari izgleda. (Foto: Andraž Muljavec)

Željko Geci in Benjamin Žnidaršič | Društvo paraplegikov Istre in Krasa

MORJE, REFOŠK IN PRŠUT

Motoristi Springer Riders-i so že 4. leto zapored predali donacijo društvu, ponovno pa smo, kot to v poletnih mesecih storimo vsako leto, organizirali delavnico v okviru programa Ohranjanje zdravja. Naši najbolj aktivni člani pa ostajajo privrženci kulturne umetnosti.

Željko Geci DONACIJA DRUŠTVU

Ob svojem rednem letnem srečanju so člani motorističnega kluba **Springer Riders** iz Hruševja v soboto, 27. avgusta, predali ček predstavnikom Društva paraplegikov Istre in Krasa.

Motoristi vsako leto zbirajo prostovoljne prispevke na svojih srečanjih v ko-

rist naših članov. V letošnjem letu naše društvo zbira sredstva za nakup kombiniranega vozila za prevoz svojih članov. Ček v višini 350 evrov je predsedniku Društva paraplegikov Istre in Krasa, Željku Geciju, izročil predsednik Springer Riders »ULICA«, **Iztok Petkovšek**.

Za pobudo in vse zbrane prispevke se člani društva iskreno zahvaljujemo!



Predsednika obeh društev, Iztok Petkovšek in Željko Geci ob podelitvi donacije. (Foto: arhiv društva)

prim. Tatjana Erjavec, dr. med. DELAVNICA V OKVIRU PROGRAMA OHRANJANJA ZDRAVJA BOLNIKOV Z OKVARO HRBTENJAČE

Tokratne delavnice se je udeležilo 21 članov, asistenti, svojci, skupaj 28 oseb. Namen predavanja je bila ponovitev znanja o dejavnih tveganja, posebnostih pri ljudeh z okvaro hrbtenjače in prikaz kliničnih znakov pri



VMS Branka Vipavec pri merjenju tlaka
(Foto: arhiv društva)

srčnem infarktu, venski trombozi in avtonomni disrefleksiji. Ugotovljeno je bilo, da se od sedemnajstih udeležencev po okvari hrbtnjače štirje zdravijo zaradi visokega krvnega tlaka, dva pa kljub temu da vesta za povišan krvni tlak, zdravil ne jemljeta. Vsi štirje zdravljeni bolniki so imeli normalne vrednosti krvnega tlaka. Delež bolnikov, ki imajo povišan krvni tlak, je bil tokrat 35 %, kar je primerljivo z odstotkom pred tremi leti.

Trije bolniki, ki se zdravijo zaradi sladkorne bolezni, so imeli primerne vrednosti krvnega sladkorja. Odkrili smo novega bolnika z veliko verjetnostjo sladkorne bolezni, ki smo mu svetovali pregled pri osebnemu zdravniku. Tudi odstotek tistih, ki so imeli povišan krvni sladkor, je enak kot v letu 2013.

Samo dve osebi sta imeli povišan celokupni holesterol, preko 6 mmol/l. Bolnik, ki jemlje zdravila, je imel normalne vrednosti. Že leta v Društvu paraplegikov Istre in Krasa beležimo najnižje vrednosti, v primerjavi z ostalimi društvi paraplegikov po Sloveniji. Najbolj razveseljivo pa je, da bolniki, ki potrebujejo zdravljenje z zdravili, upoštevajo navodila in se tudi uspešno zdravijo. Zato upravičeno tudi pri dveh osebah z nenormalnimi vrednostmi krvnega sladkorja in holesterola pričakujem obisk pri osebnemu zdravniku. Morda sem uspela doseči, da se bosta tudi tista dva, ki ne marata jemati zdravil, vsaj malo zamislila.

Benjamin Žnidaršič 51. MEDNARODNI SLIKARSKI EX-TEMPORE PIRAN

Na Tartinijevem trgu v Piranu pred Benečanko je bila 3. septembra zaključna prireditev 51. mednarodnega slikarskega ex-tempora, ki si jo je ogledalo okrog 200 ljudi. Udeležence sta pozdravila ravnateljica Mestne galerije Piran **Jelka Pečar** in župan Občine Piran **Peter Bossman**. Slavnostni večer s kulturnim programom, ki je nosil naslov »ZRCALCE, ZRCALCE«, je povezoval **Iztok Gustinčič**. Nastopili so **Eva Tancer** in **Romana Fičur** ter Plesni studio IMPRESS.

Letos se je prijavilo 265 udeležencev. Oddanih je bilo 217 likovnih del. Sledil je izbor in žirija (predsednica **Sabrina Zannier** iz Italije, tajnica **Majda**



Slika Vojka Gašperuta, ki si je zagotovila mesto na razstavi. (Foto: Ars Viva)

Božeglav Japelj) je odločila, da se na dveh razstavah (v Mestni galeriji Piran in v nekdanjem skladišču soli Monfort) na ogled postavi 119 del. Ostala neizbrana dela (teh je bilo kar precej) so si lahko morda malce razočarani udeleženci odnesli domov. Letos ni bilo ex-tempora keramike, pač pa so bila v Galeriji Hermana Pečariča razstavljeni že pred leti nagrajena dela. Na izboru so sodelovali tudi: **Benjamin Žnidaršič** in **Vojko Gašperut**, ki sta se uvrstila na razstavo, ter **Željko Vertelj**, ki tokrat ni imel sreče.

Med 119 razstavljenimi likovnimi deli je žirija določila 8 nagrad in tudi najvišjo nagrado v znesku 2.000 evrov. Nagrade so prispevali: odkupno za delo na papirju (Adriatic-Slovenica), dve hotelski (Adria Ankaran in Belvedere nad Izolo), odkupno nagrado je podelila tudi Splošna plovba. Veliko hotelsko nagrado so podelili Hoteli Bernardin, veliko odkupno nagrado je prispevala Odvetniška družba Cugmas. Nagrado za najboljšo delo mladega avtorja, starega do 35 let, so podelile OBALNE GALERIJE PIRAN. Prejela jo bo **Kaja Urh** iz Kranja. Grand Prix 51. mednarodnega slikarskega ex-tempora Piran je prejela **Barbara Cetina**, iz kraja Jurdanov pri Reki. Nagrado ji je izročila ravnateljica Mestne galerije Piran Jelka Pečar, ki se je vsem zahvalila za dosežene uspehe.



Benjamin Žnidaršič ob svoji sliki
(Foto: arhiv Ars Viva)

Aleš Povše | Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske

CELJSKI GROFI

Zadnja številka je sicer izšla meseca junija, ampak v njej ni bilo kar nekaj dogodkov, ki so se zgodili že meseca maja, zato o njih pišemo tokrat. Tudi letos smo tekli in s tem pomagali, izvedli smo delavnico joge, predstavili smo šport invalidov na tednu vseživljenjskega učenja, obiskali so nas dijaki Srednje zdravstvene šole Celje, organizirali predavanje o depresiji, se poveselili na letnem srečanju članov, organizirali izleta v botanični vrt Univerze v Mariboru in v Planico, se potapljali v Slovenskih Konjicah, kulturno ustvarjali na Ljubnem ob Savinji in se športno udeleževali.

JOGA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

V društvenih prostorih smo izvedli delavnico »Joga v vsakdanjem življenju«. Predavatelj **Boštjan Jezovšek** nam je predstavil tehnike dihanja in vadbe po knjigi avtorja Vishwaguruja Paramhansa Maheshwaranande – Joga v vsakdanjem življenju, ki je mednarodno potrjen znanstveni sistem joge, prilagojen sodobnim zahtevam življenja kot celovit in postopen sistem izvornih tehnik, vadb in principov. Z njim pridobimo prepotrebna znanja za doseganje celostnega fizičnega, mentalnega, družbenega in duhovnega zdravja, ki temeljijo na starodavnih in preizkušenih principih. V prvem delu predavanja smo spoznavali teoretič-

ne vidike in koristi, ki jih prinaša joga, v nadaljevanju pa smo nekaj tehnik tudi preizkusili. Postopoma smo zavestno sprostili posamezne dele telesa od glave do pasu, izvedli telesne vaje prilagojene gibljivosti članov in se naučili osnovnih dihalnih tehnik. Delavnico smo zaključili s skupnim petjem mantr OM.

OGLED BOTANIČNEGA VRTA

Če smo se lansko leto podali v Mozirski gaj, tudi letos brez rožic in raznovrstnega rastlinja ni šlo. Obiskali smo namreč botanični vrt Univerze Maribor, ki se nahaja v Pivoli pri Hočah. Botanični vrt je bil leta 1999 sprejet v mednarodno združenje botaničnih vrtov, kar

je lepo priznanje. Kljub ne najlepšemu vremenu, malo nas je tudi namočil dež, je bilo kaj videti. Rododendrone, razne skalnjake, sadovnjake sadnih dreves, vodne rastline, magnolije, zbirko iglavcev, zelenjavni vrt, orjaški sekvoji in še marsikaj smo lahko občudovali na vodenem ogledu. Gojijo tudi 75 ogroženih rastlinskih vrst, prav tako pa v semenski banki hranijo semena nekaterih avtohtonih vrst jablan, hrušk, sliv. Ogled je bil prav prijeten, videli smo res veliko, obžalujemo le, da je del vrta za nas nedostopen in si ga nismo mogli ogledati.

PREDSTAVITEV ŠPORTA INVALIDOV NA TEDNU VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA

Z veseljem smo se odzvali povabilu Don Boskovega centra v Celju, kjer smo v sklopu Tedna vseživljenjskega učenja mladim šolskim osipnikom, ki so vključeni v program neformalnega izobraževanja Projektnega učenja za mlajše odrasle (PUM), predstavili ročno kolesarstvo in košarko na vozičkih. Najprej so lahko preizkusili ročno kolesarstvo, osnove katerega jim je predstavil član reprezentance Slovenije **Gregor Habe**, nato pa so se posedli še na košarkarske vozičke, se najprej naučili obvladovanja le-teh in na koncu odigrali tudi tekmo v dvojicah. To je bil res zanimiv dogodek za vse udeležence.

TEČEM, DA POMAGAM

Vseslovenska dobrodelna prireditelja Tečem, da pomagam, se je tudi letos ustavila v Celju. Tudi letos so jo organizirali Lions Klub Celje, Lions Klub Žalec, Lions Klub Mozaik Celje in Lions Klub Celje - Keleia v kajakaškem centru na Špici v Celju. Predstavila se je večina invalidskih društev, ki deluje na celjskem območju. Udeleženci so tekli z zavezanimi očmi, hodili s palico za slepe, preizkušali športne rekvizite, kot je ročno kolo, košarkarski voziček, občutili, kako je, če nič ne slišiš, pomerili očala, ki



Joga v vsakdanjem življenju (Foto: Peter Planinšek)

simulirajo pijanost in še marsikaj. Lepo vreme je privabilo veliko tekačev, ki so s startnino prispevali v letošnji izkupiček, ki je šel za pomoč slepim in slabovidnim otrokom pri zgodnji obravnavi.

OBISK DIJAKOV SREDNJE ZDRAVSTVENE ŠOLE CELJE

Če od časa do časa malo preverimo kakšnega zdravja smo, ni nič narobe in če imata korist od tega obe vpleteni strani, še toliko boljše. Obiskali so nas namreč dijaki Srednje zdravstvene šole Celje pod mentorstvom **Danice Artnak**. Preventivno so nam izmerili krvni tlak, krvni sladkor in holesterol v krvi. Razložili so nam, kaj je zdrava prehrana in kakšne diete se je potrebno držati, če imamo težave s holesterolom ali sladkorjem v krvi. Vsem, ki so jim meritve pokazale prevelika odstopanja, pa so svetovali obisk zdravnika. Posledice prekomernih količin namreč lahko privedejo do arterioskleroze in drugih zdravstvenih zapletov.



Dobre volje ni manjkalo (Foto: arhiv društva)

LAHKO SE ZGODI VSAKEMU

Na društvu nas je obiskala **Nuša Konec Juričič**, dr. med., specialistka javnega zdravja. Namen obiska je bil, da nam predstavi depresijo, zakaj do nje pride, kakšni so simptomi, kdo lahko zboli in ali se jo lahko zdravi. Do depresije pride zaradi spremembe delovanja možganov, ker se v njih spremenijo kemične snovi. Vzrok za nastanek je lahko deden, po navadi pa je posledica



Predavanje o depresiji (Foto: Peter Planinšek)

travmatičnih dogodkov v vsakdanjem življenju. Zdravi se jo z jemanjem anti-depresivov, ki za razliko od pomirjeval in uspaval ne povzročajo odvisnosti. Zanimivo je, da za depresijo statistično zboli dvakrat več žensk kot moških, kar pa je malo izkrivljena slika, kajti ženske prej poiščejo pomoč pri zdravniku, medtem ko moški rešitev vse prevečkrat iščejo v alkoholu, nenehnem delu ali adrenalinskih športih, ki jih prej niso zanimali. Kljub temu, da smo o depresiji že kar nekaj vedeli, smo dobili mnogo novih znanj, ki nam bodo še kako koristila v vsakdanjem življenju.

LETNO SREČANJE ČLANOV

Na ribniku pri Lisjaku smo se srečali že četrtič zapored. Letošnja udeležba sicer ni dosegla lanske, čemur je botrovala zelo visoka temperatura, a je kljub temu prišlo 83 udeležencev. Prvi so prišli ribiči, ki so tokrat za spremembo svojo tekmo izvedli na ribniku Lisjak in ne v Mozirskem gaju kot prejšnja leta. Najboljši je bil seveda **Rudi Centrih**. Uradni del srečanja se je začel s skupnim kosilom, nato pa so se člani pomerili v pikadu in metanju obročev. Rezultat seveda ni bil v ospredju, ampak predvsem druženje in zabava. Vmes pa je **Fonzi** še kakšno zaigral in povedal kakšno šalo. Svoj prodajni program je predstavilo tudi podjetje Soča Oprema, ki nudi praktično vse, kar potrebuje paraplegik ali tetraplegik za nemoteno

življenje. Sledile so še mesne dobrote in ko se je počasi že začelo mračiti, so omagali tudi najvztrajnejši. Naslednje leto se verjetno dobimo na novi lokaciji, za vsak slučaj pa že imamo rezerviran datum tudi na ribniku Lisjak, če drugje ne bo šlo.

DAN BREZ VOZIČKA

Že trinajstič zapored je bilo mestno kopališče v Slovenskih Konjicah prizorišče Dneva brez vozička. Potapljanje je že vsa leta glavna stvar na tem dogodku. Ker smo potapljači letos prvič uradno tekmovali, konec junija smo se udeležili mednarodne tekme v ruski Anapi, smo letos vsem obiskovalcem pripravili predstavitev tekmovalnih disciplin. Gre za hitrostno oblačenje opreme in plavanje med ovirami pod vodo, iskanje predmetov na dnu bazena z zakrito masko – tekmovalec ne vidi nič – in štafeto s potapljaško opremo ob napeti vrvi. Da vse skupaj obvladaš, je potrebno kar nekaj treninga. Tudi letos je nekaj naključnih obiskovalcev ba-



Predstavitve potapljanja ta »frišnim« (Foto: Teja Žučko)

zena opravilo svoj prvi potop. Prvič pa sta pod vodo skupaj zaplavala **Vinko Hren** in njegov sin **Žiga**, seveda v polni potapljaški opremi. Ljubitelji hitrosti so preizkusili podvodni skuter. Da nismo bili lačni in žejni pa je poskrbelo gostišče Fink, ki je tudi letos »počastilo« vse udeležence s kosilom in pijačo.

NA NAJVEČJI SKAKALNICI NA SVETU

Včasih je bil to izlet tetra sekcije, ki pa je sedaj prerasel že kar v izlet društva. Pet kombijev je bilo komaj dovolj za vse udeležence. Cilj tokratnega potepanja sta bila Planica in Bled. Novi nordijski center je res paša za oči. Vsi skupaj smo bili navdušeni nad velikostjo velikanke. Poleg sedmih skakalnic in tekaškega centra (pokazali so nam tudi zasneženi podzemni del), smo si ogledali zbirko tekaških, skakalnih in alpskih smuč, ki jih je izdelal zadnji izučeni kolar v dolski dolini, **Jožef Klemenčič**. Zelo zanimivo je bilo tudi v planškem muzeju, ki je razdeljen na dve nadstropji. Prvo je posvečeno športnim junakom preteklosti in predvsem Stanku Bloudku, Ivanu Rožmanu in Josipu Gorcu. V drugem pa je v ospredju letalnica bratov Gorišek in junaki zadnjih desetletij. Vse skupaj je najbolje povzel film, ki so nam ga predvajali ob koncu. Po toliko zgodovine, se nam je prav prilregel še krajši obisk jezera Jasna, kjer smo si na kristalno čisti vodi spočili oči in navdušeno občudovali okoliške gore. Naslednja postaja je bil Bled, kjer smo si malo pretegnili noge (večina roke) in se posladkali s svetovno znano blejsko kremno rezino. Sledil je še postanek za kosilo v Radovljici in polni vtisov smo se počasi odpravili proti domu. Hvala vsem društvom, ki so nam posodila kombi.

UMETNIKI NA LJUBNEM

V sklopu najbolj znane ljubenske prireditve Flosarski bal je letos že šestič na Rupnikovi domačiji potekala likovna delavnica. Člani likovne sekcije Zveze



Branko vesel nad uspehom likovne delavnice (Foto: Peter Planinšek)

Paraplegikov Slovenije se na povabilo **Marje Šerbela Rupnik** in **Branka Rupnika** vedno odzovejo v velikem številu. Pri organizaciji sta zakoncema tudi letos na pomoč priskočila **Irena** in **Leon Kočevar**, številni prostovoljci, Občina Ljubno in DPJZŠ. Kljub kislemu vremenu je bilo vzdušje odlično, umetniški navdih in ustvarjanje umetnin pa prav tako. Slikarjem so se tokrat pri slikanju pridružili številni otroci, ki imajo radi risanje in slikanje. Nad vsem skupaj je bedel mentor **Jože Potokar - Cvrčo**, ki je vsem, ki so si to zaželeli, pomagal s koristnimi nasveti. Navzoče je obiskal tudi župan Občine Ljubno ob Savinji. Ob koncu je prireditve popestrila še harmonikarka **Nina**, ki je zaigrala nekaj znanih viž, Marja in Branko pa sta vse navzoče že povabila, da se udeležijo tudi sedme delavnice, ki bo naslednje poletje.

DELO NA DRUŠTVU IN NAŠI DEJAVNI ČLANI

Delo na društvu sicer poteka po ustaljenem programu. Sestal se je upravni odbor, ki je obravnaval tekoče teme. V poletnem času so zelo aktivni tudi socialni poverjeniki, ki skupaj s strokovno sodelavko **Tanjo Đakovič** pridno obiskujejo člane. **Luka Plavčak** se je meseca maja udeležil koristnega mednarodnega seminarja o ozaveščanju javnosti o posledicah pitja alkohola. Bil je v začetni skupini, delo pa je večinoma potekalo na praktičnih primerih. Pridobil je predvsem osnovna znanja

o delu projektov in delu z mladimi. Življenja brez računalnika si danes ne znamo več predstavljati. Kako zelo je pomemben v življenju zelo telesno prizadetega tetraplegika, si ostali niti ne moremo predstavljati. Tudi zato so **Marina Đurkas**, **Gregor Janežič** in **Peter Planinšek** obiskali URI Sočo, da se seznanijo z najnovejšimi pridobitvami na tem področju in jih tudi preizkusijo. Sprejela jih je asist. dr. **Mojca Debeljak**, univ. dipl. inž. el. in jim skupaj z mladim tetraplegikom predstavila komunikator Tobi I15, ki s pomočjo oči upravlja računalnik. Kot je povedal fant, ki napravo uporablja že štiri mesece, je upravljanje na vozičku nekoliko težje kot na postelji. Noviteto so seveda lahko tudi preizkusili. Peter, ki sedaj računalnik upravlja z glavo, je povedal, da gre za super stvar. Žal jim je za vse novitete zmanjkalo časa, tako da bo potrebno obisk ponoviti. Takrat bodo lahko preizkusili tudi novost, ki omogoča upravljanje računalnika z aktivnostjo možganov, tako imenovani Emotiv Insight.

ŠPORTNIKI TUDI POLETI NE POZNAJO POČITKA

Kljub poletju in dopustom športniki ne počivajo. Še pred dopusti so bili zelo aktivni naši atleti, ki so tekmovali na štirih ekipnih tekmah.

Po še ne videnem boju med atletsko ekipo DP Koroške in našimi tekmovalci so po enoletni pavzi 1. mesto zopet osvojili Celjani. Tekmovalci so po poletnih treningih dobro tekmovali



Atleti v Kopru potrdili 1. mesto (Foto: arhiv Društva)



David na startu maratona Franja (Foto: arhiv društva)

tudi na Hrovatinovem memorialu v Murski Soboti. Tudi ribiči so zelo aktivni v predpoletnem in poletnem času. Trainingi in tekme se kar vrstijo. Rudi Centrih je ponovno postal državni prvak v ribolovu s plovcem, bil pa je tudi član reprezentance Slovenije na svetovnem prvenstvu na Češkem. Ekipno so bili 9., posamezno je osvojil 21. mesto.

Poletje je glavna sezona tudi za ročne kolesarje. **David Razboršek** je z 2. mestom na kronometru Franja kar nekoliko presenetil.

Uspešno je odvozil tudi nedeljski mali maraton (97 km). Gregor Habe

se počasi prebija v slovensko reprezentanco, ki jo je uspešno zastopal na evropskem pokalu na Slovaškem, kjer je na cestni dirki v kategoriji H3 osvojil 9. mesto. Pridno se udeležuje tudi domačih kolesarskih tekmovanj. Le tako naprej, GREGA!!!

Enis Musić in **Simon Gračnar** sta bila člana košarkarske reprezentance na vozičkih, ki je tekmovala na evropskem prvenstvu skupine B v Sarajevu. Prikazali so uspešne igre in izpolnili osnovni cilj, to je obstanek v skupini B, kar je bil glede na pomladitev reprezentance lep uspeh. Simon je postal tudi kape-

tan moštva. Po napornih pripravah se je paraolimpijskih iger v Braziliji udeležil naš strelec **Franček Gorazd Tiršek - Nani**. Več o njegovih rezultatih pa na športnih straneh.

Za konec pa še beseda o, žal samo, kandidatu za paraolimpijske igre, **Henriku Planku**. Žalostno je, da nekdo, ki ima izpolnjeno normo A in ki je v zadnjih letih toliko vložil v kraljico športov, ne potuje v Rio. Lanskoletno 4. mesto na svetovnem prvenstvu v Dohi in letošnje 5. na evropskem prvenstvu v Grossetu in to pri polnem treningu, sta bila pač premalo. Tekmovalna komisija na Zvezi za šport – Paraolimpijskem komiteju, je odločila, da na igre potuje **Sandi Novak**, ki si je to seveda popolnoma zaslužil, saj je prav tako izpolnil zahtevano normo A. Je pa žalostno, da dobi tekmovalca v eni povedi razloženo, zakaj je izpadel iz reprezentance za Rio. Atletika je bila dolga leta paraden šport slovenskih paraolimpijcev, še posebej paraplegikov in tetraplegikov, ki so v tej kraljici športa osvojili številne paraolimpijske medalje. Res je žalostno, da je Sloveniji pripadla samo ena kvota. Ampak Heno, nikar ne obupaj in še naprej treniraj. Nagrada bo prišla slej ko prej. Mi verjamemo vate!!!

NOVO ŠOLSKO LETO, NOVI PROJEKTI IN PREDAVATELJI V ZAVODU VOZIM

Člani Zavoda VOZIM so pred začetkom novega šolskega leta 2016/17 v svojih vrstah pozdravili nove predavatelje, ki bodo mlade opozarjali o nevarni rabi alkohola in tako poskušali prispevati k zmanjšanju tveganega in škodljivega pitja med mladimi. Še naprej pa se posvečajo prometni varnosti mladih in nadaljujejo z izvajanjem preventivnih prometnih delavnic »Še vedno vozim – vendar ne hodim« med slovenskimi mladostniki. Prometna varnost med mladimi je tudi tema spoznavnega seminarja »Connecting for youth road safety«, na katerem bodo sodelovali udeleženci iz kar petih držav.



Projekt »Connecting for youth road safety« je financiran s strani Evropske komisije. Vsebina objave odraža izključno stališča avtorja. Nacionalna agencija ter Evropska komisija nista odgovorni za kakršno koli uporabo informacij, ki jih objava vsebuje. (Vir: MOVIT).



Na delavnici »Še vedno vozim – vendar ne hodim« v Kamniku je poleg Petra Planinška svoje izkušnje glede prometne varnosti delil policist Tomaž Tomaževič iz Policijske uprave Kranj. (Foto: Peter Planinšek)

Prometna varnost med mladimi je v Sloveniji še vedno problematična, saj so glede na podatke Javne agencije Republike Slovenije za varnost prometa (AVP) **mladi, stari od 18 do 24 let**, letos povzročili kar **522 prometnih nesreč**, umrlo pa je že 5 mladih voznikov. Projekt »Connecting for youth road safety«, v okviru katerega bo potekal spoznavni seminar, bo med sabo povezal 15 mladinskih delavcev, ki delajo na področju prometne varnosti in prihajajo iz Slovenije, Belgije, Srbije, Hrvaške ter Bosne in Hercegovine. Udeleženci bodo na seminarju izmenjali znanja, dobre prakse in izkušnje s področja preventive v prometu ter predstavili priložnosti za vključevanje invalidov – žrtev prometnih nesreč v preventivne aktivnosti na področju prometne varnosti. Na seminarju bo namreč sodelovalo kar 12 invalidnih oseb.

Ozaveščanje o varnosti v prometu se z novim šolskim letom 2016/17 nadaljuje v okviru delavnic »Še vedno vozim – vendar ne hodim«, kjer so predavatelji soočeni s precejšnjim izzivom. Poskušali bodo preseči število iz lanskega šolskega leta, ko so izvedli kar

122 delavnic, na katerih jim je prisluhnilo več kot 9.200 mladostnikov. Eden izmed njih je po slišani delavnici zapisal: **»Predavanje mi je zelo koristilo, saj sem od tega trenutka dalje prepričan, da bom v prometu upošteval predpise, telefon izklopil ter ostal trezen. Hvala vam! Se že veselim varne vožnje J.«**



Izobraževanja glede preventive na področju alkohola so razširila znanje novih in »starih« predavateljev »Še vedno vozim – vendar ne hodim«. (Foto: arhiv Zavod VOZIM).

Ekipe predavateljev »Še vedno vozim – vendar ne hodim« se je medtem povečala, pridružili so se ji mladi člani **Gregor Janežič, Nick Špoljar Dežjot** in **Luka Plavčak**, ki pa se ne bodo osredotočali na prometno varnost, temveč bodo v okviru projekta z naslovom **»Alkohol = sprememba življenja; Naj ti povem zgodbo«**, skupaj z mladimi člani mladinske organizacije Brez izgovora Slovenija nagovarjali mlade glede škodljive rabe alkohola in z njim povezanih tveganj. Gregor, Nick in Luka so se poškodovali ob skokih v vodo, poletni aktivnosti, ki jo mnogokrat spremlja tudi alkohol. Za čim uspešnejše delo z mladimi pa je bilo potrebno pridobiti znanja o tveganjih, ki jih alkohol predstavlja za zdrave mladih, o prijemih alkoholne industrije in o tem, kateri preventivni ukrepi so se v svetu že izkazali za najbolj učinkovite. Verjamemo, da bodo Gregorju, Nicku in Luki osvojena znanja pomagala pri delu z mladimi.

Stojan Rozman | Društvo paraplegikov Koroške

KARANTANSKI KNEZI

Na poletni literarni večer v Črni na Koroškem je ploščad pred kulturnim domom v Črni še puhtela, a zrak je že bil hladnejši – pravi poletni večer, enkratno za petek, 29. julija.

In kaj lepša tak večer – vsekakor poezija, ki govori o morju in ljubezni. In obilice tega so nam ta večer dali preko svojih pesmi **Gordana Kitak**, **Sebastjan Kamenik**, **Nuša Ilovár** in **Mojca Pichler**. Pesmi nekaterih je bral **Gvido Jančar**. Skozi večer je vodil organizator večera **Stojan Rozman** iz Društva paraplegikov Koroške. Vsi poeti imajo drug »hendikep«, a ljubezen do poezije jim je enaka. Publika so presunili tudi z zgodbami iz svojega življenja in dela, velikimi življenjskimi napotki in odločnostjo v boju za uveljavitev. Njihova poezija je sveža, igriva, tako močno resnična in živa. Zahvalila se jim je tudi županja Občine Črna na Koroškem **Romana Lesjak**, ki je izrazila željo, da bi bilo takšnih dogodkov, ki jih pripravijo in na njih nastopajo invalidi, še več, saj ne, da s tem tudi obogatijo kulturno življenje občine, ampak tudi nas same. Zato bo občina takšne prireditve še naprej pomagala organizirati in izvesti.

