



PARAPLEGIK

GLASILO ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

št. 156/marec 2019



**ZVEZA PARAPLEGIKOV
SLOVENIJE**
1969 - 2019



**PETDESET LET ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE
ŠTIRIDESET OZ. DVAJSET LET DRUŠTEV PARAPLEGIKOV**

TISKOVINA
POŠTNINA PLAČANA PRI POŠTI 2102

ISSN 0351-9163

4 UVODNE BESEDE

4 SMO V JUBILEJNEM LETU

5 DELO ZVEZE

5 NOVI ZAPOSLENI ZA IZVAJANJE DEJAVNOSTI OSEBNA ASISTENCA

6 USPOSABLJANJE OSEBNIH ASISTENTOV IN UPORABNIKOV

7 MREŽENJE

7 LEPO IN SLOVENSKO JE BITI ČEBELAR

8 SKUPAJ ZA ODGOVOREN ODNOS DO PITJA ALKOHOLA

8 DANE KASTELIC, DRŽAVNI SVETNIK

9 BORUT SEVER, PREDSEDNIK NSIOS

9 SISTEMSKO UVELJAVLJANJE ČLOVEKOVIH PRAVIC INVALIDOV

11 FUNDACIJA JE V DVAJSETIH LETIH RAZDELILA KAR 345 MILIJONOV EVROV

12 ZA ODGOVOREN ODNOS DO ALKOHOLA

13 EVROPSKI PREDPIS ZA PSE POMOČNIKE V NASTAJANJU

14 STROKOVNO

14 POSVET O TERMINOLOGIJ NA PODROČJU INVALIDNOSTI

16 UČINEK TRENINGA DIHALNIH MIŠIČ PRI BOLNIKI S TETRAPLEGIJO: PREGLED LITERATURE

20 "AKT RESDA NI IDEALNO ZASTAVLJEN, A TO NE POMENI, DA SLOVENIJA NE MORE ITI KORAK DLJE"

22 V SREDIŠČU

22 50 LET ORGANIZACIJE PARAPLEGIKOV IN TETRAPLEGIKOV

20 DELO DRUŠTEV

24 IZ DEŽELE CVIČKA

26 GORENJSKE KAPLJICE

30 CELJSKI GROFI

33 ZAVOD VOZIM

34 KARANTANSKI KNEZI

35 LJUBLJANSKI ZMAJI

44 S PANONSKIH RAVNIC

48 S TOTEGA EKA

50 ŠPORT

50 ŠPORTNIKA LETA DARKO ĐURIĆ IN TANJA GLUŠIČ

51 EKIPE NLB WHEEL LIGE ODIGRALE DRUGI IN TRETJI KROG

52 SODELOVALI SO TUDI ŠTUDENTJE DELOVNE TERAPIJE ZDRAVSTVENE FAKULTETE

53 SLIVNIK 10. IN 17. NA SVETOVNEM PRVENSTVU

54 ZMAGA JERNEJA SLIVNIKA NA EVROPSKEM POKALU

55 FRANČEK G. TIRŠEK EVROPSKI PRVAK

55 SVETOVNI POKAL – PINTER ZGREŠIL FINALE ZA 0,9 KROGA

56 NA JUBILEJNEM TURNIRJU V BILJARDU ZMAGAL DAVID SLAČEK

57 ODPRTA NOVA PLESNA SEZONA

59 KULTURA

59 USTVARJALI V PASTELU, OLJU IN AKRILU NA PLATNO TER RISBI

59 KULTURNI PRAZNIK Z LIKOVNO KOLONIJO

60 DOM PARAPLEGIKOV

60 DOM PARAPLEGIKOV, NOVIM ZMAGAM NAPROTI

62 DOM PARAPLEGIKOV PACUG IMA NOVEGA DIREKTORJA

65 IZ ŽIVLJENJA

65 NAJVEČ PROSTORA ZAVZEMA PROSTOR, V KATEREM JE ŠE RAZSEŽNOST ZA SPREMEMBE. NA BOLJE.

66 TANJA BABNIK ZASLUŽENO PREJEMNICA

67 SEVER JE TUDI PREJEMNIK BLOUDKOVE PLAKETE IN ODLIKOVANJ ANTONA JANŠE

68 ČESTITKE, ZAHVALE, OGLASI, V SPOMIN

71 RAZVEDRILLO

71 KVIZ ZA RAZVEDRILLO 45

72 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 Krasa, 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: Tiskarna Evrografis, d. o. o.
 Prelom in obdelava slik: Tiskarna Evrografis, d. o. o.
 Avtor fotografije na naslovnici: arhiv Zveze

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
 Poštnina plačana pri pošti 2102.
 Naklada: 1900 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.