PRIREDITVE 9. FESTIVALA DRUGAČNOSTI

Festival drugačnosti v organizaciji Društva paraplegikov Koroške je festival, kjer se predstavijo društva invalidov, ki s svojimi programi spodbujajo člane in članice k aktivnostim, ki jih veselijo. Med najzanimivejšimi in najštevilčnejšimi so umetniško-kulturne dejavnosti. In te so nekako prevladovale med letošnjim dogajanjem.

Otvoritev likovne razstave **Mirana Jernejška** je bila v ponedeljek, 12. sep-

tembra, ob 19. uri v galeriji dr. Staneta Strnada, Splošna bolnišnica Slovenj Gradec. Oljne slike nas nagovarjajo z na videz naključno naslikanimi motivi, s svojo preprosto neposrednostjo ter hipno in skoraj skicozno končno realizacijo, ki temelji na stilizaciji, brez pretiranih naknadnih dopolnjevanj. Risbe in grafike pa nas prevzamejo z avtorjevo zavzetostjo za čim bolj popolno izvedbo, kjer ne moremo prezreti občutka za voluminozno, oblo plastičnost motivov, ki je gotovo tudi posledica njegovih rezbarskih udejstvanj. Gre za dva popolnoma različna likovna pristopa. Na eni strani imamo sicer zelo raznolika slikarska dela, ki so slikovita, na drugi pa tehnično dovršeno in natančno izpeljano risbo.

V sredo, 14. septembra, je Gledališče slepih in slabovidnih NASMEH v Kulturnem domu Slovenj Gradec ob 19. uri izvedlo gledališko predstavo »**KAKO NAPREJ?**«. To so izseki iz vsakodnevnega življenja ljudi, ki so prav taki kot mi. In vi. Znajdejo se v situacijah, ki jih poznamo tudi mi. In vi. Dogodki so prav taki, kot se dogajajo nam. Ali vam. Različni, a vsak s svojo kvaliteto. Hahljajoči, jokajoči, poskočni, umirjeni, poredni, romantični, osebni, kritični, predrzni, drzni, pozitivni in tako naprej in tako naprej. Torej? Kako naprej? Kdo ve? Nihče? Brez skrbi, tudi mi ne. Saj to je vendar čar življenja. Ni res? Nikoli ne vemo kako, ampak pomembno je, da gremo naprej. Naprej, v nove dni, nove dogodivščine, s pravimi ljudmi.

Knjižnica K. Meška je od petka, 16.



Sebastjan Kamenik, Gordana Kitak, Mojca Pichler in Nusa Ilovár (Foto: osebni arhiv SR)

septembra, do srede, 5. oktobra, gostila razstavo »**Luč je v tvojih rokah**«. Razstava predstavlja fotografije iz življenja gluho slepih ter glinenih doprskih kipov.

Sobota, 17. septembra, je bila družabno-rekreativna. »**Kolo povezuje**« postaja tradicionalna prireditev ob prazniku Mestne občine Slovenj Gradec, Festivala drugačnosti in tedna mobilnosti. Družijo se različna neprofitna nevladna društva, tako »zdravi« kot invalidi, z običajnimi kolesi, gorskimi, dirkalnimi, dvosedežnimi, na ročni pogon, elektro pogon, ročno-elektro pogon ... Glavna trasa je bila Slovenj Gradec–Dolič.

Rojstna hiša Huga Wolfa je v sredo, 21. septembra, ob 19. uri gostila pianista **Zorana Škrinjarja**, ki je izvajal klasične skladbe, jazzovske improvizacije in lastne avtorske skladbe. Posebni gost je bil jazzovski basist **Tadej Kampl**. Zoran Škrinjar je profesionalni glasbenik s širokim spektrom znanj in z delovanjem. Deluje kot pianist, profesor glasbe in klavirja (za videče in slepe osebe), muzikolog, predavatelj na kongresih in tečajih, skladatelj, svobodni novinar na področju glasbe, organizator kulture slepih v Sloveniji in še kaj bi se našlo.

V petek, 23. septembra, se je odvil bazar v centru mesta, kjer so se skupaj z Mirovniškim festivalom predstavila in družila društva invalidov.

Podrobneje o dogajanju preberite v decembrski številki Paraplegika, do takrat pa »Dobrodošli v svetu drugačnosti – Festivalu drugačnosti«.

Jože Globokar | Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine

LJUBLJANSKI ZMAJI

V spomladansko poletnem času smo bili v našem društvu kar aktivni. Srečali smo se s predstavniki zasavskih občin, pripravili smo tradicionalno in zanimivo srečanje članov, članice Aktiva žena so nekaj dni ustvarjale v Semiču, v Belo krajino smo na dvodnevni izlet odpeljali nove člane, s projektom »Različnost je zakon« smo bili na osnovnih šolah, obiskali pa smo tudi sejem v Bologni. Seveda tudi naši športniki niso počivali.

SREČANJE ČLANOV S PREDSTAVNIKI OBČIN

Naše društvo je 15. junija v Cerovici pri Šmartnem pri Litiji za člane in predstavnike občin pripravilo območno delovno srečanje. V prostorih Pustovega mlina so se s predstavniki in župani občin, centrov za socialno delo, območnih enot Zavoda za zdravstveno zavarovanje RS (ZZZS), policije, Zveze paraplegikov Slovenije in našega društva, srečali tisti naši člani, ki živijo na območju občin Litija, Šmartna pri Litiji, Hrastnika, Trbovelj in Zagorja. Našemu povabilu so se odzvali: župan Občine Litija **Franc Rokavec** in župan Občine Hrastnik **Miran Jerič**, podžupan Občine Šmartno pri Litiji **Peter Avbelj**, župana Občine Trbovlje je nadomeščala **Karmen Rabuzin**, prisotne so bile predstavnice območnih enot ZZZS **Alenka Starič** in **Katarina Medvešek** ter predstavnica centrov za socialno delo **Adisa Mujčinovič**. Na srečanju so bili tudi predstavniki policije **Boštjan Mokotar**, **Gorazd Sinjur** in **Marko Kluder**.

Namen srečanja je bila predstavitev različne problematike in zблиžanje članov s predstavniki ustanov, ki so najpomembnejše za zagotavljanje temeljnih življenjskih pogojev paraplegikov in tetraplegikov.

Društvene dejavnosti sta predstavili predsednica **Mirjam Kanalec** in podpredsednica **Mojca Burger**, o arhitekturnih ovirah je govoril arhitekt Zveze



Srečanje s predstavniki občin (Foto: Tone Planinšek)

Matjaž Planinc, o socialnem področju pa strokovna delavka **Hana Ermenc**. Člani so v predstavitvi obelodanili številne težave, s katerimi se srečujejo v vsakdanjem življenju, predvsem iz socialnega varstva, arhitekturnih ovir in večno zasadenih parkirnih prostorov z vozili neinvalidnih voznikov.

Po številnih predlogih so iskali skupne rešitve, pomembno pa je, da so predstavniki omenjenih ustanov in služb dobili vpogled v resnost različnih težav, ki zahtevajo čimprejšnje rešitve. Župan Občine Hrastnik **Miran Jerič** je ob tem pripomnil, da je ustvarjanje primerne okolje brez ovir, naša skupna dolžnost.

SPOMLADANSKO SREČANJE V OBČINI VRHNIKA

Naše vsakoletno spomladansko srečanje smo letos pripravili 18. junija v ob-

čini Vrhnika. Najprej smo si v Kulturnem centru na Vrhniki ogledali Doživljajski center, nato pa se podali do »Starega malna« na Betajnovi, kjer je bila osrednja točka, tokrat že kar poletnega druženja. Doživljajski center so predčasno odprli samo za nas. Razprostira se na 800 kvadratnih metrih, glavna znamenitost pa bo doslej največji deblak na Slovenskem, ki so ga podvodni arheologi potegnili iz Ljubljane. Kot kaže, je okoli 16 metrov dolg rimski deblak, tudi eden izmed največjih v Evropi. V doživljajskem razstavišču Ljubljane, ki so ga uradno odprli septembra, bo predstavljenih zelo veliko predmetov iz Ljubljane, mnogo pa jih naša reka še skriva v svojih globinah. V brežino struge pri Verdu je še vedno ujeta edinstvena rimska tovorna ladja iz 1. stoletja, ki ji grozi uničenje. Zato bodo brežino dodatno utrdili. Našli pa so še



Prijetno druženje v slikoviti dolini potoka Bele (Foto: Marino Popovič)

starejšo ladjo, ki pa so jo samo evidentirali in zaščitili. Struga reke, ki se po barju vije med Vrhniko in Ljubljano, sodi po številčnosti, kvaliteti in znanstveni izpovednosti najdb med najpomembnejše in hkrati najbolj ogrožene kulturne spomenike v Sloveniji. Ogleдали smo si tudi kratek film z najdbo najstarejšega kolesa na svetu. Kolesa, ki je zavrtelo svet. Povemo naj, da ima center zelo lepo izpeljano in široko klančino do zgornjih razstavnih prostorov. »**Star maln**« leži v slikoviti dolini potoka Bela blizu Vrhnike in je prijetna izletniška točka. Še posebej v poletni vročini. Tam se kot turistična zanimivost še vedno vrti staro mlinsko kolo, obiskovalci pa lahko v bistri vodi jeza zaplavajo in uživajo v prijetnem hladu. Ob prihodu nam je v pozdravnem nagovoru v odsotnosti župana dobrodošlico zaželela **Mirjam Merljak**, nato pa predstavila **Ljudske pevke Trlce** iz KUD Ligojna. Razveselile so nas s stariimi ljudskimi pesmimi, nasmejale pa tudi z izvirnim skečem.

V nadaljevanju našega srečanja so se nekateri naši člani pomerili v balinanju (zmagovalna ekipa je prejela praktično nagrado), za posladek smo si sami lahko spekli palačinke, poskusili **Terezin čaj** in kavo pražarne **Leskovar** ali pa zaplesali. S peštrim in zabavnim programom, ki ga je s sodelavci pripravila Mojca Burger, smo druženje ob glasbi za vsak okus nadaljevali do ve-

černih ur. Člani so na srečanju prejeli tudi poletno številko glasila **IZZIV**.

USTVARJALEN, PA TUDI PESTER TEDEN V SEMIČU

V zadnjem majskem tednu so se v Semiču najprej odpravile članice Aktiva žena, za njimi pa so deželo brez in dobre kapljice obiskali še novi člani naše-ga društva.

Ženske so tudi tokrat svojo ustvarjalno dejavnost za nekaj dni preselile v Dom paraplegikov in njegovo okolico. Izpod njihovih spretnih rok je v tem času prišlo kar nekaj lepih izdelkov. En dan pa so izkoristile tudi za obisk Osnovne šole Brihtna glava v Radovici pri Metliki. V tej znani šoli, ki jo obiščejo številne skupine iz vseh krajev, namreč pouk poteka tako kot v petdesetih letih prejšnjega stoletja. Tudi naše učence je stroga učiteljica eno šolsko uro poučevala o belokranjskih navadah in kulturni dediščini Bele krajine. Kot učni pripomoček je bila v njenih rokah tudi palica, za tiste bolj »poredne« pa v kotu tudi koruza. No, na tej šolski uri učenec in učencev ni doletela nobena kazen. Bili so pridni in prav vsi so razred »izdelali.« Dobili so tudi »izpričevala«.

Seveda so naše dame tudi dobre kuharice, zato kuhinjo v domu izkoristijo tudi za pripravo kulinarčnih dobrot. Toda za razvajanje je prvi večer vseeno poskrbel »mojster« roštilja **Tomaž**, ki jim je pripravil različne tovrstne specialitete.



Predstavitve Doživljajskega centra na Vrhniki (Foto: Fani Globokar)

Ženske so se vrnila na svoje domove, zamenjali pa so jih naši novi člani, ki smo jih popeljali v Belo krajino na dvodnevni izlet.

In tako je dom gostil veselo družbo enajstih članov, našo zaposleno **Špelo**, asistentko **Miro**, študenta delovne terapije **Alena** in koordinatorko Mojco. Naslednji dan sta se jim pridružila še predsednica društva **Mirjam Kanalec** in voznik asistent Tomaž.

Srečanje smo namenili predvsem predstavitvi dejavnosti društva, druženju in izmenjavi izkušenj. S tem skušamo pri novih članih na začetku nove življenjske poti odpraviti predsodke manjvrednosti, ki jih prinašata paraplegija oz. tetraplegija. Pri tem so novi člani spontano spoznavali, da novo, povsem na glavo obrnjeno življenje, le ne bo tako hudo. Prav vsak paraplegik oz. tetraplegik namreč po poškodbi hrbtenjače doživlja hudo travmo, ki lahko traja več let. Vsekakor pa jo je treba čim prej premagati.

Tokratna skupina je bila po starostni strukturi zelo raznolika, vendar to ni bila ovira, da se ne bi zelo, zelo dobro ujeli. Veliko so se pogovarjali in v dveh dneh živeli kot ena velika družina. Kot družinski člani so nekateri sodelovali celo pri gospodinjstkih opravilih. Med bivanjem v Semiču so si ogledali tudi idiličen izvir reke Krupe, druge načrte pa je udeležencem preprečil neljubi dogodek. Skupina je izražala never-



Za dobrote na žaru je poskrbel Tomaž. (Foto: arhiv društva)



Poslanstvo društva sta predstavila Rok Bratovž in Željko Vertelj. (Foto: Marino Popovič)



V Semiču so nastali lični izdelki naših članic. (Foto: arhiv društva)

jetno pozitivno energijo, zato so se udeleženci na svoje domove vrnili z nasmejanimi obrazi in z nekoliko več samozavesti.

S PROJEKTOM RAZLIČNOST JE ZAKON NA OSNOVNIH ŠOLAH

Pomemben projekt našega društva »**Različnost je zakon**« ima vse večji razmah. Doslej smo od leta 2009, ko smo se z našim programom prvič predstavili na izobraževalni ustanovi, obiskali veliko število višjih, srednjih in osnovnih šol. Največ seveda učencev osnovnih šol, ker so mlajši in jim tudi najbolj koristijo naši preventivni nasveti.

V tem času je predstavnik naše ekipe **Rok Bratovž** obiskal **OŠ 8 talcev** v Logatcu in učencem osmih razredov predstavil poslanstvo društva. Predavanju o vzrokih in posledicah poškodbe hrbtenjače so z velikim zanimanjem prisluhnili vsi učenci. V tišini in brez vprašanj učencev (na nekaterih obrazih je mimika povedala svoje), je šolska ura

hitro minila. Ob zaključku mu je ravnateljica v zahvalo izročila darilo, ki so ga izdelali učenci. Tudi učitelji so bili mnenja, da je otrokom koristilo opozorilo na posledice, ki jih prinesejo poškodbe skokov v vodo, prometne nesreče, padci z dreves in drugo. Ta opozorila so bila poleg nošenja čelade na motorjih in kolesih najbolj aktualna za ta letni čas. Z ravnateljico smo se tudi dogovorili o nadaljnjem in malo bolj obširnem sodelovanju s predstavitevjo košarke, namiznega tenisa, poligona in slikanja z usti.

V nadaljevanju naših obiskov po osnovnih šolah smo se 4. junija ustavili še na **OŠ Notranjski odred** v Cerknici. V dogovoru z učiteljem športne vzgoje **Boštjanom Gorjupom** smo se jim pridružili na njihovi prireditvi »**Veter v laseh**«, kjer so učenci spoznavali različne športe, reševalce, tabornike in pokli-

ce. Predstavili so se jim tudi starejši iz njihovega doma starejših občanov ter mi paraplegiki in tetraplegiki iz našega društva. Pokazali smo jim, kako se igrata košarka na vozičkih in namizni tenis ter slikanje z usti. Hkrati smo jih osveščali o vzrokih, ki so botrovali našim poškodbam. Na prireditvi je sodelovalo približno 400 otrok ter 70 učiteljev in drugih zunanjih izvajalcev. Na koncu nas je pozdravil tudi župan **Marko Ruper**, z ravnateljico **Bernardo Dolničar** ter Boštjanom pa smo se dogovorili tudi za prihodnje sodelovanje.

NA SEJMU EXSPOSANITA V BOLOGNI

Nekaj naših članov se je 18. maja z dvema kombijema odpravilo v Bologno na ogled sejma **EXSPOSANITA**. Na sejmu se vsaki dve leti predstavijo vsi, ki kaj veljajo v osrednji Evropi na področju varovanja in ohranjanja zdravja.



Pred vhodom v razstavnico (Foto: arhiv društva)

Tudi tokrat je bilo veliko razstavljalcev, seveda največ domačih. Letos si je sejem ogledalo preko 30.000 obiskovalcev, ki so lahko videli izdelke kakšnih 640 razstavljalcev, naše obiskovalce pa je najbolj zanimal razstavni prostor z medicinsko tehničnimi pripomočki za invalide na vozičkih. Ogledali so si invalidske vozičke predvsem italijanskih proizvajalcev, različne predelave avtomobilov, ročne ali baterijske priključke za invalidske vozičke, sedežne blazine, razne ergonomske naslone vozičkov, stojke, motomele, masažne mize, vozičke za na plažo, športne vozičke, prilagojene motorje, čolne, »štant« podjetja, ki se ukvarjajo z organizacijo letovanj za osebe z gibalno oviranostjo ...

Cene vseh pripomočkov so izjemno visoke, celo višje kot pred dvema letoma. Res pa je, da je danes na trgu moč najti vrsto pomagala, ki omogočajo invalidom aktivnosti, o katerih so v preteklosti le sanjali. Toda seči je treba precej globoko v žep!

NA KOPANJE V PACUG

Tako kot že nekaj let nazaj so člani našega društva lahko tudi v letošnjih poletnih mesecih koristili »usluge« kopalnega kombija. Če so se zbrali najmanj štirje člani društva, sta kombi in voznik asistent ob četrtkih že bila nared za kopalno avanturo proti Obali. Pridružili so se lahko tudi svojci ali prijatelji članov. V primeru, da se je iz zasavskega ali kočevskega konca za kopanje prijavilo več članov, je šel kombi najprej po njih, sicer pa je na pot krenil izpred društvenih prostorov.

Nekaj po deseti uri so kopalci že bili na cilju v Pacugu. V Domu paraplegikov so lahko popili kavico ali kaj osvežilnega, cel dan pa jim je bil na voljo velik bazen z morskovo vodo, kjer so se lahko po mili volji kopali in sončili. Za varnost je skrbel kopalški mojster. Seveda so ob prihodu lahko v domu naročili tudi kosilo. Pozno popoldne so se odpravili

domov, vmes pa so si lahko privoščili še sladoled v Portorožu ali Izoli. Časa za uživanje, druženje in izmenjavo izkušenj so imeli dovolj.



Osvežitev v bazenu z morskovo vodo
(Foto: Peter Planinšek)

Z VESELKO PEVEC PRED ODHODOM NA POI

V prostorih društva smo 30. avgusta 2016 sprejeli našo paraolimpijko **Veselko Pevec** in ji zaželeli uspešen nastop in veliko športne sreče na paraolimpijskih igrah, ki so od 7. do 18. septembra potekale v Rio de Janeiru. Veselka je tekmovala v posamični konkurenci v skupini SH2 v disciplinah leže in stoje. Naša vrhunska strelka si je nastop na paraolimpijadi zagotovila že v letu 2014 na svetovnem prvenstvu v nemškem Suhlu, v disciplini stoje. Po njeni zaslugi je na tem prvenstvu zadonela tudi Zdravljica, saj si je naša šampionka v disciplini padajoče tarče (ni paraolimpijska disciplina) pristreljala zlato medaljo.



Veselki smo zaželeli veliko športne sreče. (Foto: Tadej)

Pevčeva je na mednarodnem tekmovanju prvič nastopila leta 2012, nato pa se je s trdim delom in z napornimi treningi prebila v sam svetovni vrh.

Športniki pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije so do sedaj na paraolimpijskih igrah osvojili 3 zlate, 7 srebrnih in 12 bronastih medalj. Od teh so športniki našega društva prispevali eno zlato – **Pavla Sitar** in 5 bronastih medalj – 3 **Draga Lapornik**, 2 pa **Janez Roškar**.

ŠPORTNI UTRINKI

Kegljanje

Naši keglačiči **Senka Ivanišević** in **Cvetka Štirn** sta na državnem prvenstvu, ki je 14. maja 2016 potekalo na kegljišču Golovec v Celju, osvojili prvo in drugo mesto. Ivaniševićeva je podrla 414, Štirnova pa 412 kegljev. Med kegljači tetraplegiki je **Slavko Ivančič** s 397 podrtimi keglji osvojil drugo mesto.

Regata radijsko vodenih jadrnic

V Runtolah na Šmartinskem jezeru je bila 2. julija 2016 četrta regata radijsko vodenih jadrnic kategorije F5G in RG65. Regate se je udeležil tudi naš član **Peter Soklič**. Peter kljub tetraplegiji že vrsto let izdeluje različne radijsko vodene modele in z njimi tekmuje. Tokrat je na regati z modelčkom radijsko vodene jadrnice osvojil sedmo mesto.

Atletika

Atleti našega društva niso povsem pri vrhu. Ob zaključku ligaškega tekmovanja, ki je 22. junija 2016 potekalo na atletskem stadionu Bonifika v Kopru, je naša ekipa osvojila četrto mesto.



Naš obetavni atlet Andrej Omahen (Foto: Tomaž Demšar)

Maraton Franja

Med ročnimi kolesarji iz pokrajinskih društev ZPS so na malem maratonu Franja in v tekmi na kronometer nastopili tudi naši parakolesarji. V tekmi na čas je **Edo Jaše** osvojil tretje mesto.



Naša strelka pred svojo razstavno fotografijo (Foto: Marko Pigac)

Paraolimpijske igre

Na paraolimpijskih igrah v Rio de Janeiru, ki so potekale med 7. in 18. septembrom 2016, je med osmimi slovenskimi športniki tekmovala tudi naša strelka **Veselka Pevec**.

Janja Buzeti | Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije

S PANONSKIH RAVNIC

Kot boste lahko razbrali iz člankov, so bili naši člani čez poletje zelo aktivni. Poleg kulturnih prireditev, ki so se jih udeležili in nekatere tudi organizirali, so bili aktivni še na športnem področju. V maju smo tako skupaj z ZPS organizirali 5. Peršakov memorial, se udeležili športnih tekmovanj v Čakovcu in Sarajevu ter pričeli z društveno ligo v ribolovu. Članice Aktiva žena so svojo dejavnost predstavile na Paradi učenja 2016, pevci pa so se odpravili na slavnostno otvoritev Doma paraplegikov v Pacugu. V mesecu juniju smo praznovali pridobitev novega kombiniranega vozila. Ker pa je bilo v organizacijo predaje vloženega veliko trdega dela, smo si za nagrado prislužili izlet na Gorenjsko, ki je bil izveden v mesecu juliju. Tako smo kar nekaj poletnih dni preživeli skupaj.

NASTOP KOMORNEGA PEVSKEGA ZBORA DPPP NA SLAVNOSTNI OTVORITVI DOMA PARAPLEGIKOV V PACUGU

V petek, 6. maja, so se člani komornega pevskega zbora DPPP, pod vodstvom mentorice **Valerije Šömen**, z novim kombijem odpravili na dolgo pot proti Primorski, kjer je v Pacugu potekala slavnostna otvoritev Doma

paraplegikov. Obiskovalcem otvoritve so se predstavili s slovenskimi in prekmurskimi ljudskimi pesmimi, in sicer: Vsi so venci, Dežela rajska mila, Lepo je pomlad na svet, Šumijo gozdovi domači, Oj, lepo je res, Zrelo je žito, Spominčice, V našen kraji in Noč je ena lüšna noč. Pevski zbor so spremljali **Darko Kržanko** na cimbalah, **Danica Arčan** na citrah in Valerija

Šömen na klaviaturah. Pri dogodku so sodelovale tudi članice Aktiva žena DPPP, ki so za vse obiskovalce pripravile majhen spominček v obliki srčka, na katerem je ptiček, ki ne more vzleteti. Omenjeni srček je prepoznavni znak Zveze paraplegikov Slovenije in njenih regijskih društev. Tako kot v naravi vidimo, da ista jata ptic leti skupaj, tako so tudi invalidi povezani



Komorni pevski zbor DPPP pod vodstvom mentorice Valerije Šomen, ob spremljavi citer in cimbal, je zapel slovenske narodne pesmi. (Foto: Iztok Ritonja)

med seboj. Živijo v ljubezni, vendar s »strtimi perutmi, zaradi česar ne morejo poleteti«.

5. PERŠAKOV MEMORIAL IN 2. KOLO LIGE ZPS V LOVU RIB S PLOVCEM

V sredo, 18. maja, je Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije skupaj z Zvezo paraplegikov Slovenije organiziralo 2. kolo lige ZPS v ribolovu s plovcem in 5. tekmo v spomin na dolgoletnega člana in ustanovitelja Zveze paraplegikov Slovenije **Ivana Peršaka**. Tekmovanja se je udeležilo 26 ribičev iz 7 regijskih društev ZPS, ki so skupno ulovili 74.100 g rib in jih po tehtanju izpustili nazaj v vodo. Ribiči so se pomerili posamezno in ekipno.

Tekmovanje je potekalo na ribniku v Gradišču pri ribiškem domu in je trajalo 4 ure s pričetkom ob 14.30 uri. Za pravičen potek tekmovanja sta poskrbela sodnika iz ribiške družine Murska Sobota. Po končanem tekmovalnem delu je sledilo tehtanje ulova in razglasitev rezultatov. Najboljši trije ribiči v posameznih sektorjih na 5. Peršakovem memorialu so bili **Rudi Centrih** (sektor B), **Zdenko Lilek** (sektor C) in **Zdravko Grilc** (sektor A). Zmagovalna ekipa na 2. kolu lige ZPS je bila ekipa iz Celja s 27.100 g težkim ulovom in z osmimi kazenskimi točkami, sledila ji je domača ekipa DPPP s 11.000 g težkim ulovom in z desetimi kazenskimi točkami, na tretjem mestu pa je bila ekipa

Koroške s 14.400 g težkim ulovom in z enajstimi kazenskimi točkami. Zmagovalci memoriala so prejeli medalje in prehodni pokal, ki jih je podeljeval športni referent Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije **Franc Borovnjak**.

Ekipo DPPP so sestavljali **Slavko Dunaj**, **Silvester Križanič** in **Franc Borovnjak** in kot že rečeno osvojili **2. mesto**. Posamezno so naši ribiči dosegli naslednje rezultate: Slavko Dunaj 3. mesto (sektor C), Silvester Križanič 5. mesto (sektor B), Franc Borovnjak 2. mesto (sektor A) in **Leon Jurkovič** 8. mesto (sektor B). Vsem ribičem čestitamo za dosežene rezultate in jim še naprej želimo dober ulov.



Najboljši ribiči 5. Peršakovega memoriala so prejeli medalje in prehodni pokal. Nagrade je podeljeval naš športni referent Franc Borovnjak. (Foto: Iztok Ritonja)

ČLANICE AKTIVA ŽENA DPPP PREDSTAVILE SVOJO DEJAVNOST NA PARADI UČENJA 2016

V mesecu maju in juniju je po vsej Sloveniji potekal že 21. tradicionalni Teden vseživljenjskega učenja (TVU). Osnovni namen prireditve je bil seznanjati javnost o tem, da je učenje pomembno v vseh obdobjih človekovega življenja. Še posebej pomembno je v dobi odraslosti, ko je potrebno svoje že usvojeno znanje neprestano obnavljati in ga nadgrajevati z novim, kar nam omogoča lažje in uspešnejše delovanje na delovnem mestu, v družbi ali doma.

S tem zavedanjem so tudi članice Aktiva žena DPPP sodelovale na omenjeni prireditvi, natančneje na Paradi učenja 2016, ki je potekala na Trgu kulture v Murski Soboti in kjer so na stojnici predstavile svoje izdelke ter samo društvo. Članice Aktiva žena se srečujejo vsako sredo na sedežu društva, kjer izdelujejo različne izdelke. Le-ti se razlikujejo med seboj tako po obliki in videzu kot tudi po samem materialu in tehniki izdelave. Njihova skupna lastnost pa je, da so vsi izdelani izpod pridnih in spretnih rok naših članic. Poleg spretnosti pa se pri njihovem delu izrazi njihov osrednji del – srčni. Zato imajo vsi ti izdelki tudi čustveni naboj in s tem še toliko večjo vrednost. Obiskovalci Parade so tako imeli priložnost videti različne okrasne rože iz perlic, angelčke, zvezdice pa tudi nakit (zapestnice in ogrlice) in še vrsto drugih izdelkov. Vsak obiskovalec naše stojnice je dobil tudi srček, na katerem je ptiček, ki ne more leteti, v srčku pa se je skrivalo sladko presenečenje. Predstavile so tudi revijo Paraplegik, kjer so si lahko obiskovalci prebrali nekaj zanimivih člankov o aktivnostih na našem društvu v mesecu marcu in aprilu, o drugih društvih Zveze paraplegikov Slovenije in o sami zvezi.

Poleg številnih stojnic so na Para-



Na letošnji Paradi učenja je sodelovalo tudi naše društvo. (Foto: Darja Rajser)



Franc Borovnjak in Anton Simonič v družbi Dragutina Mustaka in župana občine Čakovec Stjepana Kovača (Foto: Iztok Ritonja)

di učenja 2016 navduševali še številni glasbeni in plesni nastopi. S svojimi nagovori so nas pozdravili tudi župan Mestne občine Murska Sobota **dr. Aleksander Jevšek**, predstavnica Andragoškega centra Slovenije **Mateja Pečar**, **Iztok Polanič**, član uprave Splošno gradbenega podjetja Pomgrad, direktor Ljudske univerze Murska Sobota **Dejan Dravec**, župan Občine Beltinci **Milan Kerman** in organizator Parade **Alojz Sraka**.

Ob koncu prireditve pa so potekali intervjuji, kjer so sodelujoči predstavili svoje dejavnosti. Naše društvo je predstavila naša članica **Jožica Zadavec** in povedala nekaj besed tudi o samem delovanju Aktiva žena. Po končanih intervjujih je besedo prevzel gospod Alojz Sraka in se vsem sodelujočim in obiskovalcem zahvalil za sodelovanje.

10. MARATON MESTA ČAKOVEC

V sredo, 25. maja, je v Čakovcu potekal 10. tradicionalni maraton mesta Čakovec, ki ga je organiziral Atletski klub Međimurje Čakovec. Omenjeni dogodek je privabil veliko število tekmovalcev, ki so se pomerili v različnih disciplinah. Poleg velikega maratona, ki je bil dolg 5000 m, so tekači lahko tekli tudi na 3300 m (letnik 1996 in starejši), na 1600 m (letnik 2001 in mlajši), na 1000 m (otroci in ostali tekmovalci) in na 600 m (maraton na vozičkih). Slednjega so se udeležili tudi naši člani,

Franc Borovnjak, **Ludvik Škraban**, **Anton Simonič** in **Benjamin Krč** ter **Jožica Krč** kot spremljevalka. Po končanem tekmovalnem delu je sledila razglasitev rezultatov ter podelitev medalj in nagrad, ki jih je podeljeval tamkajšnji župan **Stjepan Kovač**. Na 600-metrski progi je slavil domačin **Dragutin Mustak**, drugi je bil naš član Anton Simonič (DPPP) in tretji Franc Borovnjak (DPPP). Vsem čestitamo za dosežene rezultate.

V BARVAH SLOVENSKE ZASTAVE ČLANI DPPP V SARAJEVU OSVOJILI 4 ZLATE IN 4 SREBRNE MEDALJE

Od 27. do 29. maja je v Sarajevu potekalo Mednarodno odprto prvenstvo in XIII. športne igre za paraplegike. Tekmovanja se je udeležilo več kot 120 tekmovalcev iz šestih držav, in sicer iz Bosne in Hercegovine, Srbije, Hrvaške, Črne Gore, Makedonije in Slovenije.

Prihod tekmovalcev je bil v petek, 27. maja. Po namestitvi v hotelu je sledila predstavitev tekmovalnih disciplin in prijava tekmovalcev. Vsak tekmovallec je tekmoval v treh disciplinah po lastnem izboru. Slavnostna otvoritev športnih iger in tekmovalja je bila v soboto na olimpijskem stadionu Asim Ferhatović Hase na Koševu. Tekmovanje je potekalo v atletiki in v šahu, posamezno in ekipno. Atletske discipline (vožnja na 100, 200 in 400 metrov) in meti (krogla, diska in kopja) so se odvi-

jale na olimpijskem stadionu, medtem ko se je šahovsko tekmovalje izvajalo v hotelu »Terme« na Ilidži.

Slovenijo je zastopala ekipa DP Prekmurja in Prlekije v postavi **Dušan Slana**, Benjamin Krč in **Jože Gonza**. Dosegli so izjemne rezultate in prejeli 8 medalj, od tega 4 zlate in 4 srebrne. Dušan Slana je tekmoval v metih (krogla, kopja in diska) in osvojil 3 zlate medalje za vsako disciplino posebej. Prav tako je prejel zlato medaljo in pokal za najboljšega tekmovalca v atletiki v svoji skupini. Tudi Benjamin Krč si je za tekmovalne discipline izbral mete in v metu kopja osvojil srebrno medaljo. Jože Gonza je prejel 3 srebrne medalje v vožnjah na 100, 200 in 400 metrov.

V avli hotela Terme, kjer so bili tekmovalci tudi nastanjeni, je potekalo ekipno mednarodno šahovsko prvenstvo. Naša ekipa, ki je bila v postavi Du-



Slovenijo je zastopala ekipa DP Prekmurja in Prlekije v postavi Dušan Slana, Benjamin Krč in Jože Gonza. (Foto: Jožica Krč)

šan Slana, Benjamin Krč in Jože Gonza, je osvojila 6. mesto.

Po tekmovalnem delu je sledila razglasitev rezultatov ter podelitev medalj in pokalov, ki jih je podeljeval predsednik UO Zveze paraplegikov in obolelih za otroško paralizo Federacije Bosne in Hercegovine, **prof. dr. sci. Mirsad Muftić**. Po končanem uradnem delu je sledilo prijetno druženje vseh sodelujočih na omenjenem tekmovanju.

DRUŠTVENA LIGA DPPP V LOVU RIB S PLOVCEM

Društveno ligo sestavljajo 4 tekme, ki izmenično potekajo na ribnikih Ploj in Obrež, in sicer po sistemu ujemi in spusti. Pred vsakim tekmovanjem se izžrebajo štartna mesta, nato sledi štiriurna tekma.

Zadnji torek v maju so člani DPPP izkoristili lep sončen dan (z malo vetra) in organizirali **prvo kolo društvene lige**. Tekmovanje je potekalo na ribniku Ploj, ki se nahaja v majhni vasi Smolinci v osrčju Prlekije. Sam teren in ribnik sta primerno urejena za invalide. Na tekmovanju so člani DPPP skupno ulovili 29.100 gramov rib. Najtežja mreža z ulovljenimi ribami je tehtala 9.000 gramov in je bila last Slavka Dunaja. Drugi najtežji ulov, s 7.200 grami, je pripadal Silvestru Križaniču, tretji pa je bil

Leon Jurkovič s 5.800 gramov težkim ulovom.

V mesecu juniju in juliju sta bila izvedena še 2. in 3. kolo društvene lige. Tudi na **2. kolu društvene lige**, ki se je prav tako odvijalo na ribniku Ploj, in sicer v četrtek, predzadnjega junija, je zmagal Slavko Dunaj. Njegov ulov je tehtal 22.100 gramov. Na drugem mestu je bil Leon Jurkovič z 22.000 gramov težkim ulovom, z 11.300 grami težko mrežo pa je Silvester Križanič osvojil 3. mesto.

Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije je v četrtek, 21. julija, organiziralo še **3. kolo društvene lige v lovu rib**, ki je potekalo na ribniku Obrež v Ormožu. V ormoškem ribiškem okolišju prevladujejo sulec, divji krap, linj, ogrica, pezdirk, bolen, jez, blistavec, belica, činklja, menek, smuč, okun, čep in upiravec. Tekmovanja se je udeležilo veliko število članov, ki so s svojimi ribiškimi sposobnostmi skupno ulovili kar 96.185 gramov rib. Na prvem mestu še vedno ostaja Slavko Dunaj. Njegov ulov je bil tokrat težek kar 25.760 gramov. Drugo mesto je osvojil naš novi član **Venčeslav Bezjak** s 23.940 grami težkim ulovom, tretje mesto pa je pripadlo Leonu Jurkoviču s 20.250 grami. Čestitke zmagovalcem in dober ujem še naprej.



Zaključek društvene lige na ribniku Obrež v Ormožu (Foto: Janez Farič)

17. FESTIVAL ŠPORTNE REKREACIJE ZA INVALIDE V ČAKOVCU

V soboto, 4. junija, je v Čakovcu potekal 17. festival športne rekreacije za invalide osebe, v organizaciji »Društva distrofičara, invalida cerebralne i dječje paralize i ostalih tjelesnih invalida Čakovec« in Međomurske zveze za športno rekreacijo. Festival je potekal pod geslom »Šport za vse«. Namen srečanja pa je bila zabava, sodelovanje in druženje ob različnih športnih aktivnostih za vse starostne skupine.

Srečanja se je udeležilo 14 ekip, med katerimi je bila tudi ekipa DPPP, ki so se pomerile v različnih športnih panogah, in sicer v kartanju, šahu, pikadu, vrtnem kegljanju, namiznem tenisu, metu žogice na koš, metanju obročev ter slalomu z vozički. Naša ekipa je skupno dosegla 7. mesto, v slalomu z vozički pa je osvojila 3. mesto in prejela tudi medaljo. Prav tako je DPPP prejelo zahvalo za udeležbo na festivalu, ki nam ga je podelila predsednica DDICP Čakovec, **mag. iur. Miljenka Radović**.



V slalomu z vozički je ekipa DPPP osvojila 3. mesto. (Foto: Iztok Ritonja)

MEDNARODNO ŠPORTNO REKREATIVNO SREČANJE NA DPPP POTEKALO V ZNAMENJU LOKOSTRELSTVA

V četrtek, 23. junija, smo v popoldanskih urah na sedežu društva organizirali mednarodno športno rekreativno srečanje. Kljub žgočemu soncu se je srečanja udeležilo veliko število članov DPPP in tudi članov iz sosednje Hrva-



Med 29 tekmovalci iz Slovenije in Hrvaške je bil najboljši naš član **Jožef Franc**. (Foto: Janja Buzeti)

ške, ki se vsako leto redno udeležujejo tega dogodka. Tekmovanje je potekalo v lokostrelstvu, ki je na društvu zelo priljubljen šport, tako med moškimi kot tudi med ženskami.

Na omenjenem športnem dogodku je sodelovalo 29 tekmovalcev iz Slovenije in Hrvaške. V posamezni moški konkurenci je najboljše rezultate dosegel naš član **Jožef Franc**, ki se je s 70 točkami povzpел na prvo mesto. Tudi drugo mesto je ostalo v Sloveniji in pripadlo Benjaminu Krču. Le-ta je dosegel 69 točk in tako za las zgrešil prvo mesto. Tretje mesto je s 50 točkami osvojil **Denis Makovec** iz Čakovca. V posamezni ženski konkurenci je prvo mesto osvojila **Nikolina Tomšič** iz Čakovca, na drugem mestu je bila domačinka **Marta Janežič** in na tretjem mestu prav tako naša članica, **Marija Cigler**.

Po tekmovalnem delu je športni referent DPPP Franc Borovnjak razglasil rezultate ter skupaj s predsednikom DPPP **Stankom Novakom** podelil medalje najboljšim strelcem. Nato je sledilo prijetno druženje ob dobri hrani in pijači ter živi glasbi. Predsednik DPPP se je vsem skupaj zahvalil za udeležbo in jim zaželel dobre rezultate še naprej.

NA DRUŠTVU PARAPLEGIKOV PREKMURJA IN PRLEKIJE PRAZNOVALI OB OTVORITVI NOVEGA KOMBINIRANEGA VOZILA

»Življenje nas skozi trpljenje uči in oblikuje, da cenimo lepe trenutke, ki

jih prinaša.« To je misel naše najstarejše članice **Jolande Hari**, ki je na vozičku že več kot 50 let. In prevzem novega kombiniranega vozila je prav gotovo prijeten dogodek, ob katerem se vsi veselimo, a pot do njega ni bila vedno lahka. Pa vendar smo ga dočakali. V četrtek, 23. junija, je namreč na sedežu Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije potekala slavnostna predaja novega kombiniranega vozila s slavnostnimi govorniki, z gledališkim nastopom upokojenk iz Bakovcev, s pevskim nastopom članov pevskega komornega zbora DPPP in z blagoslovom vozila.

Ob prihodu na društvo je vsak obiskovalec prejel majhno pozornost v obliki srčka, na katerem je ptiček. Simbol ptička in simbol srčka sta, kot smo že napisali, prepoznavna znaka našega društva in ponazarjata simboliko misli: »Ptiček živi v ljubezni, a ne more poleleti.« Z novim kombiniranim vozilom pa bo lahko poletel kamorkoli.

V pozdravnem nagovoru je predsednik društva Stanko Novak pozdravil zbrane na svečanem dogodku in jim približal zavest, da nesreča nikoli ne počiva in da že manjša nepazljivost ali splet okoliščin lahko pripeljeta do tega, da preostanek življenja spremljamo z invalidskega vozička. Naloga društva je izvajanje tistih programov, ki posamezniku lajšajo posledice takšnih dogodkov in mu pomagajo izboljšati kvaliteto življenja na vozičku. Prav tako je poudaril, kako velik pomen ima program prevozov za naše člane in še bolj, kako pomembna je nova pridobitev, ki je tudi razlog za tokratno svečanost. Ob koncu nagovora se je vsem donatorjem zahvalil za njihovo finančno pomoč, s katero so se uresničile dolgoletne sanje našega društva.

V svojih nagovorih sta zbrane pozdravila tudi župan Mestne občine Murska Sobota dr. Aleksander Jevšek in podpredsednik ZPS **Damjan Hovnik**.

Na slavnostni predaji novega kom-

biniranega vozila so naši pevci komornega pevskega zbora DPPP pod vodstvom mentorice Valerije Šömen pripravili zanimiv program. Zapeli so stare ljudske pesmi, ki so značilne za posamezne slovenske regije. S tem so nam želeli pokazati, kako veseli so nove pridobitve, s katero bodo lahko potovali po Sloveniji in tudi drugod. Na cimbalah jih je spremljal gospod Darko Kržanko, na čelu in klaviaturah pa Valerija Šömen. Svoj delček v mozaiku so prispevale tudi upokojenke iz Bakovcev, ki so zbranim pripravile zanimiv in komičen skeč. Predsednik društva Stanko Novak in župan MOMS dr. Aleksander Jevšek sta prerezala trak in tako slavnostno predala v uporabo novo kombinirano vozilo. Da pa bodo poti z njim varne pa je ob koncu kulturnega programa sledil še blagoslov vozila, ki sta ga izvedla duhovnika **Goran Kuhar** in **Leon Novak**. Sledila je zahvala vsem donatorjem ter slavnostno kosilo in prijetno druženje še vso popoldne.



Novo kombinirano vozilo sta slavnostno predala v uporabo predsednik društva Stanko Novak in župan MOMS dr. Aleksander Jevšek. (Foto: Tomaž Berke)

PIKNIK OB ZAKLJUČKU DEJAVNOSTI

Ker je prirejanje piknikov v poletnih dneh ena izmed bolj priljubljenih aktivnosti za preživljanje prostega časa, smo se na Društvu paraplegikov Prekmurja in Prlekije odločili, da ga tudi sami priredimo. Tako smo v sredo, 29. junija, pripravili piknik ob zaključku dejavnosti, ki potekajo na sedežu društva – Aktiv žena, pevski zbor, športne

aktivnosti. Ob tej priložnosti smo se z majhno pozornostjo zahvalili tudi mentorici komornega pevskega zboru Valeriji Šömen, za ves vložen trud in čas, ki ga je namenila našemu društvu pri pevskih vajah in organizaciji različnih pevskih nastopov. Predsednik Stanko Novak ji je v znak zahvale poklonil cvet in izrazil željo po dobrem sodelovanju tudi v prihodnje. Ob dobri hrani in pijači, kot se za piknik spodobi, je sledilo še prijetno druženje in kramljanje. Tako so se člani po uspešnem delovnem letu odpravili na zaslužene počitnice. Spočiti, polni novih ustvarjalnih zamisli in s svojim pevskim talentom bodo ponovno pričeli ustvarjati v mesecu septembru. Vsem želimo, da bi po lepem in uspešnem letu sledile tudi lepe počitnice.



Predsednik Stanko Novak se je z majhno pozornostjo zahvalil Valeriji Šömen za ves vložen trud in čas, ki ga je namenila našemu društvu. (Foto: Janja Buzeti)

NOVA MAŠA P. ANTONA BOROVNJAKA

V nedeljo, 10. julija, je v stolni župniji Murska Sobota v krogu sorodnikov, duhovnikov, redovnikov in redovnic, domačih župljanov ter ostalih gostov obhajal svojo novo mašo novomašnik **Anton Borovnjak**, ki s 1. avgustom odhaja za kaplana na Ptuj. Njegovo novomašniško geslo se je glasilo: »Ker je tudi mene osvojil Kristus.« Pri bratih minoritih ga je najbolj navdušila njihova skupinska molitev. Pri tem je občutil družinsko vez med njimi. Pravi, da je



Članice Aktiva žena so se udeležile slovesnosti ob novi maši nečaka našega Franca Borovnjaka. (Foto: Karlo Smodiš)

naša naloga, da se trudimo živeti kot družina, kot skupnost. Njegovo življenje ni bilo vedno postlano z rožicami. Ko je kot otrok izgubil starše, je njegova in bratova družina postal stric, ki je prevzel starševsko skrb zanj. Zato se mu je pri maši tudi posebej zahvalil.

Anton Borovnjak, ki je bil 29. junija, na praznik sv. Petra in Pavla, posvečen v duhovnika, je nečak našega člana Franca Borovnjaka. Skupaj z njim so se omenjene slovesnosti udeležili tudi drugi člani Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije. Članice Aktiva žena so novomašniku v imenu društva poklonile v dar ročno izdelano svečo iz serviet tehnike, vezeno vizitko in ročno izdelanega angelčka. Slavje se je nadaljevalo tudi po končani sveti maši s pogostitvijo in z večericami.

»JAZ PA POJDEM NA GORENJSKO«

Po sklepu UO Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije smo v četrtek, 14. julija, organizirali društveni izlet za naše člane in njihove spremljevalce. Letos smo se odločili za potepanje po čudoviti Gorenjski.

Najprej smo se odpravili na Brezje, v glavno romarsko središče, kjer nas je pričakala naša vodička **Ksenija**. Na kratko nam je predstavila zgodovino cerkve, nastanek poslikav in opisala čudeže, ki so se zgodili na tem mestu in zaradi katerih so Brezje postale tako

priljubljeno romarsko središče. Cerkev smo si ogledali tudi sami. Pred nadaljevanjem našega izleta je sledil še blagoslov novega kombiniranega vozila, ki ga je opravil tamkajšnji župnik.

Ker je med nami kar nekaj čebelarjev, smo pot nadaljevali do Radovljice, kjer smo si ogledali Muzej čebelarstva. Le-ta se nahaja v baročni graščini v starem mestnem jedru in predstavlja bogato tradicijo čebelarstva na Slovenskem. Čebelarstvo je v 18. in 19. stoletju predstavljalo zelo pomembno kmetijsko panogo. V muzeju so predstavljena tipična čebelja bivališča in čebelarstvo orodje, življenje in delo naše avtohtone kranjske čebele ter različne poslikave na panjskih končnicah, ki veljajo za fenomen slovenske ljudske kulture. Vodička nam je predstavila še nekaj znamenitosti starega mestnega jedra Radovljice. Med sprehodom med mestnimi hišami smo dobili vtis, kot da bi se ustavil čas. Na eni strani se bohoti ogromna radovljiška graščina, na drugi strani pa smo si lahko ogledali slikovite fasade meščanskih hiš z renesančno in gotsko podobo – Malijevo hišo s sramotilno klopjo, Vidičev dvorec in Lectarjevo hišo. V Radovljici se je rodil tudi prvi slovenski dramatik, začetnik modernega slovenskega zgodovinarja in visoki državni uradnik, Anton Tomaž Linhart. Po njem so poimenovali tudi trg – Linhartov trg, ki predstavlja dušo in srce Radovljice.

Iz Radovljice nas je pot vodila v Bohinj, kjer smo se z gondolo povzpeli na 1.500 metrov visok Vogel. Ob pogledu iz gondole na čudovito Bohinjsko jezero in ostale naravne lepote je marsikomu zastal dih. Visoko nad jezerom pa smo si lahko ogledali veličino narave Triglavskega narodnega parka, kamor spada tudi Vogel. Veličastni pogled v objemu gora in toplih sončnih žarkov ne bi mogel biti bolj popoln. Po uri uživanja v višavah smo se spustili nazaj v dolino in še nekaj časa uživali v Bohinju.



Začetek naše pustolovščine smo začeli na Brezju z blagoslovom vozila. (Foto: Janez Farič)

Za konec pa smo si na Bledu privoščili še znamenite blejske »kremšnite« ter se v poznih urah odpravili proti domu.

DAN DRUŽENJA OB OBČINSKEM PRAZNIKU OBČINE LJUTOMER

Med 30. julijem in 7. avgustom so v Ljutomeru praznovali 60. praznik Občine Ljutomer, kjer so potekali zanimivi dogodki in prireditve. Praznika so se v sredo, 3. avgusta, udeležili tudi naši člani. Ker je bil ta dan namenjen druženju in predstavitvi različnih javnih zavodov, podjetij in društev, so se naši člani predstavili z vsem dobro poznanimi ljudskimi pesmimi, članice Aktiva žena pa so na stojnici obiskovalcem predstavile tudi svoje izdelke, ki jih skrbno izdelujejo na vsakotredenskih srečanjih na društvu. Našim pevcem so se pridružili še pevci iz Medobčinskega društva slepih in slabovidnih Murska Sobota in tako skupaj zapeli pesmi Šumijo gozdovi domači, Dežela rajska mila in Nocoj je ena lüšna noč. Mentorica komornega pevskega zbora gospa Valerija Šömen je v svojem nagovoru predstavila naše društvo. Izpostavila je predvsem programe, ki jih izvaja Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije, nekaj besed pa je namenila tudi novi pridobitvi, t. j. novemu kombiniranemu vozilu. Pri nagovoru se ji je pridružil še predsednik Medobčinskega društva slepih in slabovidnih Murska Sobota, gospod **Vojmir Prosen**.

Na druženju je sodelovalo 65 različnih društev, ki delujejo v Občini Ljutomer. Ob koncu druženja se je za tako številčno udeležbo vsem skupaj zahvalila tudi županja **mag. Olga Karba** in vsakemu posebej podelila zahvalno listino.



Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije je prejelo zahvalno listino Občine Ljutomer za sodelovanje na prireditvi. (Foto: Iztok Ritonja)

TRADICIONALNI AVTO MOTO RELI 2016 V POČASTITEV OBČINSKEGA PRAZNIKA MORAVSKE TOPLICE

V Murski Soboti je v soboto, 17. septembra 2016, potekal že tradicionalni Avto moto reli, pod geslom »Vse za varnost v prometu«. Gre za 16. odprto tekmovanje za voznike motornih koles in osebnih avtomobilov v počastitev občinskega praznika občine Moravske Toplice, ki je potekalo v treh disciplinah.

Pred začetkom tekmovanja je zbrane pozdravil predsednik Zveze šoferjev in avtomehnikov Franc Čarni in jim zaželel veliko uspeha, predvsem pa varno vožnjo tudi v prihodnje. Nato se je 27 voznikov na Prometnovarnostnem centru Španik pomerilo v spretnostni vožnji, kjer so morali uspešno prepeljati 5 ovir ter nadaljevati vožnjo po začrtani trasi, s ciljem v Sebeborcih, kjer so preizkusili še svoje teoretično znanje o cestnoprometnih predpisih. Tradicionalno tekmovanje je pripravilo Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije v sodelovanju z Zvezo paraplegikov Slovenije, Zvezo šoferjev in avtomehnikov Murska Sobota ter Moto klubom Veterani. Celotno dogajanje je povezoval športni novinar Murskega vala, Tonček Gider.

Ko se je tekmovanje zaključilo, je sledila še razglasitev rezultatov in podelitev medalj, ki sta jo izvedla predsednik ZŠAM Franc Čarni in župan občine Moravske Toplice Alojz Glavač. Pred podelitvijo je vse zbrane v imenu Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije pozdravil tudi referent za šport Franc Borovnjak in se jim zahvalil za njihovo udeležbo. Posebno zahvalo je namenil gostom iz tujine (Hrvaške in BiH), ki se omenjenega tekmovanja redno udeležujejo.

Medaljo za prvo mesto v kategoriji motornih koles s prikolico (tetraplegiki) je prejel Franc Ekart. V kategoriji osebnih avtomobilov – paraplegiki je zlato medaljo za prvo mesto prejel Jordan Ušaj, srebrno medaljo Vinko Hren in bronasto medaljo Bojan Ciman. V kategoriji osebnih avtomobilov – tetraplegiki je prvo mesto osvojil Irfad Rekić iz Federacije Bosne in Hercegovine, drugo in tretje mesto pa sta pripadla domačima članoma Leonu Jurkoviču (2. mesto) in Alojzu Velnerju (3. mesto). V ženski konkurenci je prvo mesto pripadlo Anici Radej, drugo mesto pa je osvojila naša članica Jožica Zadavec.

Tekmovali so še v kategoriji motor- nih koles z bočno prikolico, v kateri je prvo mesto pripadlo Rudolfu Kovaču; v kategoriji osebnih avtomobilov, izdelanih od leta 1975 naprej, kjer je slavil Štefan Žibrik; v kategoriji osebnih avto- mobilov – veterani, kjer je prvo mesto zasedel Franc Horvat, drugo mesto Drago Kočar in tretje mesto Jožef Bo- bovec; ter v kategoriji džipov, kjer je slavil Franc Bažika na prvem mestu in Geza Džuban na drugem mestu. Po končani razglasitvi najboljših šoferjev je sledilo še slavnostno kosilo v tamkaj- šnjem gostišču.

Avto moto reli je edinstven dogo- dek v Sloveniji, zato smo zelo veseli, da



Ekipa letošnjega Avto moto rally-ja (Foto: Janja Buzeti)

se ga naši člani redno udeležujejo. Prav tako nam je v veselje, da nas s svojo udeležbo počastijo tudi paraplegiki iz Hrvaške ter Bosne in Hercegovine. Že-

limo pa si, da bi se povečalo še število članov ostalih regijskih društev ZPS, saj opažamo, da je njihova udeležba vsako leto manjša.

Aleksander Grum | Društvo paraplegikov severne Primorske

IZ DOLINE SOČE

Društvo paraplegikov severne Primorske se je s slavnostno otvoritvijo v sredo, 14. septembra, končno preselilo v nove društvene prostore.

Slovesnost ob otvoritvi novih društvenih prostorov severno-primorskih paraplegikov se je zaradi nevihte pričela s krajšo zamudo. Med čakanjem smo se prepričali o koristnosti nadstreška nad vhodom, saj je kar precejšnjemu številu povabljen- cev omogočil, da smo ostali suhi. Kar lepo število se nas je zbralo: številnim

članom društva s svojci so se pridružili predstavniki ZPS in nekaterih pokraj- nskih društev, predstavniki občine, pred- stavniki nekaterih drugih novogoriških invalidskih društev, Zavoda za socialno delo, pa tudi kdo od novih sosedov.

Ko je ponovno posijalo sonce, je navzoče pozdravil predsednik društva **Matej Gruden**. Na kratko je opisal

dogajanje skoraj šestih let, kolikor je minilo od podpisa pogodbe o nakupu prostorov do njihove dokončne ureditve. Društvo paraplegikov severne Pri- morske se je za nakup lastnih prostorov odločilo kot zadnje od devetih pokra- jinskih društev, ki sestavljajo Zvezo pa- raplegikov Slovenije. Leta 2010 so nam pri fundaciji FIHO zagotovili namenska sredstva, društvo pa je s podjetjem Kraški zidar – tik preden je šel v stečaj – podpisalo pogodbo o nakupu prostora v bloku, ki so ga Novogoričani zaradi značilnega vzorca fasade ljubkovalno poimenovali »močerad«.

Novi prostori, 98 kvadratnih me- trov, so bili ob nakupu v tretji gradbeni fazi in je bilo potrebno v njih opraviti še vsa notranja dela. To je pomenilo pre- cej dodatnih stroškov in zamik pri selitvi društva, po drugi strani pa je omo- gočilo ureditev notranjosti po naših željah. Zvezin arhitekt **Matjaž Planinc** pa je s svojimi nasveti poskrbel, da smo ob tem upoštevali tudi vse zahteve za dostopnost prostora.

Hitrost del je bila odvisna pred- vsem od finančnih sredstev, ki so nam bila v tem obdobju na razpolago; po-



Predsednik ZPS, Dane Kastelic (Foto: Primož Grebenjak)



Predsednik DPS, Matej Gruden (Foto: Primož Grebenjak)

magali smo si tudi s premostitvenimi posojili. Celotna vrednost nakupa in ureditve prostorov je znašala dobrih 194 000 evrov.

Tudi drugi govornik, predsednik ZPS **Dane Kastelic**, je pokomentiral finančno plat. Zbodel je predstavnike občine, ker se lokalna uprava ni ravno izkazala z denarno podporo pri nakupu in urejanju novih prostorov za DPSP. Poudaril je pomen in potrebe društev paraplegikov in predlagal, naj občina razmisli, kako bi lahko v dosedanjih društvenih prostorih uredila prehodno stanovanje za začasno nastanitev posameznih paraplegikov, dokler si tako ali drugače ne uredijo lastnih možnosti za bivanje.

Župan Mestne občine Nova Gorica **Matej Arčon** je kot tretji govornik poudaril pomen Društva paraplegikov za občino kot širšo skupnost. Društvo tudi preko Sveta za invalide aktivno sodeluje z ostalimi novogoriškimi invalidskimi organizacijami in skrbi za čim bolj izenačene možnosti invalidov za neovirano vsakdanje življenje. Članicam in članom DPSP je zaželel prijetno bivanje in novega poleta v novih prostorih.

Slavnostne otvoritve brez rezanja traku seveda ne more biti. Pred vhodom v nove društvene prostore ga je prerezal nekdanji predsednik DPSP, **Boris Lipicer**, ki je do letošnje pomladi društvo vodil celih trideset let. Nakup in urejanje novih prostorov sta se začela še v njegovem mandatu. Borisu sta pri rezanju traku pomagala dva Mateja – župan Arčon in predsednik DPSP Gruden.

Premore med posameznimi govorniki so s svojimi melodijami zapolnile članice in član glasbene skupine Kitare za dušo. Za zaključek slovesnosti pa je poskrbel naš **Jordan Ušaj**, ki je raztegnil svojo harmoniko in zaigral – kot se za ta del Slovenije skorajda že spodobi – Vstala Primorska!

Predsednica DP ljubljanske pokrajine **Mirjam Kanalec** je v imenu svojega društva Mateju Grudnu izročila darilo, s

katerim bomo polepšali nove prostore, sliko izpod čopiča **Silva Mehleta**.

V času takoj po ustanovitvi Društva paraplegikov severne Primorske so se člani dobivali kar v nekem stanovanju. Prvi prostori, ki jih je društvo dobilo v najem od občine, so merili celih 25 kvadratnih metrov. Vrstne hiše, kjer je bilo društvo podnajemnik, so kasneje dogradili in tudi DPSP je dobilo nekoliko več prostora. Z večanjem števila članov in s širjenjem društvenih dejavnosti pa je ta prostor postajal vse bolj tesen in manj uporaben.

DPSP po številu članov ne sodi med večja društva; trenutno nas je »le« 72. Geografski prostor, ki ga pokriva, je velik, poleg tega so v nekaterih predelih dokaj slabe cestne povezave. Marsikateri od članov iz bolj oddaljenih krajev se na pot do Nove Gorice odpravijo, ko ima nujne opravke. V pretesnih društvenih prostorih je zadnja leta potekalo le malo aktivnosti in tudi manj oddaljeni člani pogosto niso našli pravega motiva za obisk društva.

Novi društveni prostori s svojimi skoraj sto kvadratnimi metri površine se nam torej zdijo luksuzno veliki. Nahajajo se na Rejčevi ulici 5, nekoliko iz mestnega središča – v neposredni bližini bazena, dobrih tristo metrov od zdravstvenega doma in približno prav toliko od trgovskega središča Supernova. Razdeljeni so v osrednji družabni prostor, manjšo kuhinjo, sanitarije, pisarno in sobo za masažo. Del opreme – nekaj pohištva, računalnik, televizijo – smo nabavili na novo, nekaj pa smo jo v zadnjih mesecih postopoma preselili iz prejšnjih prostorov. Kakšna malenkost seveda še ostaja v načrtih za prihodnje mesece.

Sedaj je pomembno, da nove prostore napolnimo tudi z vsebino in jih naredimo za osrednjo točko srečevanja za vse člane našega društva.

Novi prostori, nove priložnosti – nov zalet!



Boris in dva Mateja so s skupnimi močmi prerezali trak. (Foto: Aleksander Grum)



Župan Mestne občine Nova Gorica, Matej Arčon (Foto: Primož Grebenjak)



Začelo se je z dežjem, nadaljevalo pa po protokolu. (Foto: Aleksander Grum)



Juhej! (Foto: Aleksander Grum)



Preizkušeno: Novi prostori so dovolj veliki za dobro obloženo mizo. (Foto: Aleksander Grum)

Miran Jernejšek in Boris Klep | Društvo paraplegikov Podravja

STOTEGA EKA

Kratko, jedrnato poletje in indijansko jesen smo preživeli v dobri družbi prijateljev in najdražjih nekje na toplém soncu, v Pineti, Semiču, Oseku in na potepu po prelepi Gorenjski.

NA GORENJSKO

Paraplegiki DP Podravja in naši spremljevalci smo se tokrat odpravili na Gorenjsko. Ob sedmi uri zjutraj smo se zbrali v društvenih prostorih na Lackovi. Čakalo nas je pet kombijev za prevoz, ena članica pa se je na izlet podala z osebnim avtomobilom. Kaj kmalu smo se porazdelili po kombijih in krenili na pot. Narava zahteva svoje in morali smo se ustaviti v Lukovici, kjer sem ugotovil, da naši vozniki še vedno ne vedo, da ko vozijo paraplegike, morajo ustaviti čim bližje WC-jem, ne pa na koncu ogromnega parkirnega prostora, tako da morajo invalidi prehoditi ali prevoziti z vozičkom cca 200 m v vsako stran. Seveda se jim na eno stran zelo mudi. To sem voznikom tudi povedal in upam, da bodo v bodoče to upoštevali. Po kratkem postanku se je pot nadaljevala proti Brezju. Tu nas je pričakala prijazna vodička, ki nas je potem spremljala ves dan in moram reči, da smo izvedeli veliko novega in zanimivega o sami cerkvi pa tudi o celotni gorenjski pokrajini. Na Brezju so naši verniki obiskali tudi sveto mašo, tisti manj verni pa so se porazgubili po bližnji okolici. Pot nas je nato vodila v staro mestno jedro Radovljice, kjer smo ob odlični razlagi vodičke prav tako izvedeli veliko zanimivega. Iz Radovljice smo se podali proti Bohinju, vseskozi smo občudovali čudovito naravo. Meni osebno se je sicer zdelo prenatrpano z ogromno ljudmi, šotori in neokusnimi prodajalnami spominkov (kiča), pa tudi z neokusnimi igrali za otroke (sama pla-

stika). Toda vse to še vedno ne izniči naravne lepote. V Ribnem nas je čakalo kosilo. Bil sem kar malo presenečen nad prijaznostjo strežnega osebja. Vedeli smo, da nas čaka tudi vzpon na Vogel, seveda nas je tja popeljala gondola. Ob pogledu na »grozovito« naravo, je nekaterim pošel pogum in so raje ostali v dolini.



Tudi najbolj pogumnim so se ob pogledu v dolino zatresle hlače. (Foto: Peter Gavez)

Priznam, da so se tudi tistim, ki smo premagali strah, tresle hlače. Zares nekaj neverjetnega, kaj vse naredi človeški um. Ves strah je nato poplačan

s čudovitim razgledom, še posebej za nas, ki se ne moremo kar tako povzpeti v višave. Zares enkratno doživetje, polno adrenalina. Nisem pa se mogel načuditi, koliko različnih narodnosti pride na Vogel. Zdelo se mi je, kot da sem v čisto drugem svetu. Neverjetno, kaj vse vidiš, od arabskih burk in pa skoraj golih deklet, za Vogel kar malo pre malo oblečenih (10° C). Moram pohvaliti urejenost vzpenjače in pripadajočih objektov. Tukaj res niso pozabili na invalide. Po krajšem ogledu in klepetu na vrhu gore smo se srečno vrnili v dolino. Končna postaja je bil Bled, kjer smo seveda zavili na znamenite blejske rezine. Tudi na Bledu vidiš veliko narodov. Po sladkanju s kremnimi rezinami pa smo krenili proti domu. Srečno smo prispeli v Maribor in se od tam podali vsak v svoj dom. Ni mi žal, da sem se iz leta udeležil, kajti videl sem prelep del Slovenije, za katerega sem mislil, da je zame in še marsikaterega mojega so-trpina nedostopen. Hvala vodilnim DP



Spomin na nezopabno romanje na Brezje (Foto: Peter Gavez)

Podravja, da so nam izlet omogočili. Mi pa se že veselimo prihodnjega izleta in nove destinacije, seveda če nam bo služilo zdravje. Vsem izletnikom lep pozdrav.

1. SKUPINA V PINETI 2016

Tudi to leto se je že ustaljena skupina paraplegikov odpravila na letovanje v Pineto. Skupino sestavlja štajersko-dolenjska naveza. Tokrat nas je bilo nekoliko manj, kajti zaradi bolezni se bivanja v Pineti niso mogli udeležiti kar trije stalni člani te skupine. Naneslo je, da se je letovanje začelo že v mesecu maju. Ob prihodu v Pineto smo spet ugotovili, da oskrbnik doma ni postoril vsega, kar bi bilo treba. Izvedeli smo, da naj bi dve dami dom čistili ves vikend, toda ne vemo, kaj so počeli, saj so pred vselitvijo naše svetovalke morale dom temeljito počistiti. Največ je bilo prahu od beljenja sob. Tudi sam oskrbnik je videl, da se miz, zloženih v kotu atrija in samega atrija niso niti dotaknile (tudi ta prostor spada k domu). Če smo hoteli na mizo postaviti zajtrk, smo najprej morali očistiti strašno zaprašene mize, da o terasi pred domom ne govorimo. Šele po par dnevih čiščenja in brisanja je le-ta izgledala kolikor toliko čista. V vesoljni dobi elektronike in računalnikov (za katere se naši člani radi pohvalijo, kako jih obvladajo), pa naš oskrbnik ni mogel pravočasno usposobiti televizorja. Tako so bile naše spremljevalke brez televizijskih nanizank, moški pa smo ostali brez športnih prenosov. Kljub obljubam upravitelja doma v desetih dneh televizorja ni usposobil. Tudi tako opevano novo dvigalo se je tretji dan pokvarilo. Ugotovljena je bila velika pomanjkljivost, saj je potekla veljavnost kartice, ki omogoča pomoč za klic v sili. K sreči ni nihče ostal zaprt v dvigalu in tudi napaka je bila še isti dan odpravljena. Kljub vsem nevšečnostim pa smo se tisti, ki radi prihajamo v Pineto, imeli lepo. Da je bilo tako, je poskrbelo

tudi lepo vreme in pa prijetno vzdušje, ki smo si ga ustvarili sami. Veliko smo se presmejali ob igranju igre človek ne jezi se in ob metanju balinčkov. Najbolj vneto za te igre je bila članica iz dolenske regije, ki je tudi največkrat zmagala. Tudi igra taroka ni izostala, razvile so se prave moške partije. Hrana, za katero skrbimo sami, je bila odlična. Presenetil nas je tudi novi najemnik doma, ki nas je počastil z odličnimi picami. Morje je za kopanje (še posebej za paraplegike) za ta čas še prehladno, tako da je kopanje odpadlo, je pa bilo veliko sončenja, imeli smo prekrasno vreme, katerega so le tu in tam pokvarile kratke nevihte. Skratka, vreme nam je kar služilo, odgovarjalo pa nam je tudi, da ni bilo prevročje.



V Pineti je vedno lepo. (Foto: osebni arhiv MJ)

V Pineto prihajam že od leta 1980 in mi je kar prirasla k srcu. Moram povedati, da je bilo vedno lepo in kar nekje notri me stisne, ko se spomnim, kako je bilo, ko še nismo bili tako omejeni in ograjeni. Še tisti košček sence (tam, kjer je sedaj najemnik), v kateri smo tako radi posedali, so naši vodilni oddali v najem. Tistih, ki radi prihajamo v Pineto in jo imamo radi, pa tako nihče nič ne vpraša in tudi ne upošteva. Tudi med paraplegiki velja, da je bitka za denar neizprosna, pa ni važno, na čigav račun. Tako so dom velikodušno ponudili tudi hišnim ljubljencem, čeprav je večina koristnikov doma proti temu (prav tako velja za dom v Semiču). Ne vem, kako

bi izgledalo, če bi deset ali več ljubiteljev hišnih ljubljencov v dom pripeljalo vsak svojega, naenkrat v isto izmeno. Naša skupina je odločno proti temu. Dokaz za to je zapisan v knjigo vtisov (ki je v Pineti novost) in so vanjo podpisani vsi letovalci prve skupine. Upam, da bodo svoje vtise opisali vsi letovalci in da bo te zapise tudi kdo prebral. V Pineti pogrešamo tudi kakšen roštilj v obliki kamina. Mislim, da postavitve kamina ne bi bil prevelik strošek za Zvezo in upam, da ga bomo uporabljali že naslednje leto. Prvo skupino v Pineti je obiskalo tudi nekaj članov dolenske regije, s katerimi smo prijetno poklepetali in so nam prijetno popestrili dan. Bili so namreč na enodnevnem izletu in nekateri so bili v Pineti prvič. Kaj kmalu je prišel tudi čas slovesa. Deset dni pač hitro mine, še posebej v prijetni družbi. Ob slovesu smo si obljubili zvestobo in se dogovorili, da se v enaki sestavi dobimo v Pineti tudi naslednje leto. Seveda je vse to pogojeno z našim zdravjem, kajti čas neizprosno hitro teče in na naših telesih piše sledove staranja (nekateri mlajši paraplegiki se tega ne zavedajo). Toda mi se ne damo kar tako in se vidimo v letu 2017.

Lep pozdrav vsem udeležencem prve skupine v Pineti in tudi vsem ostalim, ki imate Pineto radi in jo zvesto obiskujete.

SKUPINA DP PODRAVJA V LETU 2016 ZOPET V SEMIČU

Skupina Društva paraplegikov Podravja se vsako leto za en teden odpravi v Belo krajino. Nekateri smo se navadili na vsakoletno bivanje v Semiču in kar nekaj bi nam manjkalo, če ga ne bi obiskali. Nekaj naših članov pa je bilo v Semiču prvič. Ne vem še, kako jim je bilo všeč bivanje. To bom verjetno izvedel kasneje. Skupina je bila zelo pisana (slikarji, ribiči, kvartopirci, spremljevalci, oskrbovanci doma starejših itd.). Samo bivanje je minilo kar

hitro. Ob prekrasnem, skoraj malo prevročem vremenu, je čas hitro mineval. Naš umetnik in slikar je skoraj ves čas ustvarjal umetnine, ribiči smo dokazali, da ribe v Lahinji še živijo. Večeri pa so minevali ob igranju taroka in gledanju nanizanke Gorski zdravnik. Čez dan smo se kar kmalu razgubili, nekateri na ribolov, nekateri na sprehod, spet drugi pa so preživeli čas ob klepetu.

Po dolgih letih poznamo že kar nekaj domačinov, ki nas pridejo obiskat v dom ali pa se srečamo kje v Semiču. Tudi z njimi je vedno prijetno poklepetati. Upam, da so bili udeleženci skupine zadovoljni z bivanjem in da so se imeli lepo. Le na koncu se je zgodil nepredviden in neljub dogodek. Naš nesrečni kombi je menda dokončno odpovedal in je obstal nekje v Novem mestu. Tako so naši člani, ki so potovali s kombijem, morali čakati nadomestni prevoz. Razumemo, da je tako čakanje neprijetno in mučno. Niti zamisliti si ne upam, kako bi bilo, če bi se kombi pokvaril nazaj grede in bi naši člani morali čakati nadomestni prevoz na 34 stopinjah na avtocesti. Vse skupaj je na koncu varno pripeljal domov voznik celjskega kombija. Toda ta je bil že na drugi vožnji in ni mogel takoj v Semič, tako da se je čakanje še malo dlje zavleklo, skoraj do večera. Zopet moram okrcati vodilne zveze ali tiste, ki so velikodušno sprejeli odlok o bivanju hišnih ljubljencev v naših domovih. Naša članica in njen spremljevalec sta imela s seboj hišnega ljubljence, ki je pokvaril vso vzdušje v Semiču. Ne bom opisal kako in kaj, skratka morate vedeti, da niso vsi psi vzgojeni in negovani in da so nekateri tudi nevarni za druge ljudi. Čeprav sem jima sam rekel, naj s sabo ne jemljeta psa, me nista upoštevala z obrazložitvijo, da imata dovoljenje od samega predsednika Zveze paraplegikov. Seveda sta prebrala tudi dopis o koriščenju doma o sprejetem odloku o bivanju psov v domovih. Pozivam



Pisana družina v Semiču (Foto: osebni arhiv MJ)

vodilne zveze, da o tej odločitvi še enkrat dobro premislite in bivanje hišnih ljubljencev v domovih prepoveste. Upam, da se bo bivanje skupine DP Podravja v Semiču nadaljevalo, saj je nekaterim Semič zelo pri srcu, nekateri pa so veseli vsake spremembe v svojem monotonem življenju. V imenu vseh, ki smo v Semiču preživeli prijeten teden, se zahvaljujem vsem, ki so nam to bivanje kakorkoli omogočili in pa vsem našim spremljevalcem za kakršnokoli pomoč.

LIKOVNA DELAVNICA OSEK 2016

V Paracentru Osek je potekala že 9. likovna delavnica, ki jo organizira Dru-

štvo paraplegikov Podravja. Delavnico delno finančno podpre tudi Mestna občina Maribor. Delavnica poteka tri dni, nekateri likovniki so prisotni vse dneve, drugi pa le en dan. Dopusčamo možnost, da je tako, saj nekateri nikakor ne najdemo tri dni časa. Veseli smo vsakega udeleženca, še vedno pa pogrešamo naše mednarodno znane slikarje. Vse tri dni so bili prisotni le trije slikarji, skupaj pa je na delavnici prisostvovalo deset slikarjev, nekateri dan, nekateri dva dni. Na delavnici sta zraven domače regije sodelovali še gorenjska in ljubljanska. Pričakoval sem odziv prekmurske regije, ki se nahaja v neposredni bližini Oseka. Delavnico je z zanimivimi razlagami ažurno vodil likovni mentor **Jože Potokar - Cvrčo**. Da na delavnici nismo bili lačni in žejni, so pridno skrbeli predsednik društva osebno, hišnik **Maks** in kuharica **Ivan-ka**. Veseli smo bili vsakega obiskovalca delavnice, seveda pa najbolj slikarja. V času delavnic je Osek obiskalo kar 47 ljudi. Tudi tokrat so slikarji, udeleženci delavnice, prejeli po dve slikarski platni. Zaželeno je bilo, da vsak umetnik eno delo pusti v last društvu. Tako se je tudi zgodilo, nekatere nove slike že krasijo naš dom v Oseku. Nekateri pa so mi obljubili, da bodo dela končali doma in jih prej kot slej dostavili društvu. Tudi



V Oseku smo se zbrali umetniki treh pokrajinskih društev paraplegikov. (Foto: arhiv društva)

ta dela bodo krasila dom v Oseku, kjer bodo vedno na ogled. Veseli me, da so se na delavnico dobro odzvali prav vsi domači umetniki. En dan pa je bila prisotna tudi naša simpatizerka **Angela**, ki pri 84 letih riše z nogami. Pričakoval sem, da nas bo obiskalo tudi več naših članov, toda očitno jih umetnost in dogajanje v Oseku ne zanimata preveč. Vesel sem, da je delavnica proti pričakovanju zelo dobro uspela. Imeli smo se lepo in nastalo je kar nekaj lepih, novih umetnin. Upam, da bomo v stanju organizirati še deseto delavnico v Oseku, ki se bo tradicionalno prav tako začela prvi četrtek v avgustu leta 2017 in trajala do nedelje. Vsem prisotnim se zahvaljujem za sodelovanje, hvala tudi predsedniku društva in pa upravnemu odboru društva, ki so delavnico tudi podprli. Osebnostno se za vodenje delavnice zahvaljujem mentorju in vsem, ki so kakorkoli sodelovali in pomagali pri izvedbi naše likovne delavnice.

Na svidenju v Oseku v letu 2017!

Boris Klep **AVTO ZA DANIJELA POD STREHO**

Društvo za šport invalidov Most Ptuj in Društvo paraplegikov Podravja s sedežem v Mariboru, katerih član je tudi paraplegik **Danijel Milošič**, vrhunski košarkar na vozičkih, sta jeseni 2014 pričeli akcijo »Avto za Danijela«, da bi mu omogočili obiskovanje treningov in tekmovalj v Mariboru, po Sloveniji in tudi izven naših meja ter sodelovanje na društvenih predstavah po osnovnih šolah. Skupaj z Univerzitetnim rehabilitacijskim inštitutom Soča RS so nagovorili številne donatorje za pomoč.

Na vlogo se je prva odzvala Danijelova matična Občina Cirkulane, kar je bilo izredno spodbudno. Že takoj na začetku pa je idejo podprl Lions klub Ptuj z obljubo, da bo del sredstev od dobrodelne Obarijade 2016 namenjenih temu projektu, kar se je 6. februarja letos tudi zgodilo. Ob že omenjenih so

z izrednim posluhom pristopili v AH Toyota Furman Ptuj in Toyota Adria d. o. o, v Rotary klubu Ptuj in Odvetniški zbornici Slovenije, odzvali so se v ekipi košarkarjev na vozičkih »parabasketu« in številni manjši donatorji.

Obširno akcijo je izvedla družba Radio Tednik Ptuj skupaj z restavracijo Gastro Ptuj s kuhanjem dobrodelnih kosil, ki se jih je udeležilo 69 dobrotnikov. Tako je v četrtek, 7. julija 2016, za vse, ki so v akciji sodelovali, napočil najlepši trenutek, ko je Danijel v družbi preko 60 prisotnih v salonu Toyote Furman na Ptujju prevzel ključke novega, prilagojenega avtomobila Toyota Yaris skupaj z zavarovalno polico Zavarovalnice Maribor – garant Ptuj ter nekaj boni za gorivo.

Projekt od ideje do realizacije je predstavila **Silva Razlag**, gonilna sila in skupaj z **Borisom Klepom** pobudnica akcije. Prisotne so nagovorili še **Drago Slameršek**, direktor družbe Radio Tednik Ptuj, **Marjan Skok**, Gastro Ptuj, **Marko Klemenčič**, Lions klub Ptuj, **Mitja Nagode**, Rotary klub Ptuj in **Gašper Picelj** iz Toyote d. o. o. Ključke pa sta Danijelu predali Silva Razlag, predsednica DŠI Most Ptuj in **Petra Furman**, predstavnica AH Toyota Furman Ptuj, ki mu je kot njihovem novemu članu izročila še skromno darilo.

»To je za mene najsrečnejši trenutek v življenju. Nikoli si niti v sanjah nisem mogel predstavljati, da se mi bo kaj takega zgodilo. Ne najdem besed zahvale,« je vidno gagnjen ob prevzemu ključev in zahvalnih besedah med drugim povedal Danijel. Mi pa mu vsi skupaj zaželimo le srečno vožnjo in naj pobudniki te akcije nadaljujejo s svojim poslanstvom dobrodelnosti še v prihodnje.

2. PIRŠEV MEMORIAL

Čas neusmiljeno hitro beži, leto je naokoli, kakor bi mignil. Niti se ne zavedamo, kako hitro se staramo. Nekaterim našim prijateljem in sotrpinom ni uspe-

lo dočakati starosti. Prezgodaj so zapustili ta svet. Vedno se jih radi spominjamo tako ali drugače. Ribiči paraplegiki DP Podravja smo s pomočjo društva in nekaj prijateljev organizirali tekmo, v spomin na našega prijatelja paraplegika, strastnega ribiča **Vojka Pirša**. Tekma se je odvijala 20. 8. 2016 na ribniku Faravec, ki se nahaja v bližini Slovenske Bistrice, in ob katerem je pokojni Vojko preživel veliko časa. Ribnik je v lasti bratov Krajnc, ki nam velikodušno dovolita izvajati tekme na ribniku brezplačno, prav tako pokriti objekt, po katerem se po tekmi zberemo na kosilu. Zbralo se nas je 14 ribičev paraplegikov iz štirih društev paraplegikov. Presenetili so me Ljubljanci, ki so se odzvali v velikem številu. Morda se pozna novo vodstvo in je zapihal boljši veter. Kdo ve? Ribe so bolj slabo prijemale, toda loviti ob prekrasnem ambientu v neokrnjeni naravi tudi nekaj pomeni. Član ljubljanske ekipe je trdil, da lepšega kraja še ni videl. Vseeno pa ulov ni bil tako slab, saj smo skupaj ulovili okoli 30 kg rib. Najbolj uspešen je bil član dolenske regije **Gašper Peček**, ki je naložil največ rib, in dosegel prvo mesto. Drugi je bil član ljubljanske regije **Viktor Rode**, tretji pa član DP Prekmurja Slavko Dunaj. Ti trije so prejeli tudi lepe pokale. Tokrat smo domačini, kar se tiče pokalov ostali praznih rok, tekmovalo se je samo v posamični konkurenci. Po tekmi smo se še malo družili ob prijetnem klepetu in kosilu. Na koncu smo se poklonili ne le prijatelju Vojku, ampak vsem prijateljem ribičem pa tudi ostalim, ki so nas pred kratkim zapustili. Obiskali smo tudi Vojkov grob in prižgali svečo ter nanj položili šopek rož. Zahvaljujemo se vsem, ki so na kakršenkoli način pomagali pri izvedbi memoriala, posvečenega Vojku Piršu. Hvala tudi vsem, ki ste se odločili in se memorialne tekme udeležili. Že sedaj vas vabim na tretji Piršev memorial v letu 2017.

Dober prijem!

Janja Buzeti | Memorial prof. Bojana Hrovatina

V MURSKI SOBOTI PRVIČ ORGANIZIRALI MEDNARODNO TEKMOVANJE V ATLETIKI, POSVEČENO prof. BOJANU HROVATINU

V soboto, 10. septembra, se je v Murški Soboti odvijal 47. memorial prof. Bojana Hrovatina in mednarodno tekmovanje v atletiki, ki ga je skupaj z Zvezo paraplegikov Slovenije in Zvezo za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite organiziralo Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije. Tovrstno tekmovanje je bilo tokrat prvič organizirano v Murški Soboti.

Kljub vročemu soncu se je na OŠ I Murška Sobota zbralo veliko število tekmovalcev in njihovih spremljevalcev, kjer sta pred samim začetkom tekmovanja **Dušan Slana** in **Benjamin Krč**, pod vodstvom mentorice **Valerije Šömen**, zapela Zdravljico in tako uradno odprla tekmovanje. S svojimi nagovori so zbrane pozdravili župan Mestne občine Murška Sobota **dr. Aleksander Jevšek**, predsednik Zveze paraplegikov Slovenije **Dane Kastelic**, predsednik Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije **Stanko Novak** in pomočnica ravnateljice OŠ I Murška Sobota **Suzana Tivadar**. V svoji sredi pa smo, kot vsako leto, gostili tudi nekaj tujih tekmovalcev, in sicer atlete iz Črne gore, Federacije Bosne in Hercegovine, Srbije in Hrvaške.

Tekmovalci so se pomerili v troboju metov (disk, kopje/kij, krogla), troboju voženj s standardnimi vozički in s formulami na 100, 200 in 400 metrov, v odprti kategoriji na 800 m, memorialni disciplini na 100 metrov in mednarodnem tekmovanju v četverboju. Tekmovanje je potekalo posamično po skupinah. Pri troboju metov, ki je bilo na šestih tekmovališčih, so tekmovalci imeli en poskusni met in šest metov v konkurenci, med katerimi se je na tekmovalni list vpisal le najboljši rezultat. Pri omenjeni disciplini so uporabljali posebne stole, težje gibalno ovirani tetraplegiki pa so namesto kopja meta-li kij. Sledil je troboj voženj po skupinah v moški in ženski konkurenci, s standardnimi vozički in formulami na 100, 200 in 400 metrov ter dve memorialni tek-

mi; prva tekma na 100 metrov, posvečena **prof. Bojanu Hrovatinu** in odprta kategorija na 800 metrov, ki je bila posvečena velikemu prijatelju paraplegikov novinarju **Henriku** Ÿbeleisu. Ob koncu tekmovanja sta se pomerila še dva ročna kolesarja na 1.400 metrov dolgi progi za pokal Zveze paraplegikov Slovenije, kjer je **Gašper** Černilec s časom 5.37,20 premagal **Drago Lapor-nik** (6.03,00).

Na mednarodnem tekmovanju v četverboju (krogla, kij/kopje, disk, 100 m) so šteli najboljši rezultati trobojev štirih tekmovalcev posameznih ekip. Tako je prvo mesto osvojila ekipa iz Črne gore, drugo mesto ekipa iz Slovenije, na tretjem mestu pa je bila ekipa iz Federacije Bosne in Hercegovine.



Atletsko tekmovanje v spomin na pionirja športa med paraplegiki, prof. Bojana Hrovatina (Foto: Marino Popovič)



Paraolimpijka Draga Lapor-nik je osvojila 3. paraolimpijsko medaljo v suvanju krogle (Foto: Marino Popovič)



Tudi letošnji memorial je bil mednarodno obarvan. (Foto: Marino Popovič)

Medalje in pokale so podeljevali predstavniki soorganizatorja ZŠIS-POK **Ljubo Miličević**, predsednik ZPS **Dane Kastelic** ter tekmovalci prvega Hrova-tinovega memoriala – **Jože Globokar**, **Edo Cerkenik** in **Zlatko Bernašek**.



Zmagovalke med tetrapleginjami: (z leve) Mirjam Kanalec, Petra Mežnar in Anica Radej. (Foto: Marino Popovič)

Na tekmovanju so sodelovali tudi sodniki iz Združenja atletske sodnikov Murska Sobota, ki so pomagali pri meritvah in zapisih rezultatov, prostovoljci in Mestna občina Murska Sobota kot generalni pokrovitelj tekmovanja. Za računalniško obdelavo podatkov sta poskrbela **Marina** in **Janez Hudej**. Celotno dogajanje pa je povezoval vodja športa pri ZPS **Gregor Gračner**.

Po okrepcilu, za katerega so poskrbele kuharice iz OŠ I Murska Sobota, so se gostje iz Črne gore in BiH odpravili še na kratek izlet po Prekmurju, kjer so na znamenitem stolpu Vinarium v Lendavi uživali v čudovitem pogledu na pokrajino štirih držav: Slovenijo, Madžarsko, Avstrijo in Hrvaško.



Start memorialne vožnje formule (Foto: Marino Popovič)

REZULTATI 47. ATLETSKEGA TEKMOVANJA:

ŽENSKE – TROBOJ METI

Skupina F51

1.	LJ	PETRA MEŽNAR	1,185.16
2.	LJ	MIRJAM KANALEC	992.12
3.	NM	ANICA RADEJ	799.75

Skupina F52, F53

1.	MB	MARIJA KERIC	1,982.95
2.	MS	MARTA JANEŽIČ	1,919.08
3.	MB	HERMINA NAMESTNIK	1,632.85

Skupina F54, F55

1.	LJ	DRAGA LAPORNIK	1,431.24
2.	LJ	JANJA RAK	1,132.25
3.	MB	BARBARA SLAČEK	1,093.54

MOŠKI – TROBOJ METI

Skupina F51

1.	SG	BRANKO ERJAVEC	1,182.33
2.	NM	GREGOR GLAVAN	955.75
3.	CE	LUKA PLAVČAK	890.89

Skupina F52 in F53

1.	CE	HENRIK PLANK	1,935.72
2.	SG	ZDRAVKO GRILC	1,582.67
3.	KR	KLEMEN LOKAR	1,473.55

Skupina F54

1.	CE	JANEZ HUDEJ	1,878.73
2.	MS	DUŠAN SLANA	1,590.35
3.	SG	MITJA BREG	1,550.19

Skupina F55 in F56

1.	ME	RADMILO BARANIN	1,841.28
2.	LJ	UROŠ JUREČIČ	1,765.61
3.	LJ	GREGOR GRAČNER	1,590.01

Skupina veterani

1.	CE	RADOSAV MATIČ	1,385.14
2.	LJ	ZLATKO BERNAŠEK	943.12
3.	MS	LUDVIG ŠKRABAN	855.79

TROBOJ VOŽNJE – ŽENSKE

Skupina T51–T54 (mešano)

1.	MB	NATAŠA GODEC	1,534.12
2.	MB	MARIJA KERIC	1,271.58
3.	NM	KATJA GERDOVIČ	942.32

TROBOJ VOŽNJE – MOŠKI

Skupina T51–T54 (formule)

1.	CE	JANEZ HUDEJ	1,946.65
2.	SG	MITJA BREG	1,839.62
3.	MB	DANIJEL MILOŠIČ	1,778.20

Skupina T51–T54 (standardni vozički)

1.	KR	JANEZ UČAKAR	1,566.51
2.	MB	ZDENKO LILEK	1,364.90
3.	MS	DUŠAN SLANA	1,032.59

ŽENSKE - 100 m MEMORIALNA VOŽNJA

Skupina T51–T54

1.	MB	NATAŠA GODEC	521.54
2.	MB	MARIJA KERIC	505.30
3.	NM	ANICA RADEJ	456.11

MOŠKI - 100 m MEMORIALNA VOŽNJA

Skupina T51–T54

1.	ME	RADMILO BARANIN	613.96
2.	LJ	ŠTEFAN GLAVAN	560.91
3.	MS	ANDREJ GORZA	549.60

MOŠKI - 800 m V SPOMIN HENRIKA UBELEISA

1.	CE	JANEZ HUDEJ	2:53.50	525
2.	SG	MITJA BREG	3:03.00	498
3.	MS	ANDREJ GORZA	4:08.40	367

ROČNO KOLO REKREATIVCI (priklopniki) 1400 m

1.	KR	GAŠPER ČERNILEC	5:37.20
2.	LJ	DRAGA LAPORNIK	6:03.00

MEĐDRŽAVNO TEKMOVANJE V ČETVEROBOJU (krogla, disk, kopje/kij, 100 m)

1.	ČRNA GORA	7,135,14
2.	SLOVENIJA	6,849,91
3.	FEDERACIJA BOSNE IN HERCEGOVINE	5,832,08
4.	ČAKOVEC, HRVAŠKA	838,50
5.	SRBIJA	811,23

Jože Globokar | Atleti zaključili ekipno ligaško tekmovanje

LIGAŠKA ZMAGA EKIPI DP CELJE

Atletinje in atleti, ki tekmujejo v atletski ligi Zveze paraplegikov Slovenije, so 22. junija 2016 s četrtnim krogom zaključili ekipno tekmovanje. Naslov ligaškega prvaka je v sezoni 2016 osvojila atletska ekipa DP jugozahodne Štajerske. To je že osemnajsti naslov naše najuspešnejše atletske ekipe. Svoje pomembne točke pa je ekipi prav v vseh enaindvajsetih sezonah prispeval naš odlični atlet, Janez Hudej.

V prvem krogu, ki so ga v sodelovanju z Atletskim klubom Poljane pripravili atleti DP Podravja, je povedla ekipa DP Koroške (4.809,65). Najboljši rezultat tekmovanja je dosegel **Henrik Plank** v metu kopja in diska ter suvanju krogle.

Drugi krog so v sodelovanju z Atletskim društvom Portovald v Novem mestu pripravili dolenski atleti. Vodstvo na lestvici je prevzela ekipa iz celjske regije (9.583,48). Najboljše rezultate je ponovno dosegel Henrik Plank, odlična pa je bila tudi atletinja **Tatjana Majcen Ljubič**.



Vrhunska atletinja Tatjana Majcen - Ljubič
(Foto: Franci Slivšek)

Tretji krog so ob pomoči Atletskega društva Slovenj Gradec izvedli lanskoletni prvaki. Koroški atleti so ekipni dvoboj s Celjani dobili s 4.920,12 točkami in rezultat znižali le na 14 točk razlike. V tem krogu je najboljši rezultat dosegel **Jože Flere** v metu kija.

Zaključni, četrti krog, je s sodelovanjem Atletskega kluba Koper 22. junija 2016 na stadionu Bonifika izvedlo DP Istre in Krasa. Ponovno je slavila celjska ekipa, ki je dosegla kar 5.511,67 točk. Najboljše rezultate sta dosegla Jože Flere in Henrik Plank. Prvo mesto je osvojila ekipa DP Celje (5.511,67), drugo DP Slovenj Gradec (4.275,41), tretje DP Maribor (4.102,15), četrto DP Ljubljana (3.728,36), peto DP Novo mesto (3.041,87), šesto DP Murska Sobota (2.279,94), sedmo DP Koper (1.750,85), osmo pa DP Nova Gorica (782,21). Tekmovanje so si z velikim zanimanjem ogledali tudi gojenci Društva sklada Silva iz Fieroge pri Kopru. Vsa tekmovanja so potekala v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije.



Najboljše rezultate sta dosegla atleta Henrik Plank in Jože Flere. (Foto: Tomaž Demšar)

ATLETSKA LIGA ZPS – 2016

Prehodni pokal si je že osemnajstič priborila ekipa DP Celje, ki je v letošnji sezoni za 4,65 presegla magično

število 20.000 točk. Pokal za drugo mesto je z 18.754,62 točkami osvojila ekipa DP Slovenj Gradec, pokal za tretje pa s 16.453,21 točkami ekipa DP Maribor. Četrta je bila ekipa DP Ljubljana (15.220,39), peta DP Novo mesto (12.049,84), šesta DP Murska Sobota (8.861,42), sedma DP Koper (5.322,98), osma pa DP Nova Gorica (2.269,86).

Razveseljivo je, da se udeležba na atletskih tekmovanjih povečuje. Na letošnjih ligaških nastopih je bilo povprečno 44 atletinj in atletov. Na vseh atletskih tekmovanjih je za pravilen vnos rezultatov skrbela **Marina Hudej**, za tehnično izvedbo tekmovanj pa **Janez Hudej**.

Ob razglasitvi rezultatov je atlete nagovoril vodja športa pri Zvezi paraplegikov Slovenije **Gregor Gračner**, pohvalil organizatorje pri izvedbi tekmovanj, atletom čestital za dosežene rezultate, nato pa podelil pokale.



Najuspešnejša atletska ekipa z osemnajstim naslovom (Foto: Ciril Počivavšek)

Jože Globokar | Evropsko prvenstvo v košarki na vozičkih skupine B v Sarajevu

SLOVENIJA OSTAJA V SKUPINI B

V Sarajevu je od 9. do 18. julija 2016 potekalo Evropsko prvenstvo v košarki na invalidskih vozičkih skupine B. Na prvenstvu je nastopila tudi reprezentanca Slovenije in si z dvema zmagama zagotovila obstanek v skupini B. Osvojila je osmo mesto. Slovenija je igrala v skupini s Francijo, z Rusijo, s Hrvaško in z Irsko, v drugi skupini so bile Litva, Avstrija, Latvija, Portugalska in BiH. V skupino A sta napredovali Francija in Litva, v skupino C pa se selita Portugalska in Irska.

Slovenija se je v prvi tekmi pod koši srečala s favorizirano Francijo in tekmo izgubila s 25 : 97. Francozi so s čvrsto obrambo, hitrimi protinapadi in z natančnimi meti povedli z 9 : 0, nato pa samo še povečevali razliko. Proti odličnim Francozom naši niso imeli nobenih možnosti za kakšno presenečenje.

V drugi tekmi se je slovenska reprezentanca pomerila z Rusijo. Povedla je s štirimi točkami, vendar so Rusi kmalu pokazali, iz kakšnega testa so. Kmalu so povedli in nato vodstva niso več izpustili iz svojih rok. Ob polčasu je bil rezultat 21 : 8, končni pa 67 : 40.

Po dveh zaporednih porazih je Slovenija zabeležila tudi prvo zmago. Tekma z Irsko je bila razburljiva, polna preobratov, na trenutke pa tudi izenačena. Povedli so Irci, vendar so jih naši v drugi četrtini dohiteli in prevzeli vodstvo. V nadaljevanju so precej popustili in polčas zaključili s 27 : 35. No, v zadnji četrtini so zaigrali tako kot znajo in Irsko porazili z rezultatom 65 : 58.

V četrti tekmi s Hrvaško je slovenska ekipa obetavno začela in kar nekaj časa vodila. Vendar so naši južni sosedi kmalu strnili svoje vrste in izenačili. V drugi četrtini so prikazali še boljšo igro in ob polčasu že vodili z 28 : 17. V nadaljevanju so prikazano igro le še stopnjevali in tekmo suvereno dobili s 66 : 44.

V predzadnji tekmi se je slovenska reprezentanca znašla pred težko

in odločilno preizkušnjo. Na tekmi s Portugalsko je morala zmagati, če si je želela zagotoviti obstanek v skupini B. Varovanci **trenerja Vodenika** so tekmo začeli odločno in učinkovito. Igrali so kot na krilih in že v prvi četrtini vodili za 10 točk. Za tem so nekoliko popustili, vendar kljub temu enako razliko obdržali do konca polčasa (32 : 22). Kazalo je, da s Portugalci ne bo večjih težav. Toda v košarki je vse mogoče. V tretji četrtini so bili Portugalci že boljši, vendar je Slovenija še vedno imela šest točk prednosti. V zadnji četrtini pa se je slovenskim igralcem povsem ustavilo. Delali so preveč napak in Portugalcem dovolili, da so izenačili in povedli. Slaba igra, zgrešeni meti in nervoza so v dramatični končnici tekme Slovenijo skoraj pokopali. Nekaj sekund pred koncem je Portugalska vodila za eno točko, Slovenija pa je imela dva prosta meta. Tekmo je rešil **Slapničar**, ko je obakrat zadel in postavil končni rezultat 60 : 59.

Za dodatno igro z živci je poskrbel v zadnjem metu, ko se je žoga kotalila po obroču. No, končno, ko so vsi zadrževali dih, je na našo veliko srečo le našla pot skozi mrežico. **S tem si je Slovenija zagotovila obstanek v skupini B.**

Barve Slovenije so zastopali: **Jovita Jeglič, Milan Slapničar, Gregor Gračner, Robi Radič, Janez Učakar, Danilo Kamenik, Enis Musić, Simon Gračnar, Toni Zakrajšek, Mitja Breg, Andrej Gorza in Haris Koduzović.** Zaradi poškodbe je moral doma ostati **Boris Klep.** Slovensko reprezentanco je vodil selektor **Gregor Vodenik**, njegov pomočnik je bil **Žiga Kobaševič**, za fizično pripravo ekipe pa je skrbel **Saša Ogrizović.**

Naslov evropskega prvaka 2016 je osvojila Francija, podprvaka Litva, tretja je bila gostiteljica BiH, četrta Rusija, peta Latvija, šesta Hrvaška, sedma Avstrija, osma Slovenija, deveta Portugalska, deseta pa Irska.



Reprezentanca Slovenije pod vodstvom Gregorja Vodenika (Foto: ZŠIS-POK)

Jože Globokar | Predpriprave na novo sezono

NLB WHEEL LIGA 2016-2017

V prostorih zveze je 31. avgusta 2016 potekal delovni posvet o košarkarskem tekmovanju v regionalni NLB Wheel ligi. Na sestanku so bili predstavniki in vodje ekip, predsednik ZPS Dane Kastelic, delegat sodnikov Žarko Tomšič, delegat lige Milan Lukan in njegov pomočnik Mitja Dečman ter trener slovenske ekipe Gregor Vodenik. Posvet je vodil vodja lige Gregor Gračner.

Predsednik zveze Dane Kastelic je v pozdravnem nagovoru poudaril, da liga postaja vse zanimivejša in da jo bo ZPS tudi v prihodnje podpirala. Omenil je še socialne programe zveze ter športno dejavnost slovenskih paraplegikov in tetraplegikov. Ob tem je pripomnil, da je med paraolimpijsko odpravo kar polovica naših športnikov. Poudaril je še, da so za izvedbo tako obsežnega tekmovanja zelo pomembni sponzorji, nato pa vsem zaželel veliko delovnega elana in dobrih rezultatov.

O poteku tekmovanja lige v pretekli sezoni so udeležence posveta seznanili: delegat sodnikov Žarko Tomšič, delegat lige Milan Lukan in Gregor Gračner. Navedli so nekaj pomanjkljivosti, ki jih bodo v letošnji sezoni odpravili. Manjše napake so omenili tudi organizatorji posamičnih kol. Vodja lige Gregor Gračner meni, da je bila pretekla sezona uspešna, za promocijo košarke na vozičkih pa tudi izredno pomembna.

V nadaljevanju delovnega sestanka so udeleženci potrdili finančno poročilo, nato pa sprejeli okvirni urnik tekem in organizatorje posamičnih



Posvet o deveti sezoni NLB Wheel lige (Foto: Lutfi Abdullahu)

krogov. Dogovorili so se tudi o nakupu nove športne opreme za vse tekmovalce in določili znesek kotizacije. Organizator predvideva, da bodo v letošnji sezoni v dveh skupinah in dvokrožnem sistemu tekmovali **skupina A:** KIK Zmaj in KIK Una Sana (Bosna in Hercegovina), KKI Zagreb (Hrvaška), KKK Singidunum (Srbija); **skupina B:** Castelveccchio (Italija), ŽŠIS-POK (Slovenija), RSV Kärnten (Avstrija), KKI Vrbas (Bosna in Hercegovina). Prvi krog bodo ekipe odigrale novembra. Tudi deve-

ta sezona največjega košarkarskega ligaškega tekmovanja v regijah Alpe-Jadran-Donava bo potekala v organizaciji **Zveze paraplegikov Slovenije** in pod generalnim pokroviteljstvom **Nove ljubljanske banke** (prispevala bo dva košarkarska vozička, drese in majice). Za promocijo bo poskrbela **Kosarka.si**, za koordinacijo tekmovanja pa vodja lige **Gregor Gračner**.

"V problemih, s katerimi se soočamo v našem življenju, tlijo rešitve in nove poti do naših ciljev."

Julia Doria

Jože Globokar | Evropski pokal za kolesarje invalide

PARAKOLESARJI ODLIČNI NA SLOVAŠKEM

Mesto Terchova na Slovaškem je 9. in 10. julija gostilo kolesarje invalide, ki so se pomerili v tekmi evropskega pokala. V ekipi petih slovenskih kolesarjev, ki jo je vodil trener Aleksej Dolinšek, so nastopili tudi parakolesarji Zveze paraplegikov Slovenije – Anka Vesel iz DP Gorenjske v skupini H3, Primož Jeralič iz DP Dolenjske, Bele krajine in Posrčvja v skupini H5 in Gregor Habe iz DP jugozahodne Štajerske v skupini H3.

Prvi tekmovalni dan se je začel s cestno dirko na razdalji 27 in 54 km, v nadaljevanju pa še tekme na 11-kilometrskem kronometru. Vsi tekmovalci so navdušili in na tekmovalstvu osvojili UCI točke. Primož Jeralič v svoji kategoriji ni imel konkurence in je osvojil prvo mesto, Anka Vesel je bila v kategoriji H3 druga, Gregor Habe v H3 pa deveti. Rezultati so kombinacija ce-

stne dirke ter individualne vožnje na čas. Vsi so občutno izboljšali lanske dosežke, kar je pomemben podatek o njihovem napredku. Po paraolimpijadi bo v Beogradu še zadnja tekma evropskega pokala v letošnji sezoni.



Odlični na Slovaškem (Foto: Aleksej Dolinšek)

Anka Vesel | Naši parakolesarji na malem maratonu in tekmi na čas

35. MARATON FRANJA

Drugi vikend v juniju je nekako rezerviran za maraton Franja. Tokratnega, že 35. maratona, pa so se med več kot 6.000 kolesarskimi navdušenci udeležili tudi ročni kolesarji.

Letošnja udeležbo je krojilo napovedano slabo vreme, med ročnimi kolesarji pa tudi bolezn. Kljub temu so 10. junija na dirki na čas nastopili trije naši parakolesarji. Zmagal je **Marko Sever** iz DP severne Primorske, drugi je bil **David Razboršek** iz DP jugozahodne Štajerske, tretji pa **Edo Ješe** iz DP ljubljanske pokrajine. Trasa jih je vodila iz startno-ciljnega prostora v BTC do Domžal in nazaj.

V nedeljo, 12. junija, pa sta potekala veliki (156 km) in mali (97 km) maraton.

Med 2.300 kolesarji so se sedemindeset kilometrske razdalje udeležili člani pokrajinskih društev ZPS **Edo Ješe, Žiga Breznik, David Razboršek, Marko Sever, Peter Cerar** in **Primož Jeralič**.

Za zaščito pred vremenom na startno-ciljnem prostoru je s šotorom že drugo leto zapored poskrbelo podjetje Bauerfeind.



Naši ročni kolesarji na letošnjem malem maratonu Franja (Foto: Matej Boltar)

Peter Cerar | Ročni kolesarji od Arje vasi do Logarske doline

MARATON ZELENE DOLINE

V vrstah ročnih kolesarjev je pred časom završalo o možnosti, da bi skupaj premagali sicer že tradicionalni maraton Zelene doline, ki vodi od Arje vasi do Doma planincev v Logarski dolini. Velika trasa maratona je obetala slabih 70, mala pa 30 kilometrov. Seveda je David Razboršek, ne bodi len, hitro prišel na dan z idejo povratne vozovnice na lastni pogon, ki bi najbolj pogumne stala že častitljivih 140 km. Sam sem se impulzivno in samozavestno odzval pritrdilno, pa čeprav take razdalje v enem dnevu na ročnem kolesu še nisem premagal. Starešina po kilometrih, ne po letih, Edo Ješe, je pokazal več zrelosti in pomislekov ter se na začetku odzval bolj zadržano – kljub temu sem sam pri sebi vedel, da bo tudi njega ta epski podvig na koncu prepričal, da se nam pridruži. No, na sobotnem štartu se je pridružil tudi »vajenec« Gregor Habe, Matej Lednik pa se je odločil zastopati barve ročnih kolesarjev na mali trasi in je tako štartal kasneje in nekoliko bližje cilju.

Edo, David, Gregor s kameradom na »navadnem« kolesu in moja malenkost smo začeli obračati gonilke že pol ure pred ostalimi, saj smo vedeli, da nas čaka dolg dan. Po kakšni uri so nas pred odcepom za gorenjski klanec prehiteli najhitrejši in s seboj prinesli zgolj žvižganje karbon-skih obročev in popolno koncentracijo – za zmago in visoko povprečno hitrost pač nimaš časa pozdraviti ležečih sotrpinov. Druga skupina, ki nas je prehitela, je bila bolj sproščena in nas je pospremila z glasnimi pozdravi in navijanjem. Mi smo nadaljevali v svojem tempu v strnjeni koloni, veter pa sta večinoma rezala David in Edo. Kaj kmalu po Mozirju je tudi naša skupina začela »razpadati« na ubežnike in glavnino, saj je vsak od nas ubral svoj tempo. Cesta se namreč zadnjih 30 km konstantno vzpenja in čeprav nakloni niso ravno hudi, to pomeni vzpon brez premora. To je tudi terjalo svoj davek

in zadnjo uro so me zaradi klečečega položaja začeli mučiti močni krči v nogah, ki so mi onemogočali normalno poganjanje. Lepa Logarska dolina se je v tistih trenutkih vila mimo mene in moje možganske skorje in tega mi je bilo na koncu žal, namesto da bi se ustavil, sprostil noge, nekaj pojedel in popil ter opazoval prelepo naravo, sem bolj kot ne opazoval kapljanje potu na razbeljen in pogosto tudi precej načet

asfalt od Solčave dalje. In potem, cilj. Psihično načet sem že pogledoval naokrog, da bi našel kak prevoz za nazaj, saj enostavno nisem imel pravega zagona za povratek. Sestavlil sem se šele po golažu in navadnem kruhu in prišel do zaključka, da pravemu golažu drage energijske tablice ne sežejo do roba kotla. Sproščeno vzdušje na cilju, golaž in »šmorn«, glasba ter obilo kolesarjev v »jogurtovem« dresu so bili pokazatelj, da je to maraton druženja, zabave in koles. Nobenih čipov, kontrolnih točk, padcev, nesreč, kletvic ..., zgolj lep izlet na kolesu, ki pa vseeno omogoča preizkušanje lastnih meja.

Kljub dobremu vzdušju pri Domu planincev pa je čas dneva že terjal povratek. Z Matejem sva se na poti nazaj lepo ujela in si izmenično delila zavetje. Končno, sem pomislil! Od plazilcev na popolnoma ležečih kolesih je bil Matej na nekoliko bolj pokončnem kolesu prava zavesa za veter in do Mozirja sva ga »terala« na polno. Tam je Matej svoj maraton zaključil, jaz pa sem imel pred seboj še dobrih 30 km bolj kot ne dolgočasne ravnine. Tam bi mi družba prijala, a smo se z Edom in Davidom srečali šele na cilju. Vsak ponosen na svoj način smo si izmenjevali občutke in vtise, za vse udeležence na ročnih kolesih je bilo 137 km namreč rekordnih. Fantje, hvala za družbo in upam, da še kdaj ponovimo v še večjem številu!



Velika trasa maratona je štela slabih 70, mala pa 30 kilometrov. (Foto: Anja Zagomilšek)

Jože Globokar in Miran Jernejšek | Športni ribolov

ŠPORTNI RIBOLOV NA DRŽAVNI IN MEDNARODNI RAVNI

RIBIČI SKROMNI NA SVETOVNEM PRVENSTVU

Od 3. do 5. junija 2016 je na Češkem potekalo svetovno prvenstvo v športnem ribolovu s plovcem. Svetovni prvaki so postali Hrvati, drugi so bili domačini Čehi, tretji pa Angleži. Slovenija je v postavi: **Rudi Centrih, Franc Štefanič, Željko Mavrič, Branko Zelič** in **Tomaž Vanič** zasedla deveto mesto. Med 60 ribiči je Rudi Centrih (DP jugozahodne Štajerske) v posamični konkurenci osvojil 21., Franc Štefanič (DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja) pa 45. mesto. Slovensko reprezentanco je vodil **Jure Hochkraut**.

RUDI CENTRIH DRŽAVNI PRVAK

Zveza za šport invalidov Slovenije-POK je 25. junija 2016 na ribolovni trasi v Radečah ob Savi pripravila državno prvenstvo v ribolovu s plovcem za ribiče invalide. Prvenstvo je potekalo v

treh kategorijah – ženske in moški stoje ter moški sede na invalidskih vozičkih. V skupini sede so tekmovali tudi ribiči paraplegiki in tetraplegiki iz pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. V tej skupini je naslov državnega prvaka za sezono 2016 osvojil naš najboljši ribič Rudi Centrih iz DP jugozahodne Štajerske, pokal za drugo mesto je prejel **Franc Simonič** iz DP Podravja, za tretje pa **Silvo Križanič** iz DP Prekmurja in Prlekije.

KONČANA DIVJA LIGA V RIBOLOVU

Kakor je že znano, smo tri sosednje regije društev paraplegikov organizirale divjo ligo v lovljenju rib s plovcem. Sodelujemo DP Podravja, DP jugozahodne Štajerske in DP Koroške. Sprva smo se financirali povsem sami, zadnje čase pa imajo vedno več posluha vodilni društev in nam deloma pomagajo (prevozi, hrana). Toda še vedno

največje breme stroškov nosimo sami. Vsaka od treh regij priredi eno tekmo in na koncu prvi trije tekmovalci prejmejo pokale. Tekmuje se le v posamični konkurenci. Letos je zadnja tekma potekala v pravih zimskih razmerah, čeprav meseca avgusta. Toda trmasti ribiči se nismo predali in tudi to tekmo, čeprav v nemogočih pogojih (veter, dež) pripeljali do konca. Tudi tokrat je zmagal naš najboljši ribič Rudi Centrih, ki je na treh tekmah ulovil preko 90 kg rib. Drugo mesto je osvojil veteran med ribiči Franc Simonič, tretje pa, za nekatere veliko presenečenje, **Zdenko Lilek**. Mislim, da se bo ta liga nadaljevala. Pričakujemo in upamo, da se nam bodo pridružili še ribiči iz Prekmurja in Prlekije, s tem bi bila divja liga na naši strani Trojan popolna.

Dober prijem!



Najboljši med ribiči paraplegiki (Foto: arhiv društva)



Divja liga (Foto: osebni arhiv MJ)

Jani Učakar | ATV MOTORISTI

POLETNO BRNENJE MOTORJEV

Tretji avgustovski vikend je bil rezerviran za motoriste ATV sekcije v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pod vodstvom Gregorja Gračnerja. Zbrali smo se že v petek, v našem domu v Semiču, saj se je tokratno srečanje lastnikov ATV motorjev odvijalo po prelepi Dolenjski in Beli krajini. Omenjeno pot si je načrtno lokalni poznavalec brezpotij, Janko Koren.



Iz Semiča smo krenili na spoznavanje belokranjskih lepot. (Foto: Alenka Plemelj)



Ta zelena dežela me prevzame ...
(Foto: osebni arhiv JU)

V meglenem sobotnem jutru se je odprava začela v Semiču.

Pot je najprej peljala do izvira reke Krupe. Sledilo je nadaljevanje proti Metliki, druga postaja je bila v kampu Podzemlje ob reki Kolpi. Ne da se z besedami opisati lepote najtoplejše slovenske reke, kjer se mnogi turisti radi ohladijo. Konvoj se je s pomočjo domačina **Damirja Drakuliča** za krajši oddih ustavil v vinski kleti Prus. Lastnik Jože, dobitnik številnih priznanj, je z veseljem predstavil svojo moderno polnilnico in klet. Po degustaciji žlahtne kapljice je odprava motoristov pot nadaljevala proti Trdinovemu vrhu, tudi po ozemlju Hrvaške. Na samem vrhu nas je pričakalo sonce. Po ogledu cerkve sv. Jere, ki je na slovenski strani, in cerkvice sv. Gere na hrvaški strani, smo se spustili na priljubljeno izletniško postojanko Gospodična in se okrepčali z divjačinskimi golažem. Nato nas je pot vodila do kartuzije Pleterje, kjer nas je prijazen vratar seznanil z življenjem v samosta-

nu nekoč in danes. Prijetno vožnjo smo nadaljevali do Kostanjevice na Krki. Pot se je nadaljevala proti Krškemu in nato skozi gozdove do vasi Telče, kjer domuje vodič odprave Janko. Tako smo okusili tudi malo makadama, blata ter ostalih gozdnih radosti in preizkusili sposobnosti štirikolesnih zverin. Po kratkem postanku smo se spustili v dolino skozi Šmarješke toplice do Otočca. Tam smo ponovno nahranili naše stroje in krenili skozi Novo mesto nazaj do Semiča, kjer smo po napornem dnevu ob dobrotah z žara podoživljali dogajanje celotnega dneva. In že je bila tu nedelja z nedobrodošlim slovesom. Po jutranjem dežju nas je pozdravilo sonce in nam lepšalo pot domov. Prav gotovo lahko rečemo le, da je bilo srečanje motoristov v Beli krajini več kot prijetna izkušnja z odkrivanjem lepot vinskih gričev, sanjave Krke in belih brez. Zaradi časa dopustov se je potpanja udeležilo manj motoristov kot na prejšnjih zborih, smo pa zato že načrto-

vali naslednje srečanje konec maja pod gorenjskimi vrhovi.

SLOVENSKI MOTORISTI PRI PAPEŽU

Papež Frančišek je 18. junija pred baziliko svetega Petra sprejel več kot 300 slovenskih motoristov. Med njimi sta bila tudi naša ATV motorista **Dolfe Košmrlj** in **Klavdij Puc**, ki ju je papež tudi osebno pozdravil in blagoslovil. Motoriste je med drugim pozdravil tudi naš **kardinal Franc Rode**. Romanje v Vatikanu je pripravilo dobrodelno društvo Motorist za motoriste, papežu pa so podarili denar za nakup dveh terenjskih motornih koles za misijonarje. Enega bo dobil slovenski misijonar na Madagaskarju **Jani Mesec**, drugega pa misijonar v Vietnamu, ki ga je izbrala papeška fundacija Cor unum. Ko so se motoristi približevali Svetemu sedežu, je policija zaustavila celoten promet. **Društvo Motorist za motoriste** poleg druženja skrbi še za preventivno vzgojo in pomoč ljudem v stiski.

dipl. novinar Jakob Škantelj | Svetovno prvenstvo v bocci na Portugalskem

NA PORTUGALSKEM V DRUŽBI NAJBOLJŠIH

Boccia se v Sloveniji v zadnjih letih počasi, a z lepimi in vztrajnimi koraki razvija v vse bolj popularen šport med invalidi. V skladu s tem raste tudi slovenska reprezentanca, ki se udeležuje vse več tekmovanj v tujini. Zadnje takšno je bilo svetovno prvenstvo na Portugalskem.

Približno desetletje nazaj bi bilo potrebno pogledati, če bi se želeli ozreti proti začetku mednarodnega udejstvovanja slovenskih bocciarjev. Nekaj mednarodnih prijateljskih turnirjev in tudi evropsko prvenstvo žal niso bili dovolj, da bi se ta paraolimpijski šport uveljavil v Sloveniji. Tekmovanja so bila vse manj pogosta, prav tako vse manj tekmovalcev, tako da se je vse skupaj nekoliko ustavilo. A nekaj let nazaj se je dvoransko balinanje za invalide ponovno začelo razvijati. Približevanje modrih in rdečih bocc enemu belemu balinčku (za tiste, ki ob teh besedah prvič slišite za boccio) je v zadnjih letih med invalidi vse bolj priljubljeno. Tako med tistimi, ki lahko tekmujejo v mednarodnih kategorijah, kot tudi med tistimi, ki zaradi premočnih rok smejo igrati le doma. Na dveh ligaških prvenstvih se je v zadnjem letu zbralo preko 35 tekmovalcev, kar je precej večja številka kot tri leta nazaj.

Morda malo bolj spodbudno dejstvo pa je, da se je v tem času precej izboljšal tudi nivo iger in tekmovalcev samih. In v ta razvoj ni niti najmanjšega dvoma, saj se že na domačih tekmovanjih da opaziti vse več vse boljših in natančnejših metov, predvsem pa to potrjuje slovenska reprezentanca, ki je

vse pogostejša udeleženka največjih mednarodnih tekmovanj. Ne le da se slednjih udeležuje, ampak se vse bolj upira tudi tistim reprezentancam, ki v tem športu veljajo za velesile. Tako so lani z evropskega pokala v španskem Sant Cugatu prinesli dve osmi mesti, hkrati pa je **Matjažu Bartolu** in **Jakobu Škantlju** v paru uspelo osvojiti naslov hrvaškega državnega prvaka. Letos je slovenska dvojica v še močnejši konkurenci obranila ta naslov, poleg tega pa se je skupaj s preostankom reprezentance, ki jo v kategoriji BC2 sestavljata še **Natalie Finkšt** in **Fabio Rizzi**, udeležila še tekmovanj v Nemčiji, na Češkem in Portugalskem.

Ravno zadnje tekmovanje ob Atlantskem oceanu je predstavljalo vrhunec sezone, saj je šlo za svetovno prvenstvo, kjer so se zbrali skoraj vsi najboljši igralci in igralke boccie na svetu. O tem dovolj zgovorno priča že podatek, da je bilo v Póvo de Varzimu v kategoriji BC4 kar 16 tistih, ki so tekmovali na paraolimpijskih igrah v Riu de Janeiru. Tako sta se Škantelj in Bartol med posamezniki v štirih od petih dvobojev pomerila s tistimi nasprotniki, ki so odšli v Brazilijo, nič manj zahtevne tekmece pa jima ni namenil žreb niti v tekmovanju parov. Slovenca sta na-

mreč padla v »skupino smrti«, saj so bili njuni nasprotniki paraolimpijski prvaki Brazilci, bronasti iz Londona Kanadčani in prav tako zelo močni domačini Portugalci. Žal sta v paru Slovenca izgubila vse tri tekme, a je za odličen rezultat in veselje v reprezentanci poskrbel Bartol. Med posamezniki je namreč dobil dvoboj proti Rusu **Ivanu Frolovu** in se uvrstil v osmino finala, kjer ga je nato tesno premagal Portugalec **Domingos Vieira**. Na koncu je zasedel 13. mesto, medtem ko je bil Škantelj 22. Obe tekmi je med posamezniki v BC2 žal izgubila tudi Finkštova, ki je bila 23., a je tudi edina predstavnica ženskega spola v reprezentanci tekmovala v izredno močni konkurenci. »Nismo se odrezali ravno najbolje, a vendarle smo v kategoriji BC4 individualno prišli v osmino finala, kar je zadovoljilo naša pričakovanja. Tako da se nismo vrnili domov razočarani. Osvojiti zmago in igrati proti najboljšim tekmovalcem sveta je neverjetna izkušnja. Izkušnja, iz katere se veliko naučiš, ne glede na to, če zmagaš ali izgubiš, saj so bile vse igre na izredno visokem nivoju, kar so priznali tudi naši nasprotniki,« pa je svetovno prvenstvo, na katerem je nastopilo 106 športnikov, ocenila selektorica **Barbara Zabukovec**.



Za posebno doživetje je poskrbel tudi organizator, ki je omogočil slikanje z olimpijsko baklo. (Foto: osebni arhiv JŠ)

dipl. novinar Jakob Škantelj | Hokej na električnih vozičkih

IZ ČEŠKE Z MEDALJO

Slovenski klub hokeja na električnih vozičkih **Trouble Makers** se je na turnirju na Češkem izjemno izkazal in zasedel odlično tretje mesto. S tem so še izboljšali lansko uvrstitev.

Zdaj že tradicionalni turnir za hokejiste na električnih vozičkih v Prago vsako leto privabi nekaj zelo dobrih ekip iz Evrope, kjer se večinoma igra ta šport. Velemesto, ki ponuja veliko lepega, in obeti po dobrih ter napetih tekmah so že sami po sebi vabilo, na katerega se je potrebno odzvati. Slovenski klub se je že četrtič do zdaj tega držal in se udeležil turnirja, na katerem je letos tekmovalo sedem ekip iz štirih držav. A ne samo, da so se Trouble Makersi v preteklosti udeleževali tega turnirja, temveč so bili vsakič zelo blizu vrha. Že v prvi izvedbi leta 2010 so bili četrti, medtem ko so se predlani, po nekajletni odsotnosti, vrnili še močnejši in zasedli celo tretje mesto. Zmagal pa je domači klub Jaguars Praha, ki je po lanski zmagi postal, po sedmih izved-

bah tradicionalnega turnirja, tudi edini klub z dvema osvojenima lovorikama. Slovenski klub je lani sicer nastopal precej oslabljen, a je vseeno zasedel zelo solidno mesto tik pod stopničkami.

Trouble Makersi so očitno vse to nadoknadili letos, ko so se predstavili v močnejši zasedbi in tudi z nekaj hitrejšimi vozički, kar v tem športu res ne igra zanemarljive vloge. Že v skupinskem delu je slovensko ekipo, ki jo večinoma sestavljajo člani Društva distrofikov Slovenije, a je v njej tudi glavni strelec paraplegik **Marjan Mežnar** in občasno **Jakob Škantelj**, čakalo težavno delo z nasprotniki iz Nemčije, Italije in Češke. Vendar se jih Trouble Makersi niso ustrašili in so prikazali zelo dobro igro, ki jih je na koncu pripeljala do polfinala. Tam so drugi dan turnirja palice pre-

križali z enimi izmed favoritov, Dream Team Milano. Slovenci so sicer skoraj celo tekmo zaostajali, a bili prav tako ves čas zelo blizu Italijanom, ki so na koncu po veliki borbi vendarle zmagali s 7 : 5. Tako je slovenski ekipi ostal boj za tretje mesto, kjer so jih po porazu z nemško ekipo Black Knights Dreieich pričakali zmagovalci zadnjih dveh turnirjev v Pragi. A tokrat so Slovenci vrnili Jaguarsom za lanskoletni poraz v polfinalu in jim niso dali pravih možnosti za zmago. Pokazali so izjemno dobro igro in zaslužno, še drugič v zgodovini turnirja, osvojili tretje mesto. Trouble Makersi so se lahko tako s popotnico odličnega rezultata iz Prage, kjer je nato v finalu zmagala nemška ekipa, odpravili proti turnirju v Münchnu. A več o tem prihodnjič.



Marjan Mežnar je odlično vodil ekipo v boju za 3. mesto proti Jaguars Praha. (Foto: osebni arhiv JS)

DRŽAVNO PRVENSTVO V PLAVANJU

Tudi letos so se plavalci pomerili na letnem kopališču v Radovljici, in sicer 11. junija. Izvajalec tekmovanja je bil Plavalni klub Gorenjska banka Radovljica, organizator pa seveda ZŠIS-POK. Kljub slabemu in hladnemu vremenu je tekmovalo veliko tekmovalcev iz cele Slovenije, še posebej mladih. Žal sta zaradi mednarodne tekme manjkala reprezentanta **Darko Đurič** in **Nino Batagelj**. ZPS oziroma DP jugozahodne Šta-



Zadovoljstvo Vinka in Aleša po uspešnem nastopu (Foto: Peter Majcen)

nerske sva tako predstavljala **Vinko Hren** in **Aleš Povše**, ki sva skupaj nastopila v šestih disciplinah, in osvojila štiri medalje (eno zlato, dve srebrni in eno bronasto). Žal je bil Vinko v eni disciplini diskvalificiran, razloga za tako odločitev ne poznam. Verjetno bi se ob lepšem vremenu tekmovanja udeležilo tudi več tekmovalcev paraplegikov in tetraplegikov. Zato upajmo, da se nas bo naslednje leto vreme le usmililo in bomo lahko zopet poročali o lepi udeležbi in dobrih rezultatih.

Aleš Povše

Aleš Povše | Prvo mednarodno tekmovanje v potapljanju oseb z invalidnostjo

"RUSIA OPEN"

Če smo bili v Sloveniji prvi, ki smo se resno začeli ukvarjati s potapljanjem invalidov, pa so prvo pravo tekmovanje organizirali naši ruski prijatelji. Tekmovalci Barbara Slaček, Matej Lednik in Aleš Povše ter trenerja Alenka Fidler in Gaber Guna smo se tako mudili v Rusiji. Tekmovanje je potekalo od 27. do 30. junija v Anapi ob Črnem morju v organizaciji fundacije »Dostupnaya sreda (available enviroment)«.

V letu 2002, ko smo opravili prvi poizkusni potop, si nismo nikoli mislili, da bomo nekoč sodelovali na pravem mednarodnem potapljaškem tekmovanju. Ampak pri Rusih se res dogaja in zato sploh nisem bil presenečen, da je prišlo uradno povabilo. Organizacija »Dostupnaya sreda« s pomočjo potapljaškega kluba »AQUA GLOBUS« pospešeno izvaja potapljaške tečaje za osebe z invalidnostjo. Pri tem jim aktivno pomaga tudi CRASA (Confederation Russe Des Activites Subaquatiques), sicer tudi članica največje svetovne potapljaške organizacije C.M.A.S. Z nekaj manjšimi zapleti smo uspeli sestaviti ekipo in 26. junij, ko smo se odpravili na pot, je bil hitro tu.

O sami poti ne bi preveč razglabljal, je pa vsebovala malo kombija, malo letala in še malo kombija. To, da smo na invalidskih vozičkih, nam je tokrat prišlo prav, saj so Avstrijci očitno prodali preveč kart in so nekatere namesto na direktni let do Krasnodarja poslali najprej v Moskvo in šele od tam nato v Krasnodar. V Rusiji nas je pričakalo vroče poletno vreme in pa vsaj v prvih treh dneh tudi zelo natrpan urnik dogodkov. Kljub utrujenosti smo se po namestitvi v naše sobe z gostitelji še primerno poveseleli ob našem prihodu.

V ponedeljek dopoldne smo se tako odpravili proti plaži »SANATORIUM KRISTALL«, kjer naj bi potekalo uradno odprtje le-te. Že po nekaj križiščih jo je

zagodlo naše japonsko prevozno sredstvo, ki enostavno ni želelo nadaljevati poti. Po nekaj potiskanja je obupal tudi šofer in počakali smo na kombi, tokrat ruske izdelave, ki se je izkazal za bolj zanesljivega. Na sami plaži so nas že težko pričakovali, kajti čakanje na žgočem opoldanskem soncu res ni prijetno. Po uradnih nagovorih predstavnikov hotela, mesta in pobudnikov prilagoditve plaže, je sledil še krajši, s plesom in igrami obogaten program. Nato pa, vsaj zame, prava odrešitev, osvežitev v morju, ki bolj spominja na jezero, saj praktično ni slano. Je pa treba reči, da so se s samo plažo res potrudili. Glede na to, da gre za mivko, je bilo potrebno narediti leseno stezo, naredili so tudi manjšo leseno ploščad, kjer sta na voljo garderoba in tuš, tudi reševalci iz vode so, vsaj ta dan, s posebej prirejenim vozičkom vse željne osvežitve pridno vozili v morje. Popoldne smo se sprehodili po samem mestu, predvsem obalnem delu in se čudili neverjetni gneči na plaži.

V torek dopoldne smo se udeležili konference z naslovom »Možnosti za razvoj potapljaškega turizma invalidov v Anapi«. Za govorniškimi odrom so se zvrstila zelo ugledna imena iz potapljaškega, znanstvenega in invalidskega sveta v Rusiji. Svoj pogled na potapljanje invalidov, začetke v Rusiji in nadaljnji razvoj so predstavili:

– **Tatiana Ananjeva**, direktorica potapljaškega kluba »Aqua Globus«,

- **Oksana Eduardovna Zamula**, predsednica fundacije »Dostupnaya Sreda«,
- **dr. Tamara Magomedova Hadji Muratovna**, vodja reševalne ekipe Emercom,
- **Svetlana Igorevna Murashkina**, urednica ruske potapljaške revije Invertum,
- **Flur Fatkulgayanovich Nurygayanov**, predsednik Zveze za šport invalidov Rusije,
- **Vladimir Vladimirovič Prohorenko**, vodja potapljaških inštruktorjev za delo z invalidi,
- **Branko Ravnak**, predsednik IAHD Adriatic,
- **dr. Gennady Mihajlovič Sokolov**, višji raziskovalec v ruskem znanstvenem centru, Inštitutu za biomedicinske raziskave, polkovnik medicinske službe, doktor potapljaške medicine in globokomorskih potapljačev, AQUANAUT,
- **Valentin Gregoryevich Stashevskiy**, predsednik Konfederacije podvodnih dejavnosti CRASA, mednarodni sodnik za podvodne športe, akademik ruske akademije znanosti.

Popoldne pa smo vendarle dočkali tudi prvo dejanje v zvezi s samo tekmo, in sicer pripravo opreme in uradni trening. Uradni trening je tako kot samo tekmovanje potekal na bližnjem mordenem kopaljšču. Ker smo s sabo



Predstavniki Slovenije (Foto: osebni arhiv BS)

od opreme imeli samo obleke, pasove za uteži in maske, smo si ostalo opremo izposodili v potapljaškem klubu. Končno smo lahko natančno spoznali, za kaj pri posamezni disciplini sploh gre. Preizkusili smo opremo, se potopili, si ogledali samo progo in jo tudi preizkusili. Naslednji dan je bil zbor tekmovalcev pred potapljaškim klubom Aqua Globus. Skupaj je nato celotna karavana krenila na uradno otvoritev, ki je potekala na samem prizorišču tekmovanja. »INVADIVING« oziroma po naše »PARADIVING« se je tako uradno začel. Program sta povezovala **Elena Tapyričeva** in **Vladimir Vladimirovič Prohorenko**. Glavni sodnik tekmovanja je še enkrat predstavil pravila, zaigrali so himne vseh sodelujočih držav in vse skupaj se je začelo zares. Ker smo bili v slovenski ekipi samo trije tekmovalci, se nam je pridružila tudi **Josipa Lukinovič** iz Hrvaške in ekipi smo nadeli ime »Titova mladina«.

Tekmovali smo v naslednjih treh disciplinah:

- oblačenje scube pod vodo, plavanje pod vodo skozi obroče, snema-

nje in poveznjenje maske na glavo pod vodo v paru (na čas);

- iskanje predmetov pod vodo z zatemnjeno masko s plavanjem ob vrvi na dveh, treh in štirih metrih okoli osi posamezno (na čas);
- ekipno hitrostno potapljanje po vrvi po gladini vode (štafeta na čas).

Kljub naši borbenosti so bili Rusi tokrat enostavno boljši. V opravičilo nam naj bo, da pred samo tekmo nismo najboljše poznali pravil oziroma jih ne razumemo še sedaj in da smo kot edini tekmovali samo para in tetraplegiki, pa



Barbara in Aleš ter zadnji napotki pred tekmovanjem (Foto: osebni arhiv BS)

tudi pravila so prilagojena predvsem hitrosti, ki daje prednost fizično manj omejenim tekmovalcem. Kljub temu 4. mesto v parih med osmimi pari in 4. in 5. mesto posamezno z zatemnjeno masko med šestnajstimi tekmovalci tudi ni tako slabo. V štafeti pa proti plavalcem s plavutkami res nismo imeli možnosti.

Na koncu smo bili vsi zadovoljni, Rusi, ker so pobrali vse nagrade, mi pa zato, ker smo jih dobro naučili in se lepo imeli. Na večerni gala zaključni večerji se je, kot je pri Rusih že v navadi, podeljevalo diplome, ki so jih seveda prejeli vsi udeleženci, prav tako pa je bilo v zraku neko zadovoljstvo ob lepo uspelem tekmovanju.

Zadnji dan smo izkoristili za počitek, pa tudi obvezni »shopping« spominkov in ruskih specialitet je prišel na vrsto. Polni lepih vtisov in z željo, da nekaj podobnega naslednje leto organiziramo tudi pri nas, smo se zadovoljni vrnili domov. Ob koncu bi se zahvalil še organizaciji Dostupnaya sreda za povabilo, vsem našim gostiteljem v Anapi na čelu z **Vladimirjem Ananjevim**, ki so ves čas skrbeli za naše dobro počutje. Hvala tudi Alenki in Gabru za nesebično pomoč na vsakem koraku in Zvezi paraplegikov Slovenije ter Društvoma paraplegikov jugozahodne Štajerske in Podravja za finančno in logistično pomoč.

Andraž Muljavec

TURNIR TENIŠKIH DVOJIC

V Križah je 4. septembra 2016 potekal tradicionalni teniški turnir mešanih dvojic Zdravilišča Laško in Zveze paraplegikov Slovenije. Turnir je že dvajsetič zapored pripravilo Društvo paraplegikov Gorenjske. Tekmovalce in spremljevalce je v uvodnem nagovoru pozdravil predsednik društva Peter Robnik.

Za tenisače paraplegike so tekmovali: Mojca Tomažin, Sašo Rink, Peter Robnik, Zdravko Eržen in Klemen Lokar, za Zdravilišče Laško pa Damjana Damiš, Simon Vrečko, Primož Jurak in Grega Sevnik. Po žrebu parov so se odvila predtekmovanja, najboljši pa so se potem pomerili za končne uvrstitve.

Po zelo razburljivem finalu sta slavili Mojca Tomažin in Damjana Damiš, ki sta premagali Zdravka Eržena in Simona Vrečka. V tekmi za tretje mesto



Po razburljivem finalu sta slavili Mojca Tomažin in Damjana Damiš. (Foto: Fotomorgana)



Damjana Damiš in Peter Robnik (Foto: Fotomorgana)

sta zmagala Klemen Lokar in Grega Sevnik.

Ob podelitvi priznanj in nagrad, ki jih je podelil Peter Robnik, je zbrane pozdravila tudi predstavnica zdravilišča Laško **Cvetka Jurak**, ki pri teh turnirjih sodeluje že od samega začetka.

Turnir sta si ogledali tudi predsednica in podpredsednica Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine **Mirjam Kanalec** in **Mojca Burger**.

Ob zaključku pa še zahvala donatorjem: Zvezi paraplegikov Slovenije, Krajevni skupnosti bratov Smuk, Zavarovalnici Tilia d. d., Arc d. o. o., Eurocom d. o. o., Tengo tenis, Zlatarni Celje d. d., Tenis klubu Tržič in Lentismedu.

DRŽAVNO PRVENSTVO V KEGLJANJU

Na kegljišču Golovec v Celju je 14. maja 2016 potekalo državno prvenstvo v steznem kegljanju, organizator in izvajalec tekmovanja je bil ZŠIS-POK. Državnega prvenstva so se udeležili tudi kegljačice in kegljači nekaterih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije.

V kategoriji tetrapleginje (KT) je tekmovala le **Marta Janežič** DP Murska Sobota in podrla 343 kegljev.

Med kegljačicami (KP) je naslov državne prvakinja osvojila **Senka Ivanišević** (414), druga je bila **Cvetka Štirn** (412), obe DP Ljubljana, tretja pa **Nataša Godec** (381) DP Maribor.

V najmočnejši moški konkurenci paraplegiki (KP) je državni prvak postal **Tone Kanc** (461) – DP Novo mesto, na drugo mesto se je zavihtel **Roman Hrzenjak**

(447) – DP Celje, na tretje pa **Srečko Kotnik** (427) – DP Slovenj Gradec.

Med težje gibalno oviranimi kegljači tetraplegiki (KT) je največ kegljev podrl **Slavko Dunaj** (405) – DP Murska Sobota, drugo mesto je zasedel **Slavko Ivančič** (397) – DP Ljubljana, tretje pa **Kristjan Žunko** (384) – DP Maribor.

Lutfi Abdullahu

Henrik Plank | Razočaranje nad Komisijo za tekmovalni šport pri ZŠIS-POK

RIO 2016 BREZ ATLETA HENRIKA PLANKA

Karavana paraolimpijade se je tokrat prvič selila v Južno Ameriko, v Rio de Janeiro v Braziliji, tja, kjer se je odvijal največji športni dogodek – olimpijske igre. Mednarodni paraolimpijski komite je na podlagi pravil o kvalifikacijah Sloveniji dodelil LE ENO moško kvoto za atletiko. »A normo« sva izpolnila dva atleta, ki bi bila po tem kriteriju upravičena do nastopa – jaz, ki sem normo dosegel z metom diska F52, in Sandi Novak v maratonu T11/12. Glede na rezultate minulih petih let sem najuspešnejši atlet invalid, pa se kljub izpolnjeni normi nisem udeležil paraolimpijskih iger.

Ta članek sem napisal, da pojasnim, kaj se je dogajalo v tem času in orišem odnos tekmovalne komisije Zveze za šport invalidov do mene.



Komisija za tekmovalni šport (sestava komisije mi ni znana, saj v sklepu, ki sem ga prejel, ni bilo navedenih članov) pri Zvezi za šport invalidov Slovenije, ki ji predseduje **Jože Okoren**, je namreč odločila, da "na osnovi vseh razpoložljivih dokumentov (rezultatov) zadnjega štiriletnega paraolimpijskega obdobja na odobreno mesto potrjuje maratonca Sandija Novaka". Obrazložitev komisije in poslan sklep naj ne bi bila sporna, v kolikor bi maratonec res dosegal boljše rezultate kot jaz, kar pa ne drži. Jaz in moj trener **Luka Cmok** sva v zakonskem roku podala pritožbo zoper sklep, ki je vsebova-

la analizo rezultatov obeh kandidatov, ki jo je pripravil moj trener, ki je tudi koordinator in strokovni vodja za atletiko. Analiza prikazuje in dokazuje, da sem dosegel boljše rezultate od maratonce Sandija Novaka. Prav tako kot sklep pa je bil sporen tudi odgovor na pritožbo. Ta je v obrazložitvi spremenil razlog, zakaj se je komisija odločila za Sandija Novaka – tokrat, ker je slednji "pokazal večji napredek na športnem področju v paraolimpijskem ciklu od Londona 2012 pa do Ria 2016". Jaz sem se pritožil na rezultate, kar pa nima prav nobene povezave z napredkom in zgleda, kot da ima za ZŠIS-POK ta stavek večji pomen kot en olimpijski cikel.

Že v času uradnega roka za pritožbe pa je Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite v medijih predstavila slovensko atletsko reprezentanco. Kar je kazalo, da pritožba, ki sva jo poslala s trenerjem, ni imela no-

bene teže in je bila za njih zgolj formalnost. Razočaranje, da mi nastopa na POI kljub doseganju odličnih rezultatov – v tem času sem dosegel celo osebni rekord v metu diska – ne dovolijo, je toliko večje. Samo po sebi se postavlja vprašanje, ali je to vrhunski šport ali pa nepotizem, ki vlada v tekmovalni komisiji, ki pa seveda ne bi smel imeti mesta v tekmovalnem športu. Da za večletno garanje (vsaj 10 let) in odrekanje dobiš odgovor tekmovalne komisije, ki je nepopoln, brez ustreznih podatkov in z napačnimi argumenti, je sramotno in ponižujoče do vrhunskih športnikov, mene osebno in do športa.

Me je pa najbolj presenetila še ne 4-letna hčerka Brina, ko je videla olimpijce na televiziji in dejala: »Ati, ti greš pa zdaj kmalu na olimpijske igre, pa boš prvi, a ne?« Pa sem ji odgovoril, da ne grem. Kot je pričakovati od štiriletnice, je kot strela priletelo: »ZAKAJ pa ne, saj si ves čas govoril, da treniraš za olimpijske igre?« Kako odgovoriti otroku, zakaj sem tako rekoč celo njevo življenje dvakrat na dan treniral »za olimpijske igre«?

Če si vrhunski športnik, moraš pač v Sloveniji zapreti usta in nastaviti drugo lice ...

PLANK PETI NA EVROPSKEM PRVENSTVU

V Grossetu v Italiji je od 10. do 16. junija 2016 potekalo 5. evropsko prvenstvo v atletiki. Slovenske barve sta zastopala atlet ZPS **Henrik Plank** iz DP jugozahodne Štajerske in **Jana Führer**. Plank se je prvi dan tekmovanja pomeril v metu diska in z daljavo 15.50 m osvojil peto mesto. Evropski prvak je postal **Robert Jachimowicz** (19.42), srebrno medaljo je osvojil **Velimir Šandor** (18.53), bronasto pa **Kesturis Skucas** (16.19). Peto mesto je z osebnim rekordom v skoku v daljino (401 cm) osvojila tudi Jana Führer. Atleta je spremljal trener **Luka Cmok**. Na prvenstvu je tekmovalo več kot 600 atletinj in atletov.

Jože Globokar

ZDRAVLJENJE Z NARAVNIMI ELEMENTI V ZDRAVILIŠČU LAŠKO - TERAPIJE S TERMALNO VODO IN TOPLOTO

Balneoterapija je zdravljenje, ki spodbuja obrambne moči organizma z delovanjem termalne vode, blatnih oblog in peloidov. Te metode naravnega zdravljenja omogočajo telesu, da vzroke bolezni obvlada s svojo odpornostjo.

V Zdravilišču Laško že 162 let uporabljamo te naravne terapije, da bi olajšali bolečine in težave ljudi, ki imajo prizadeta gibalna.

Zunanja uporaba termalne vode, zdravljenje z dotikom in toplotni dražljaji so pomembne zdravilne tehnike tudi zato, ker našim gostom ni treba jemati zdravil oziroma lahko zmanjšajo njihov odmerek. Naravni postopki predstavljajo blažje dražljaje, zato je tudi odgovor organizma počasnejši in ne tako buren. Primerni so za lajšanje dolgotrajnih bolezni in težav.

Zdravilni dotik ali zdravljenje z rokami

Zdravilni dotik je naravno zdravljenje, ki ga lahko izvajamo sami na sebi,

lahko pa ga izvaja tudi terapevt zdravilec. Nastal je iz prvinskega refleksnega odziva, ko je človek pri poškodbi posameznega dela telesa položil roko na boleči del in mu je pri tem odleglo.

Zaradi dobrih izkušenj s telesnim dotikom so se skozi tisočletja razvile številne tehnike lajšanja in zdravljenja bolečin. Sem lahko prištejemo vse vrste ročnih masaž, fizioterapevtske tehnike razgibavanja, limfno drenažo, Bownovo terapijo, kiropraktiko, osteopatijo, akupresuro, nego, shiatsu tehnike in podobne terapije.

Naravno zdravljenje ali fizioterapija

Beseda *fizis* pomeni naravo in *terapija* zdravljenje. Naravno zdravljenje

pomeni zdravljenje telesnega in duševnega dela človeka kot neločljive celote.

Fizioterapija je samo ena od številnih tehnik terapije z rokami, ki se je verjetno razvila iz prvotnega osebnega dotika, prvinskega načina samopomoči, polaganja rok na obolele ali poškodovane dele telesa. Usmerjena je v vzpostavljanje, vzdrževanje in krepitev zdravja. Za dosego tega cilja se v fizioterapiji uporabljajo metode in tehnike t. i. gibalne terapije, različne oblike fizikalnih energij (termoterapija, elektroterapija, kinezioterapija, magnetno polje ...) pa tudi manualne ali ročne tehnike.

Fizioterapija je usmerjena predvsem v odpravljanje težav gibalnega ali lokomotornega sistema, vendar pa fizioterapevt lahko veliko naredi tudi pri prevenuti pred tovrstnimi težavami. Paciente z izobraževanjem in svetovanjem usmerja v bolj zdrav in aktiven življenjski slog. Prav pri fizioterapiji v naravnih zdraviliščih je zaradi celostnega holističnega pristopa in zdravilnih učinkov termalne vode ta vidik zelo poudarjen.

*Avtor: Silvester Krelj, dr. med., specialist fizikalne medicine in rehabilitacije
Lektorirala: Maša Pliberšek*



OBNOVITVENA REHABILITACIJA V ZDRAVILIŠČU LAŠKO

SPECIALNE TEHNIKE MANUALNE TERAPIJE

BOWNOVA TERAPIJA je posebna, zelo nežna oblika manualne terapije. Z njo si boste pomagali pri mnogih mišično-skeletnih težavah. Je odlična sprostitvena tehnika. Terapevt vam z nežnim, vendar dovolj močnim pritiskom na natančno določenih mestih stimulira receptorje v mišično-vezivnem tkivu in s tem sproži proces samozdravljenja. Terapija lahko hitro in učinkovito zmanjša napetost tkiv ter pomaga pri vzpostavitvi ravnovesja v nevrološkem, hormonalnem, limfatičnem in energetskem sistemu.

Jože Globokar | Likovniki osvajajo nova znanja

SLIKARJI NA DVEH LIKOVNIH KOLONIJAH



Slikarke in slikarji Likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije so v letošnjem poletju svoje slikarsko znanje dopolnjevali tudi na dveh likovnih kolonijah. Prvo so v juniju pripravili v obmorskem ambientu v Pineti, drugo pa v avgustu v slikovitem Oseku.

POD ISTRSKIMI BOROVCI

Slikarke in slikarji so prvo likovno kolonijo od 8. do 17. junija 2016 v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravili v Domu paraplegikov v Pineti. V obmorskem ambientu so se izpopolnjevali v različnih tehnikah: akril in olje na platno, akvarel, risba s svinčnikom in z ogljem, grafika in rezbarstvo. Na koloniji so nastale upodobitve, značilne za obalno pokrajino: tihožitja, portreti in lesene skulpture. Z naveti je slikarjem svoje znanje posredoval slušatelj likovne umetnosti **Damjan Rogelj**, izdelki pa so bili razstavljeni na terasi Doma paraplegikov. Mimosidno so si z zanimanjem ogledovali delo naših umetnikov, najbolj pa so jih navdušili ustvarjalci, ki slikajo z usti in so člani Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami. Slikanje in razstavljenega dela so si z zanimanjem ogledali tudi učenci iz OŠ Simona Jenka iz Kranja in OŠ Škofje Loke mesto, ki so v tistem času letovali v Pineti. Slikarji so jim predstavili svoje ustvarjanje in prilaganje invalidov v življenjsko okolje. Na likovni koloniji so nova dela ustvarjali: **Zorica Razboršek, Jožica Ameršek, Dragica Šušanj, Anka Vesel, Klavdij Leban, Lučka Kocjančič, Franc** in **Irena Ekart, Miran Jernejšek**.

Radovan Gros, Boris in Ana Šter, Damjan Rogelj, Vojko Gašperut, Silvo Mehle in Metod Zakotnik. Kolonijo je podprl Javni sklad RS za kulturne dejavnosti.

LIKOVNA KOLONIJA - OSEK 2016

Drugo likovno kolonijo je v Paracentru v Oseku pri Sv. Trojici od 4. do 7. avgusta pripravilo Društvo paraplegikov Podravja. Na tej likovni koloniji so naši umetniki slikarske sposobnosti nadgrajevali v tehniki akvarela, risbe in pastela. Pri nastajanju novih umetnin jih je vodil mentor grafik **Jože Potokar - Cvrčo**.

Na tokratni koloniji so v slikovitih Slovenskih goricah nova dela ustvarjali: **Anka Vesel** in **Metod Zakotnik** iz DP Gorenjske, **Željko Vertelj** in **Zlatko**

Bernašek iz DP ljubljanske pokrajine, domači slikarji **Franc Ekart, Miran Jernejšek**, rezbar **Jakob Kaučič**, kipar **Radovan Gros** in nova slikarka **Marija Kerec**, ki se poleg športnih nastopov preizkuša tudi v likovni umetnosti. Sodelovala je tudi slikarka **Angela Medved**, ki svoja dela ustvarja z nogami in je tako kot naš slikar Vertelj članica **Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami (VDMFK)**. Slikarkam in slikarjem je dobrodošlico in uspešno delo zaželel predsednik društva **Alfred Lasetzky**. Pripomnil je, da ljudje v življenju nismo nikoli toliko izobraženi, da nam ne bi bilo dobrodošlo dodatno izpopolnjevanje našega znanja. Besedo je nato povzel tudi vodja kulturnih dejavnosti pri Zvezi paraplegikov Slovenije **Metod Zakotnik** in se organizatorjem zahvalil za lep sprejem in dobro počutje v njihovem idiličnem Paracentru. Ob prihodu so slikarke in slikarji od organizatorja dobili platna, svoja ustvarjena dela v Oseku pa poklonili Paracentru za okrasitev njihovih prostorov. To je bila že četrta tradicionalna likovna kolonija, ki jo vsako leto v avgustu pripravi DP Podravje. In tudi tokrat so bile organizacijske niti v rokah domačega slikarja in rezbarja Mirana Jernejška.

Na kolonijah so za dobro počutje skrbele: **Ivanka, Irena, Nežka, Jelka** in **Jana**.



Slikanje z usti so si z zanimanjem ogledali osnovnošolci. (Foto: Jana Hribar)

Benjamin Žnidaršič | Zlata paleta 2016

FOTOGRAFIJA, KIPARSTVO IN SODOBNO SLIKARSTVO ZA ZLATO PALETO 2016

Zlata paleta je projekt tekmovalnega značaja na nivoju slovenskih likovnih društev. Društva, ki so vključena v Zvezo likovnih društev Slovenije, lahko med letom sodelujejo na petih tematskih razstavah.



Zveza likovnih društev Slovenije je v Gornji Radgoni izvedla letošnja tretjo tematsko razstavo imenovano Sodobno slikarstvo. (Foto: arhiv Ars Viva)

FOTOGRAFIJA IN KIPARSTVO

Zveza likovnih društev Slovenije je v sodelovanju s Kulturnim društvom likovnih ustvarjalcev Zgornje Savinjske doline GAL Rečica ob Savinji pripravila odprtje tematske razstave za Zlato paleta, Fotografija in kiparstvo, ki je bila 29. junija v Jakijevi hiši – Galeriji Nazarje. Na razstavo sta se uvrstila tudi dva člana Zavoda ARS VIVA, **Borut Kraševc** s fotografskim delom Izpolnjeno je in **Milan Predovič** z delom Zanikrnost, v izboru pa sta sodelovali tudi **Nives Pišek** in **Erika Čelan**. Članica Zveze paraplegikov Slovenije **Ljudmila Turk** pa se je na razstavo uvrstila s kipom Pot na Golgoto.

Predsednik izborne komisije **mag. um. Zoran Poznič** je napisal: »Fotografija je že kar nekaj desetletij uvrščena med klasične vizualne tehnike kot sta

slikarstvo in kiparstvo. Posledično tudi zanj veljajo ista pravila, likovno teoretična izhodišča ter posledično tudi formalna in formalistična analiza. Očitno so zadane teme kar dodobra utrudile ter zaintegrirale sodelujoče avtorje.«

Nagrajena dela vsaj v svojih vrhovih uporabljajo principe, ki smo jih omenili, in tako fotografijo uvrstijo med likovne tehnike, ki gledalca nagovarjajo ne samo na vizualni, temveč predvsem na čustveni ravni.

SODOBNO SLIKARSTVO

V sklopu projekta Zlata paleta 2016 je Zveza likovnih društev Slovenije izvedla letošnjo tretjo tematsko razstavo, imenovano Sodobno slikarstvo. Tematska razstava je bila odprta **2. junija 2016 v Kulturnem domu Gornja Radgona**. V imenu organizatorja

Likovnega društva Gornja Radgona je spregovorila predsednica **Tatjana Mijatovič**, v imenu Zveze likovnih društev Slovenije pa predsednik **Branko Železnik**. V kulturnem programu je nastopil mešani pevski zbor Glasbene šole Gornja Radgona.

Na razpis teme Sodobno slikarstvo je prispelo 165 slik, v glavnem v tehniki akril na platnu, manjše število tudi v tehniki kolaž. Na razstavo se je uvrstilo 40 likovnih del, od tega je 9 del dobilo certifikate. Zelo opazno je bilo, da se je pojavilo veliko del, narejenih na način, kot so bila narejena lani nagrajena dela. Veliko del je bilo narejenih v smislu čiste abstrakcije, vendar znanja in neznanja avtorjev ni bilo težko prepoznati, kajti tudi pri abstraktnem likovnem delu kakovost ni relativen pojem. Nagrajena dela so zbirka del, kjer ni dvoma v kakovost. Kakovost je v večplastnem branju. Pri teh delih ni slutiti neznanja, čuti se prepričanost v to, kar sta slikar ali slikarka želela, ni okornosti pri kompoziciji, ampak je dobra ideja izražena s pomočjo velike koncentracije in je znana tehnika uporabljena na samosvoj način.

Na razstavo so se med drugimi uvrstili: **Vidka Borko**, ki je dobila certifikat, **Ljudmila Turk**, **Benjamin Žnidaršič**, **Olga Zehaf**, **Albina Kragelj**, ki so dobili priznanja, na izboru je sodelovala tudi **Janja Urbiha**.

Benjamin Žnidaršič | Skupinska razstava treh slikarjev

SLIKARJI TUDI NA DRUGIH PODROČJIH SODELOVANJA

V Domu starejših občanov v Kočevju smo 2. junija 2016 v okviru 30-letnice doma odprli slikarsko razstavo treh slikarjev z usti: Željka Vertlja, Benamina Žnidaršiča in Vojka Gašperuta.

Odprtje razstave se je začelo z govorom direktorice doma **Lidije Žagar**, nato pa je dogodek poživil privlačen skupni kulturni nastop varovancev doma in gostov plesalcev ter harmonikarja. Povabljeni so bili tudi otroci osnovne šole, ki so s svojo razstavo popestrili praznično vzdušje. Razstavo je v avli med novim in starim delom doma odprl župan Občine Kočevje **dr. Vladimir Prebi-**

lič, ki je v svojem govoru poudaril sodelovanje med lokalno skupnostjo in starejšimi in se zahvalil direktorici za povabilo.

Vendar ne bomo ostali samo pri razstavi. Odprti smo tudi za druga področja sodelovanja. V vsaki lokalni skupnosti se izražajo potrebe in želje soustvarjati pestrejšje in prijetnejše življenje. To pa pomeni povezovanje različnih generacij in izmenjavanje znanja, spretnosti in

izkušenj. Tako lahko tudi dom starejših postane medgeneracijski center. To je skupna točka, srečevališče za vse tiste, ki si želijo več družbe, za tiste, ki si želijo spoznati ali se naučiti česa novega. Ali pa za tiste, ki bi radi in znajo svoja znanja posredovati drugim. Stanovalci doma lahko tako postanejo ne le opazovalci, temveč tudi soustvarjalci življenja.



Župan Občine Kočevje dr. Vladimir Prebilič v družbi slikarjev. (Foto: arhiv Ars Viva)

VI. TABOR LJUBITELJSKIH SLIKARJEV IN FOTOGRAFOV SLOVENIJE

Ob velenjskem jezeru se je 3. julija 2016 zgodil VI. tabor ljubiteljskih slikarjev in fotografov Slovenije. Kljub jutranjemu slabemu vremenu smo se zbrali na veliki pokriti terasi, ki nas je obdržala na suhem. Malo hladnejše temperature so bile po vročem vremenu tudi dobrodošle pa še barve se nam niso tako hitro sušile. Tabora so se udeležili tudi naši umetniki: **Željko Vertelj, Marija Forjanič, Renato Forjanič in Benjamin Žnidaršič.**

Na taboru ste lahko sodelovali vsi ljubiteljski slikarji in fotografi iz Slovenije, ne glede na to, kje in kako delujete, bodisi organizirano ali samostojno, saj za udeležbo ni bil pogoj, da mora biti udeleženec član društev v sestavi ZLDS.

Benjamin Žnidaršič

NAŠEMU SLIKARJU GLAVNA NAGRADA

V italijanskem mestu Coseano je 5. junija 2016 potekal mednarodni EX-TEMPORE Coseano 2016, na katerem je sodeloval tudi naš slikar Vojko Gašperut - Gašper.

Naš priznani slikar, ki je že vrsto let polnopravni član Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami, je na ex-temporu med tujimi udeleženci prejel glavno nagrado – **Premio Arte Coseano 2016 Vincitore Europa.** Povemo naj, da je Gašper prejel že kar nekaj pomembnih mednarodnih priznanj. Kljub slabi vremenski napovedi je bila udeležba tako domačih kot tujih slikarjev velika.



Glavna nagrada za tujega slikarja (Foto: Marjan Lešnik)

Jana Rožaj | Dom paraplegikov Pacug

ZA NAMI JE PRELOMNA POLETNA SEZONA

Uspešno smo zaključili sezono v Domu paraplegikov v Pacugu. Če smo se na začetku še malo lovili, smo ob zaključku sezone bili vsi kar malo žalostni, saj smo doživeli veliko lepih trenutkov z našimi gosti.



Zadovoljni obrazi gostov na rehabilitaciji (Foto: arhiv doma)

Za nami je prelomno leto, saj je dom začel z letošnjim letom praktično na novo živeti. Stvari so se spremenile na nivo hotelskih storitev z možnostjo fizioterapije. Pridobili smo zelo lep nov nastanitveni del, ki omogoča kvalitetnejšo in udobnejšo nastanitev. Prilagojene sobe smo sproti, na pobudo naših gostov, še bolj izpopolnili. Zahvalila bi se vsem, ki ste nam pomagali s konstruktivnimi priponbami in s tem omogočili izboljšave, ki jih sami nismo opazili.

Letos smo v Domu paraplegikov gostili tudi veliko zunanjih gostov, ponujali smo jim celotni paket nočitev, hrano in fizioterapije. Dom in storitve, ki jih nudimo, so bile zelo pozitivno sprejete, saj imamo iz tega naslova že prošnje za rezervacije za poletje 2017, saj se dober glas hitro širi. Žal mi je, da nismo mogli ustreči vsem prošnjam po dopustovanju pri nas s strani članov, ampak smo v določenih terminih imeli res vse zasedeno. Lep občutek pa je, ko vidiš, da ljudje radi pridejo, se

pri nas poveselijo, kakšno rečejo, malo zaplavajo in se vračajo. V knjigi pritožb in pohval imamo zapisanih veliko zapiskov od zelo pozitivnih do zelo negativnih. Ljudje smo si različni in vsem ne more ustrezati ena in ista stvar. Letos je dom spremenil poslovno politiko, kar je bil za nekatere velik šok, ampak ni vse tako negativno kakor izgleda. Zveza paraplegikov omogoča svojim članom edinstveno destinacijo ob morju, ki jo s socialno obnovitveno rehabilitacijo tudi financira. Zveza je bila zelo pogumna, da se je z lastnimi sredstvi podala v tako investicijo in že zaradi tega bi morali biti vsi člani ponosni, da so del te zgodbe. Spoštovanje do možnosti SOR v Pacugu bi zato morala biti na visoki ravni. Večina tujcev, ki je bila letos pri nas, nam zavida tak biser.

Za leto 2017 načrtujemo še ureditev zunanje okolice, saj nam letos čas le-tega ni dopuščal, poletje na obali je zelo vroče in suho, tako da še plevel težko raste. V kolikor bo možno, bomo za fizioterapijo kupili še kakšno aparaturo, saj so novosti vedno dobrodošle. V letu 2017 vas pričakujemo še v večjem številu. Če pa slučajno kdo od vas še ni bil pri nas, vabljeni na ogled kadarkoli, vrata so vam vedno odprta.

Za konec bi se resnično rada zahvalila svoji ekipi, ki je omogočila, da so gosti v Pacugu doživeli veliko lepega. Hvala vsem, ki ste nas spodbujali. Lep sončen pozdrav z Obale.

.....

"Ljubil bom svetlobo, saj mi kaže pot, a kljub temu bom oboževal temo, saj mi pokaže zvezde."

Og Mandino

.....

FIZIOTERAPIJA V DOMU PARAPLEGIKOV PACUG

Letos je v Pacugu potekala v sklopu SOR fizioterapija. Tisti, ki ste bili pri nas, ste naleteli na nove in stare obraze. Letos so v fizioterapiji delali kineziolog **Jan**, rehabilitologinja **Anna** ter maserja **Duška** in **Iztok**. Naša zdravnica je ostala **Uljana Antolovič - Vanič, dr.med.**, specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine.

Verjamem, da ste bili na začetku malo skeptični, saj je letos fizioterapija potekala zelo individualno, vsak je imel prilagojene vaje na podlagi potreb, ki so se pokazale po prvem pregledu. Imeli smo tudi nove aparate in terapije, ki so bile za marsikoga novost.

Zelo smo bili veseli, ko so naši gosti odšli domov v boljši formi in z naborom vaj, ki jih bodo izvajali sami doma. **Gospod Vojko** je o razgibavanju z Anno dejal: »Bil sem že v več zdraviliščih, ampak takih vaj še nisem nikoli delal, noben terapevt se me ni lotil na tak način kot Anna. Dobro je bilo.«

V Janu je marsikateri naš gost videl potrpežljivost, prijaznost in strokovnost pri individualnih vajah. Duška! Vsi bi radi Duško, ki je rojena maserka in človek z dušo, Anna pa je akcija in strokovnost, Izток masira in uživa ... Hvala za vse izražene pohvale na račun fizioterapije, najpomembneje je, da ste

odšli domov iz Pacuga in da ste SOR res občutili.

Drugo leto vas pričakujemo ...



Iz leve Jan, Anna in Duška
(Foto: arhiv doma)

Blanka Markovič | Dejavnost IZI

NOVI MODEL INVALIDSKEGA VOZIČKA PROGEO

Ob praznovanju 20-letnice delovanja proizvajalca invalidskih vozičkov Progeo in predstavitve novega modela invalidskega vozička smo obiskali sejem v Bologni. Postali pa smo tudi uvoznik nemške kopalniške opreme za invalide in starostnike.

18. maja je bil v italijanski Bologni sejem »Exposanita reha«. Obiskal ga je tudi **Žiga Bajde**, predstavnik dejavnosti IZI, ki deluje v sklopu Doma paraplegikov d. o. o. Glavni razlog za obisk je bilo praznovanje 20-letnice podjetja **PROGEO**. Kot ekskluzivni zastopnik tega podjetja v Sloveniji smo bili vabljeni na predstavitev novega vozička, imenovanega **JOKER REVOLUTION R2**. Sam voziček spada med t. i. toge vozičke oz. vozičke kocka, kot jim radi rečemo. Sam voziček je nadgradnja prejšnjega, z

addukcijo sprednjega okvirja za boljše podporno nogam, inovativno podporo viličam, os zadnjega kolesa je pritrjena na ploščice koles in enojno podnožno ploščo, poveča celotno togost in s tem stabilnost samega vozička. Kljub vsemu ostaja voziček še vedno nastavljen.

Obisk sejma je bil uspešen, saj smo na ta način dobili mnoge kontakte, s katerimi bomo lahko povečali dostopnost medicinsko tehničnih pripomočkov našim uporabnikom in na ta način še bolj pomagali k njihovi samostojnosti.



JOKER REVOLUTION R2

IZI - OPREMIMO KOPALNICO

V bogati ponudbi dejavnosti IZI, ki posluje v sklopu Doma paraplegikov d. o. o. je tudi vrhunska oprema za kopalnice nemškega proizvajalca **NORMBAU**. Oprema za kopalnice je prilagojena gibalno oviranim invalidom. Preklopni stoli za kopalnice, ročke, stoli za tuširanje in druga oprema, ki omogoča gibalno oviranim invalidom primerno skrb za higieno, so vrhunske kakovosti.

Nemški proizvajalec Normbau, katerega kopalniško opremo najdete v naši ponudbi, se je specializiral za opremo, ki je visoke kakovosti, vzdržljiva in iz kakovostnih materialov, kot so najlon, aluminij in nerjaveče jeklo, prevlečeno z antibakterijskimi premazi, ki so odporni na praske. Preklopni stoli so na voljo v več oblikah in variantah, od



Sedež vrhunske kakovosti in dizajna je prevlečen z antibakterijsko plastjo in je odporen na praske. (Foto: www.normbau.de)

pritrditve na steno, do stolov, ki jih obešiš na ročko in lahko kasneje odstraniš. Prav tako so v ponudbi stoli obloženi s PUR peno ali brez, na voljo je več linij. Držala za tuš, prijemala za v kad in preklopna držala so dobavljivi v različnih linijah in različnih barvah. V ponudbi

pa najdete tudi lijake, ogledala, držala za brisače, tuš zavese, vse prilagojeno za lažji dostop in uporabo kopalnice.

Opremo si lahko ogledate na naši spletni strani ali pa v Domu paraplegikov d. o. o. v Pacugu, kjer so kopalnice opremljene z opremo podjetja Normbau in ostalimi proizvajalci, s katerimi sodelujemo. Kot dejavnost, ki je nastala iz projekta Zveze paraplegikov, smo zavezani k višji kakovosti izdelkov po sprejemljivih cenah za naše uporabnike.

Za vse informacije in svetovanje smo na voljo v Pacugu in Ljubljani. Obrnete se lahko na Blanko Markovič ali Žiga Bajdeta na tel. številki 041 653 640 ali 01 230 25 22. Pišete pa nam lahko tudi na mail: **domparaplegikov@gmail.com**.

V prijetnem okolju turističnega naselja Term Čatež so vam na voljo štiri apartmajske hiške (dve pritlični in dve mansardni), ki so prilagojene gibalno oviranim uporabnikom.



V SEZONI
ŽE OD
52 €/DAN

IZVEN
SEZONE ŽE
OD
36 €/DAN



Rezervirajte si svoj termin s spletno aplikacijo na:
zveza-paraplegikov.si/turizem_rezervacije/

Informacije vsak delovnik med 9. in 13. uro.
info@zveza-paraplegikov.si
janko.zupan@zveza-paraplegikov.com
Tel: 01 43 27 138, GSM: 051 618 803

Ivana Gornik | Skupno dobro je dobro za posameznika. In obratno.

MOTIVACIJA IN INSPIRACIJA (IV.)

Zmagam – zmagaš. V dobro obeh. Zmagamo – zmagate. V dobro vseh.

Da bi uspeli v čemerkoli, ne gleda na to, ali gre za velike cilje ali le za drobne napredke, večkrat kot ne potrebujemo pomoč od zunaj. Vpeti smo v okolje, okoli nas so naša družina, prijatelji, širša skupnost. Prav nam pridejo podpora, pomoč, sodelovanje. Po eni strani ne smejo manjkati naša iniciativnost, samouresničitev, lastni napor, po drugi strani pa je dobrodošlo še sodelovanje od zunaj. Gre za sinergijo – posameznik in družba. Največji čudeži nastajajo skozi povezovanje ljudi v skupnih naporih. Na lastne težave najlažje pozabimo, ko smo del nečesa večjega od zgolj nas samih, ko smo del neke skupne zgodbe. Skupaj smo ljudje resnično zmožni čudežev. Resda tudi posamezno, a skupni napor in skupno veselje so največja radost.

Ljudje potrebujemo impulze od zunaj. Skozi srečanja, pogovore in sobivanje dobivamo ideje, navdih, moč. Vsak nekaj zna, vsak nekaj zmore in tako so ta znanja in izkušnje pomembni za prispevek, ki ga sleherni človek lahko ponudi ter tako osmišlja svoje življenje in živi poslanstvo. Le-to, poslanstvo vseh nas, je trud za skupno dobro. Potrebujemo drug drugega in to bi moralo biti vodilo k medsebojnemu spoštovanju. Nenehno se dopolnjujemo. Kako bi lahko bilo drugače.

Včasih pa so medsebojni odnosi skrhani. Odsotnost spoštovanja do sočloveka rodi kaj drugega kot odsotnost spoštovanja. Zdravilo v takšnem kontekstu sta samospoštovanje in pogovor, včasih pa tudi umik in premislek. Da bi lahko spoštovali druge, moramo v prvi vrsti

spoštovati sami sebe. Se zavedati, da smo dragocena bitja in da to velja tudi za ostale. Izhajamo iz sebe. Kar si želimo zase, to zaželimo tudi ostalim. Dobronamernost in vzajemnost osvobajata.

Fascinantno je, kako sobivanje poteka v živalskem svetu. Žival ne pozna pretiravanja, škodoželjnosti, se ne smili sama sebi, se trudi z vsemi močmi, vse dokler živi. Boj za preživetje v naravi je vse kaj drugega kot lahek. Želja po preživetju in nadaljevanju vrste sta vsa potrebna impulz in motivacija, ki ju žival potrebuje. Ne joka, ne stoka, se ne pritožuje, ne išče izgovorov ... Življenje vzame vselej kot pride. Ne klecne. Prisluhne intuiciji. Zaupa vase. Narava nam ponuja bogato zakladnico navdihov kako živeti in kako razmišljati.



Družina (Vir: mamabee.com)

V knjigi *The Wisdom of the Wolves (Volčja modrost)* nam avtor Twyman L. Towery poda veliko modrosti, ki jih dnevno živijo in dihajo krdele volkov. Krdele je skupnost, ki deluje po točno določenih pravilih, ki se jih mora vsak član naučiti in dosledno držati. Skupina je odvisna od posameznikov, le-ti od skupine. Nekaj osnovnih vrednot, ki so njihovo vodilo, so tesno sodelovanje, neskončna potrpežljivost, enotnost, preživetje, sprememba, vztrajnost, predanost in lojalnost, radovednost, igra ... Vse te vrednote v sinergiji omogočajo boljše možnosti za

preživetje in uspešnost krdele.

Med volkovi je ključnega pomena komunikacija. Zaupanje ni možno brez zelo jasne, enoznačne, učinkovite komunikacije. Da lahko krdele deluje kot celota, kot eno, pomaga učinkovito sporazumevanje. To sporazumevanje poteka skozi glasove, gibanje, položaj repa, oči, grbančenje, držo itd. Kako komuniciramo mi med seboj, kako učinkovito, s koliko spoštovanja in poslušanja drug za drugega? Kaj sporočamo drug drugemu s tem, ko včasih ne prisluhne ali ko si ne vzamemo časa? Učinkovita komunikacija je umetnost, ki se jo lahko naučimo. Je tudi poslanstvo. Sporočamo lahko ljubezen in podporo, če želimo, da to odzvanja v svet.

Vztrajnosti volkovom pač ne zmanjka. Preživijo lahko v nemogočih razmerah. Če jim uspe uloviti plen v enem od desetih poskusov, je to zanje uspeh. Uspeti v čem šele pri desetem posku-



Bežna, a nepozabna srečanja (Vir: dumpaday.com)

su pa se nam sliši klavrno. Pojmovanje uspeha je bistvena razlika med človekom in živaljo. Pri volkovih ni napak, je le učenje. Krdelo deluje sinhrono kot kakšen računalnik, ki beleži vse izkušnje in jih s pridom uporablja v nadaljnjih podvigih. Če bi ljudje tako vztrajno poskuša-

li in se nikoli, zares nikoli ne bi naveličali, predali, bi bil svet neprepoznaven. Skozi toliko truda bi bili bistveno močnejši in odpornejši, v duhu in telesu. Ne glede na to, koliko gibanja zmoremo, tisto, kar zmoremo, moramo uporabljati. Vsak gib, vsak nasmeh, vsak dih, vsak premik,

vsaka dobra misel – šteje.

Nikoli, nikoli, nikoli se ne predajmo. V tem duhu si pomagajmo med seboj. In kot večkrat zapišem, tako bom tudi tokrat in na to prosim, ne pozabimo:

SKUPAJ SMO MOČNEJŠI.

Aleš Povše | Dvostranska enosmerna zavora za invalidski voziček

DEZZIV ZAVORA

Gre za inovativno zavoro, ki je plod domačega znanja, in omogoča uporabniku invalidskega vozička lažje vzpenjanje po klančinah in tudi boljše, fizično sposobnim paraplegikom, samostojno vzpenjanje po stopnicah.

Nejc Stakne je član DP jugozahodne Štajerske. Na vozičku je pristal po delovni nesreči pred dvema letoma. Kot mnoge izmed vas ga je doma pričakala popolnoma neprilagojena hiša. Do svoje sobe ima namreč kar 35 stopnic, več kot 15 pa, da sploh lahko pride v hišo. Ker so dvigala draga in predvsem, ker je umestitev dvigala v njihovo hišo precej zapletena, za vsako nadstropje bo potrebno izdelati posebno dvigalo, sta se skupaj z očetom odločila, da poiščeta drugo rešitev, ki bo do vgraditve dvigala Nejcu omogočala čim bolj samostojno življenje. Ker takšne rešitve na tržišču ni bilo, **sta razvila dvostransko enosmerno zavoro za invalidski voziček ali »DEZZIV«.**

DEZZIV zavora pomaga pri kakršnem koli vzpenjanju uporabnika po klančini, ne glede na to, ali ima uporabnik spremljevalca oziroma ali se vzpenja samostojno in ne glede na to, ali je vzpenjanje predensko ali zadensko. In kot najpomembnejše, ta zavora omogoča paraplegikom, ki imajo funk-

cionalen zgornji del telesa, da se lahko sami, brez kakršne koli pomoči vzpenjajo navzgor po stopnicah in jih na ta način še bolj osvobaja in jim omogoča samostojnejše življenje. DEZZIV zavora lahko nadomesti tudi standardno zavoro na vozičku, tako da je na vozičku nameščena samo ena zavora, ki omogoča vse zgoraj omenjene funkcije.

Če se torej vzpenjamo po klančini in se utrudimo, enostavno prenehamo z vzpenjanjem. Zavora samodejno zavre voziček in tako prepreči samovoljno vožnjo vozička v nasprotni smeri oziroma po klančini navzdol. Ko želimo nadaljevati, samo nadaljujemo z vzpenjanjem. Zavora deluje v obe smeri, torej tako pri vožnji naprej kot pri vožnji nazaj. Podobno je tudi njeno delovanje na stopnišču.

DEZZIV nam torej pomaga:

- pri vožnji navkreber – predensko s spremljevalcem
- pri vožnji navkreber – zadensko s spremljevalcem
- pri vožnji navkreber – predensko



DEZZIV zavora (Foto: S-Moduli)

- samostojno
- pri vožnji navkreber – zadensko samostojno
- pri vzpenjanju po stopnicah s spremljevalcem
- omogoča samostojno vzpenjanje po stopnicah
- nadomešča standardno zavoro vozička

Če vas DEZZIV zavora zanima, lahko obiščete Nejčevo spletno stran www.s-moduli.com, ga kontaktirate na elektronskem naslovu nejc.stakne@gmail.com ali pa pokličete na številko 031 266 275.

Nejc se bo z veseljem odzval in vam zavoro podrobneje predstavil.



Nejc samostojno na stopnicah (Foto: S-Moduli)

Anica Radej | Zapleti in težave z ročno predelavo ob spremembi avtomobila

ZARADI NEPRAVILNO IZPOLNJENEGA VOZNIŠKEGA DOVOLJENJA OSTALA NEMOBILNA PET MESECEV

Februarja mi je na avtocesti odpovedal avto. Imela sem mazdo 323 F avtomatik z dodano predelavo na ročno upravljanje zavore in plina, prilagojeno za 100 % invalida na vozičku. A okvara mazde je bila taka, da se 17 let starega avta ni več splačalo popravljati. Primorana sem bila, da si kupim drug, meni in mojim potrebam ustrezen avto. Kupila sem rabljeno, 3 leta staro opel corso avtomatik z avtomatskim menjalnikom. Corsa je nekoliko manjša, tudi lažja, sicer dovolj prostorna in lažja za upravljanje.

In sedaj je bilo treba corso le še predelati, podobno kot je bila mazda – na ročno upravljanje zavore in plina. Na URI-Sočo v Ljubljano me je peljala hčerka, da so avto pogledali in slikali. Pri zdravniku sem morala opraviti pregled, na katerem so preverili, ali sem avto še sposobna voziti. Pregled je potekal kot mora: testiranje na njihovih komandah, opravila sem še pregled oči in zdelo se mi je, da je vse potekalo brezhibno in dobro.

A nato se je stvar zapletla – **zdravnik je ugotovil, da nimam pravilno izpolnjenega vozniškega dovoljenja in bom morala po novi zakonodaji pridobiti novega.** Po vsem tem me je zdravnik naročil in poslal na pregled še k psihologu na Sočo, a mi ni bilo več jasno **ZAKAJ.** Dobila sem datum 20. april in opravila ta pregled. Potem sem dobila po pošti položnico za plačilo 35 evrov in obvestilo, da moram v roku 30 dni opraviti preizkus vožnje z inštruktorjem. Spraševala sem se, zakaj je to potrebno, saj sama vozim avto že 40 let. Vožnjo sem opravila v Ljubljani 19. maja. Potem sem 3. junija po pošti prejela izvid in zdravniško spričevalo.

S tem izvidom pa se nisem strinjala in sem se v roku 15 dni pritožila na omejitev vožnje ponoči. Dobila sem odgovor, da se naj 8. julija udeležim pregleda na UKC Ljubljana, pregled pa stane 400 evrov. Pregleda se nisem udeležila, saj nimam toliko denarja. Vsi ti birokratski postopki in skrbi so mi načeli živce in skoraj nisem več mogla normalno dojemati, kaj vse se mi dogaja.

Od marca sem bila že brez avtomobila in 100 % odvisna od pomoči drugih ljudi. Ponovno sem šla na Sočo do zdravnika, ki mi je napisal zdravniško spričevalo in ga prosila, naj vendar prekine to verigo zapletov in mi da vrednotnico, da si nujno uredim svoj prevoz – predelavo avtomobila. Ne glede na moj ugovor na zdravniško spričevalo glede prepovedi vožnje ponoči je zdravnik vse podatke posredoval upravni enoti. Da sem lahko dobila vrednotnico in novo vozniško dovoljenje, sem morala podpisati, da odstopam od ugovora na zdravniško spričevalo. Končno sem si dala predelati avtomobil na ročno upravljanje plina in zavore pri Domu paraplegikov v poslovni enoti Ljubljana in 8. avgusta

sem dobila novo vozniško dovoljenje.

Na koncu te kalvarije se sprašujem, čemu so sploh koristili vsi ti dolgi, nepotrebni, nenormalni postopki, saj sem hotela samo predelavo avtomobila na ročno upravljanje. **AVTO** je v mojem primeru nujna potreba, to so moje »noge« in to mi je življenjskega pomena, da sem lahko samostojna in opravljam nujne življenjske potrebe.

Moj izkupiček bi bil glede nakupa bolj ustreznega lažjega, novejšega, okretnejšega in varčnejšega avtomobila pozitiven, pa se nikakor ne morem sprijazniti z odvzemom pravice vožnje ponoči in tudi ne s tolikimi zdravniškimi pregledi. Avto vozim namreč že 40 let, toliko časa imam veljavno vozniško dovoljenje in ne morem razumeti, da je ob menjavi avtomobila nastalo toliko težav. Ali pa v razmislek še malo drugače: nobenih pregledov in težav ne bi bilo, če se moj stari avto ne bi pokvaril.

ZAHVALE

Ob uspešno izpeljanemu Hrovatinovemu memorialu se organizatorji za podporo zahvaljujemo Mestni občini Murska Sobota in OŠ 1 Murska Sobota ter pokroviteljem Soča oprema, Krka, Lidl in Triglav. Še posebno se zahvaljujemo za soorganizacijo dogodka Društvu paraplegikov Prekmurja in Prlekije.

Zveza paraplegikov Slovenije

Najlepše se zahvaljujem Zvezi paraplegikov, ker ste mi omogočili obnovitveno rehabilitacijo v Pacugu. Dalj časa se že zgrinjajo nadme oblaki zdravstvenih težav in vi ste mi prisluhnili ter mi priznali pomoč žene pri opravljanju osnovnih življenjskih potreb.

Žal sem vmes tudi zbolel in sem nekaj dni preležal, vendar se je stanje kar hitro popravilo, tako da sem lahko nadaljeval s terapijo. Zelo sem zadovoljen, ker ste mi vsaj za nekaj časa pomagali razgnati oblake, da je tudi meni posijalo sonce. Naj tako ostane še dolgo časa. Še posebej pa moram poudariti, da sva resnično zadovoljna z vsem, kar nama je ponudilo bivanje v Pacugu.

*Prisrčna hvala
Venceslav in Olga Ahlin*

Spoštovane sodelavke in sodelavci Zveze paraplegikov Slovenije!

V prostorih Zveze paraplegikov Slovenije je 20. junija 2016 Nadzorna komisija Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij opravila nadzor posebnih socialnih programov ZPS. V sklopu nadzora je komisija pregledala finančno poslovanje v letu 2015, program prilagajanja grajenega okolja, kompenziranje invalidnosti in naložbo v nastanitveni objekt v Pacugu – III. gradbena faza. Kot je tudi razvidno iz poročila, je Zveza paraplegikov Slovenije prejela najvišjo možno oceno, ZGLEDNO. Ob tej priliki se vsem sodelujočim pri nadzoru najlepše zahvaljujem za vaš prispevek, ki ste ga vložili v pripravo ustrezne dokumentacije in za profesionalno sodelovanje ob priliki nadzora. Zaradi vas je vse potekalo tudi v skladu z mojimi pričakovanji.

*HVALA
Dane Kastelic*

OGLASI



Prodajam električni skuter in električni invalidski voziček. Sem iz Novega mesta.
Kontakt:
tkosec8@gmail.com



Prodajam elektro pogon Ruotino za invalidski voziček, ki še ni star eno leto, proizvajalca OFF CARR. Cena je 2.000 €.
Kontakt (samo resni):
041 528 147



Ugodno prodajam motomed za razgibavanje nog. Motomed deluje brezhibno in je bil zelo malo rabljen. Pripomoček zelo olajša razgibavanje spodnjih okončin v kolikor tega niste sami sposobni oz. niste deležni rednega gibanja. Zelo primeren je za starejše ljudi, ki se premalo gibajo, tetraplegike, paraplegike ... Cena je 350 € in je zadnja!
Kontakt: 040-420-273 (Zahid)



Prodajam stojko, je mehanski sistem, s katero se da tudi hoditi. Sam je ne morem uporabljati zaradi premočnih krčev. Rabljena je približno šest mesecev – še zmeraj kot nova. Odlična je za ohranjanje mišične mase in prekrvavitve celega telesa. Cena po dogovoru (nova stane približno 2.500,00 EUR).
Kontakt: Robert Krčec
GSM 041 665 722

UMRLI

Majda POTOČNIK, članica DP Podravja,
rojena 21. 8. 1950

Antun ŠUMANOVAC, član DP ljubljanske pokrajine,
rojen 15. 10. 1955

Jožica KERČ, članica DP jugozahodne Štajerske,
rojena 20. 9. 1944

Ivan KOZAR, član DP Podravja,
rojen 6. 5. 1935

Ivan TAJNŠEK, član DP jugozahodne Štajerske,
rojen 22. 1. 1937

Adela VOSTATEK, članica DP Podravja,
rojena 19. 6. 1938

Zdenka CAR, članica DP Prekmurja in Prlekije,
rojena 30. 5. 1958

Karl HORJAK, član DP jugozahodne Štajerske,
rojen 29. 7. 1942

Ivan BRADEŠKO, član DP ljubljanske pokrajine,
rojen 6. 9. 1953

Marjan OSTROŽNIK, član DP ljubljanske pokrajine,
rojen 20. 11. 1947

Stanko SLADIČ, član DP ljubljanske pokrajine,
rojen 28. 8. 1940

*Ne metulj, ne beseda, ne bežni žarek,
nič te ne bo ranilo. Spi.*

(F. Lorca)



Ivanu Tajnšku
v slovo

Ko utihne pesem.

Žalostni in nemočni smo pred vsako smrtjo, to zadnjo skrivnostjo zemeljskega bivanja. Čeprav je smrt vsakdanji pojav, vsi bežimo pred njo, a nas vedno znova zbira, tako kot nas je poslednjič zbrala ob posmrtnih ostankih našega člana **Ivana Tajnška**. Bil je ustanovni član Sekcije paraplegikov in tetraplegikov in njegov prvi podpredsednik, zato je imel številko članske izkaznice 2.

Ob žari, ki je bila postavljena v mrliški vežici, smo imeli priložnost, da ob trenutkih bolečine, ki nas objame ob izgubi naših znancev in prijateljev, pomislimo o smislu življenja, našem poslanstvu, o odnosih med ljudmi in naši minljivosti. Nehote so nam pred oči stopili mnogi trenutki, ko smo se družili z Ivanom. Še bolj so mi po glavi rojile lepe stare pesmi, ki jih je tako rad prepeval in ko je odšel na svojo poslednjo pot, ga je tudi na to pot pospremila pesem, ki jo je sebi v slovo zapel tik pred odhodom, tako lepo in močno, da je odmevala po vasi in so ji prisluhnili tudi sovaščani. Žal njegovega 80. rojstnega dne ne bomo mogli praznovati, tako kot smo praznovali njegovih okroglih sedemdeset na našem društvu.

Ivan se je rodil 22. 1. 1936 v Rečici ob Paki pri Šmartnem ob Paki. Svojo mladost je preživel v rojstnem kraju na domačiji, ki bi jo nasledil po svojih starših. Zaposlen je bil kot voznik tovornjaka. Po nesreči 4. 3. 1965, ko so se nanj iz tovornjaka prevrnili hlodi, je ostal paraplegik. Dr. Turk je ob njegovi sedemdesetletnici zapisal: »Imam Vas v spominu glede Vaše mirnosti, potrpežljivosti, skromnosti, naprednemu stališču do rehabilitacije. Vseskozi trezen človek, niste popivali, niste bili podvrženi slabim zgledom nekaterih.«

Že v zgodnji fazi rehabilitacije se je zavzemal za vključitev športa kot sestavnega dela rehabilitacije. Mnogi paraplegiki po Sloveniji smo ga poznali kot športnika. Bil je član reprezentance, ki je od 24. do 28. aprila 1969 nastopila na igrah v Rimu. Osvojil je srebrno medaljo v plavanju hrbtno in bil član košarkarske ekipe, ki je premagala Italijo s takrat neverjetnim rezultatom 42 : 25. Bil je prvi paraplegik, ki je na Evropskih igrah na Dunaju osvojil prvo medaljo na mednarodnem tekmovanju – srebro v suvanju krogle.

Manj ga poznamo kot družinskega človeka, ki je bil neizmerno navezan na svoj dom, ki ga je po nesreči leta 1965 tako rekoč zgradil s svojimi rokami. Gredice njegovega velikega vrta so bile od pomladi do jeseni vedno skrbno urejene in negovane ter so bogato rodile. Kako tudi ne bi? Veliko truda, skrbi in ljubezni je bilo vloženih vanje. Dan za dnem, od pomladi do pozne jeseni, dokler ozkih stezic, ki so vodile na zeleni vrt, ni zametel sneg, je Ivan ljubeče okopaval, sadil, sejal, plel ter pobiral plodove, sadove svojega truda. Večkrat je dejal, da bo takrat, ko tega dela ne bo več zmogetel, tudi konec njegovega življenja. Njegovo prerošstvo se je uresničilo. Izguba njegove drage žene ga je močno prizadela, ker je po njeni smrti preživljal dolge dneve samote. Zaradi tega je kljub temu, da mu je zdravje pričelo pešati, rad prihajal v našo sredino na športno-rekreativne ali druge družabne dogodke.

Ko je utihnila pesem, je srhljiv molk preplaval vasico ob Paki in se je gosta praznina naselila v njegovo domovanje, zapeli so zvonovi cerkve sv. Martina, ki so oznanili, da Ivana nikoli več ne bo med nami.

Kuloarno oko

ŠPIK

Vse vidi, vse sliši, predvidi, razmisli in šele nato razkrije ...

Za poškodbo hrbtenjače nekako v splošnem velja, da če tak poškodovanec ne skrbi primerno za svoje telo, to začne počasi ugašati. Organi so zelo izpostavljeni različnim dejavnikom tveganja. Nisem pa vedel, da so dejavnikom tveganja izpostavljeni tudi nekateri organi zveze in Doma paraplegikov. V zadnjih občilih sem namreč prebiral samo še o **analih** zveze in **pljučih** doma, zdaj pa slišim, da ker članstvo resno boli spodnji »moški organ«, bo vodstvo celo leto bolela glava in napejali bodo **možgane**, od kje za vraga naj dobijo denar za poplačila. Ob vsem tem se mi že nekaj časa obrača **želodec** in povem vam, da je ciljanje na zunanjo publiko edina prava taktika! Da bodo prihodki čim višji, smo naš tehnično in tudi sicer najsodobnejše urejen dom odprli tudi hišnim ljubljencekom. Tako je globoko grlo vsaj objavilo na enem socialnih omrežij. Ena soba samo za njih. »Fensi«, ni kaj. Sem pa iz predsedniških krogov izvedel, da ni tako samo v Pacugu, tudi v drugih počitniških kapacitetah imajo hišni ljubljenci zapisano prioriteto. Nekje so si uspeli zagotoviti celo svoj termin počitnic. In medtem ko eni spijo na lovorikah, drugi spijo na dlakah.

Še tik pred volitvami v organe zveze je bil dom odprt v soju žarometov in eminentnih gostov, zato tudi ni zaznati pretiranih sprememb na vodilnih položajih. Zmagovalnega konja se vendar ne menja. Čista paradigma. In ko so tako veselo vsi praznovali, so kaj hitro pozabili na dobre sosedske odnose. Kako je lahko nekdo pozabil na zaba-

vo povabiti soseda? Ali na ceniku PR agencije ne obstaja posebna alineja za pomoč pri sosedskih odnosih, kot npr. za odnose z javnostmi? Lahko jim predlagate v prihodnje, vas znajo spraviti iz kakšne zagate, ker zdaj boste taisti denar dajali advokatom.

Kar nekaj pripomb je letošnjo sezono letelo tudi na čistočo v našem novem nobel domu v Pacugu. Mogoče pa je vodstvo le dojelo, da skromnosti vsaj pri kriterijih o čistoči ne more pričakovati niti od invalidov in je zato končno mobiliziralo vse Fate. Naš biser se namreč končno blešči, diši, sadijo se rožice. Če ne bi rahlo porjavelo listje napovedovalo jesen, bi gotovo mislili, da se sezona šele začinja. A lej ga zlomka tukaj nekaj ne štima. Le kaj se dogaja tam doli? In ko sem opazil belolaso redko posejano glavo oberšefa, ki prihaja iz prostorov fizioterapije, mi je naenkrat postalo vse jasno. Izgleda, da je tudi grupenfirer spoznal resnost položaja in je moral mikavne prekmurske ravnice zamenjati s hribovitim primorskim okoljem. Na tiho pa sem si zaželel, da bi v naslednjem letu prvi nadzornik (no, ja, drugi) raztegoval okončine že v začetku sezone. Pravzaprav pa bi bilo še boljše, če bi celoten termin razdelil tako, da bi v vsaki skupini preživel kak dan. Ne vem zakaj so mi šle po glavi cene goriva ...

Pozdravljam novo predsednico društva in novega predsednika društva. Kako sta? V redu? Ja, saj na začetku so vsi v redu? Sta se že navadila na svoji funkciji? Ta mlademu verjamem, da ni hudega, je prvi predsednik bil

lepo zgleden in urejen, tako zelo, da se za njim ni nikoli prašilo. Se človek vpraša, kaj je počel vsa ta leta. Aja, že vem, vozil upokojence. Lepo, lepo. No, ta mladi, od tebe pa pričakujem vsaj malo prahu.

Zadnjič sem nič hudega sluteč stal za ovinkom na kuloarju in slišal (zdaj bivšega) šefa največjega društva izrekat kar nekaj krepkih na račun nove predsednice. Predvsem v smislu, kaj se ta baba gre, ukiniti šport ... in tako naprej, da bo potne stroške izplačevala res samo tistim, ki so te kilometre opravili. Res ne vem, kaj si predstavlja. Pa se je pomiril in zdaj sta spet prijatelja. Je videl, da bo taiste stroške poti lahko naprej uveljavljal drugje, pa če to pot opravi ali ne.

Jojmene, zdaj pa izgleda, da komu gledam v »tošl«. Sploh ne. Slovenija je tako majhna, da se mi zdi, da česa takega preprosto ne prenese, pač vse izvem. Če bi bivali npr. v Aziji, bi bila stvar popolnoma drugačna. Razdalje so tako velike, da onemu na drugem koncu niti ni več mar in stvari postanejo abstraktne. Zato pa že toliko let ohranjam nizek profil, da ne rinem v osir.

Tako se že počasi počutim v neoliberalizmu, pa vi?



Albin Rožman

KVIZ ZA RAZVEDRILO 35

Rešitev kviza iz 145. številke:

LJUBEZEN SE NE DA NA
NITKO UJETI A NITI S PALICO
PREGNATI.

6	1	2	1	5	7	5	3	16	2	8	4	6	4	10	9	3	11	1
7	9	12	9	13	14	9	12	5	10	4	15	9	2	9	13	14	4	
14	16	7	6	9	3	11	1	7	17	16	8	4	11	16	5	18	4	

Pri vsaki številki so navedeni 3 odgovori. Odločite se za pravilni odgovor in s črko, ki je pri njem, nadomestite povelje v liku tisto številko. Vse črke v liku, brane vodoravno, dajo slovenski pregovor.

1. Mlečni sladkor je:

- E - saharoza
- K - glukoza
- A - laktoza

2. Po bohinjki progi je prvi vlak zapeljal:

- L - pred 100 leti
- D - pred 110 leti
- M - pred 120 leti

3. Letošnji evropski prvak v nogometu je:

- C - Francija
- V - Portugalska
- T - Nemčija

4. Kaj je numulit?

- N - geodetska priprava
- O - antično glasbilo
- I - izumrla morska pražival

5. Kaj je brunda?

- Z - železna postelja
- R - ljudsko glasbilo
- H - zimsko oblačilo

6. Kateri violinist se je rodil v Piranu?

- U - Niccolo Paganini
- K - Giuseppe Tartini
- A - Igor Ozim

7. Slikar Matija Jama je bil:

- Č - dadaist
- P - impresionist
- F - ekspresionist

8. Rastlina ceptec je tudi:

- B - lepi jeglič
- I - lepi možic
- N - lepi čevljc

9. Katero otočje pripada Španiji?

- O - Kanarsko
- Č - Azorsko
- D - Kapverdsko

10. Pozvačini so vabili na:

- G - pustovanje
- R - procesijo
- M - svatbo

11. Na ameriškega predsednika Lincolna je bil izveden atentat med:

- Ž - kosilom
- U - govorom
- C - gledališko predstavo

12. Slovenski oktet je bil ustanovljen:

- G - leta 1951
- I - leta 1961
- J - leta 1965

13. Stoletna vojna je trajala:

- L - 100 let
- E - manj kot 100 let
- S - več kot 100 let

14. Kaj je prelom kosti?

- S - faktura
- T - fraktura
- A - frakcija

15. Kateri element ima dvočrkovno oznako?

- K - kisik
- Š - dušik
- B - baker

16. Koliko nog ima pajek?

- F - 6
- E - 8
- Ž - 12




17. Nekdanji britanski Honduras je danes:

- T - Nikaragva
- Š - Belize
- H - Gvatemala

18. Četrty sklon v slovnici je:

- C - instrumental
- P - lokativ
- Ž - akuzativ

NAGRADNA KRIŽANKA

		7. ČRKA SLOVENSKE ABECEDE	POLMER	ANTON JANŠA	VZDEVEK TENISAČA NOVAKA ĐOKOVIČA	URADEN PREGLED KNJIG, REVIJ PRED IZIDOM	AVTO. OZNAKA ITALIJE	GRČAVA PALICA ZA UDARJANJE ALI OPIRANJE	AMERIŠKA ZVEZNA DRŽAVA	GRŠKA ČRKA	DOLGOREPA PAPIGA	ZELIŠČE	DEOKSIRIBO-NUKLEINSKA KISLINA
		ZDRAVILNO POVEČANJE KRVNEGA PRETOKA	KITARIST AEROSMITHOV - PERRY				PRESEDNIK DRUŠTVA PARAPLEG. DOLENSKE - JOŽE						
TONA		LATINSKI PREDLOG		LEON NOVAK			AVTO. OZN. LIBANONA			PTICA SEVERNIH MORIJ, NJORKA			
		DENAR. ENOTA V NIGERIJU		ZNAMKA ŠPORTNIH OBLAČIL			NAZIV						
AZIJSKA DRŽAVA Z GL. MESTOM DŽAKARTA													
NEMŠKI PISATELJ - WILHELM (1831—1910)					KRATICA HR. ZDRUŽENJA MANEKENOV								
					NASELJE V OBČ. KOSTEL								
SPOJ PRI OBLEKI				NOGOMETAŠ IZ MARIBORA - ARMEND									
				KADMIJ									
ANGLEŠKI BLUES-ROCK KITARIST - CLAPTON				EVA ARH			AMERICIJU			FOSFOR		VANADIJ	
				IVAN FJODOROVIČ PASKEVIČ			STAR SLOVAN			TERITORIAL. OBRAMBA		STADION V BUDIMPEŠTI	
HRVAŠKA TOVARNA ČOKOLADE IN BONBONOV						AMPER		GL. MESTO GRČIJE					
						HOKEJIST KOPITAR		IT. SMUČ. SKAKALEC - ROBERTO					
									KRMA ZA KONJE				
									STARO ODPADNO ŽELEZO				
										MESTO NA NIZOZEMSKEM			
										MESNI IZDELEK			
				NEJC ŽORGA			ŠPAN. NOGOMETAŠ FABREGAS					LITER	
							DUŠIK						
				ANTIČNO IME ZA NIN							STARO-GRŠKA UTEŽ	KALIJ	
												HRV. SLIKAR NAIVEC, DRAGAN (1930-1983)	
								OPRAVEK, ZADOLŽITEV, MISIJA					
								PETER JANUŠ	ODGOVOR NA KONTRO	GROBO ORIENTAL. SUKNO			SESTAVIL: BORIS KLEP
										IRIDIJ			
													4. ČRKA SLOVENSKE ABECEDE

Pravilno geslo križanke pošljite do 21. novembra 2016 po pošti na naslov: **Zveza paraplegikov Slovenije, Štihova 14, p. p. 5714, 1000 Ljubljana** ali na e-naslov: **info@zveza-paraplegikov.si**.

REŠITEV IZ ŠT. 145: **PRIDITE, POGLEJTE, PREIZKUSITE; MORJE IN DOM**

Nagrajenci 145 številke: 1. **DIMEC Stanko**, Brezova 2, 3201 Šmartno v Rožni dolini
2. **RENKO Vojko**, Smledniška cesta 59, 4000 Kranj
3. **ERŽEN Marija**, Stara oselica 18, 4225 Sovodenj

ADAVIN - zdravilo, ki povečuje krvni pretok in pospešuje presnovno dejavnost možganskih celic.
CECON - Roberto, najboljši italijanski smučarski skakalec vseh časov.
NAIRA - denarna enota v Nigeriji.
PETRINA - naselje v Občini Kostel. V njem se nahaja mejni prehod Petrina, ki kraj povezuje s Hrvaško.
RAABE - Wilhelm (1831–1910), nemški pisatelj in pesnik.
SPREČO - Armend, nogometaš iz Maribora, nekdanji član NK Maribor.