07 LEPO IN SLOVENSKO JE BITI ČEBELAR

Jože Globokar

11. marca 2017 smo podpisali Listino o zavezi vključevanja invalidov v delo s čebelami, 12. marca 2017 smo ustanovili Čebelarstvo invalidov na vozičkih in drugih invalidov, 25. aprila 2018 smo odprli prvi učni čebelnjak za čebelarje invalide, 8. januarja 2019 pa izdali Čebelarški priročnik za invalide. Kar veliko dogodkov v tako kratkem času!



08 ČESTITKE DANETU KASTELICU OB IZVOLITVI V DRŽAVNI SVET

Jože Globokar

Državni svetniki so 23. januarja 2019 na 14. seji potrdili mandat novemu državnemu svetniku Danetu Kastelicu – predsedniku Zveze paraplegikov Slovenije.



09 BORUT SEVER, PREDSEDNIK NSIOS

Jože Globokar

Zbor članic Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije (NSIOS) je na seji 18. januarja 2019 za novega predsednika NSIOS soglasno izvolil našega člana Boruta Severja, ki je univerzitetni diplomirani pravnik in član Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Aktivno deluje na področju invalidskega varstva več kot 27 let.



11 FUNDACIJA JE V DVAJSETIH LETIH RAZDELILA KAR 345 MILIJONOV EVROV

Jože Globokar

FHO – Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij je 17. januarja 2019 v Cankarjevem domu obeležila 20 let uspešnega delovanja. Pred slavnostnim dogodkom so se med 12. in 17. uro v II. preddverju obiskovalcem predstavile invalidske in humanitarne organizacije, ki svoje programe, delovanje in naložbe financirajo s sredstvi fundacije. Med njimi tudi Zveza paraplegikov Slovenije.



15 AKCIJA 40 DNI BREZ ALKOHOLA

Jože Globokar

V galeriji Družine v Ljubljani je 6. marca 2019 v organizaciji Slovenske Karitas in soorganizatorjema Javno agencijo RS za varnost prometa in Zavodom Med.Over.Net potekala novinarska konferenca z naslovom »Za odgovoren odnos do alkohola«. Na konferenci so predstavili letošnjo akcijo 40 dni brez alkohola, ki bo od 6. marca do 20. aprila 2019 potekala doma, na cesti, v službi, pri delu, v družbi oziroma kjerkoli in s komerkoli smo.



22 50 LET ORGANIZACIJE PARAPLEGIKOV IN TETRAPLEGIKOV

Jože Globokar

O združenju slovenskih paraplegikov in tetraplegikov so že v letu 1960 razmišljali štirje paraplegiki, ki so bili na medicinski rehabilitaciji v takratnem Zavodu za rehabilitacijo invalidov (ZRI) v Ljubljani. Bilo je v sobi 14, ko je Srečko Švajger ob Ivanu Peršaku, Mihi Prašnikarju in Ivanu Mihaviloviču na glas razmišljal, da bi ustanovili svoje društvo. Toda v tistem času ni bilo prav nobenih možnosti, da bi idejo tudi uresničili. To so bili povsem drugi časi, ko se je na invalide gledalo povsem drugače. No, zamisel ni zamrla, ampak je celih devet let ždela v glavi Ivana Peršaka, da bi se v letu 1969 končno tudi udejanjila. In tako je bila 16. 1. 1969 najprej ustanovljena Zveza društev telesnih invalidov Slovenije (ZDTI), ki je omogočala ustanavljanje sekcij. Šele kasneje, 16. aprila tega leta pa tudi Sekcija paraplegikov in tetraplegikov.



35 ZGODBA O 40-LETNEM USPEŠNEM DELU

Jože Globokar

Mineva 40 let nadvse uspešnega dela največjega društva Zveze paraplegikov Slovenije. Slovesen dogodek je, pod častnim pokroviteljstvom predsednika RS Boruta Pahorja ter v družbi članov, sodelavcev in gostov, Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine obeležilo 13. decembra 2018 v prostorih Gospodarske zbornice v Ljubljani.



52 XI. NLB SMUČARSKI KAMP NA ROGLI

Jože Globokar

Na Rogli je Zveza paraplegikov Slovenije od 22. do 24. januarja 2019 organizirala 11. NLB smučarski kamp za smučarje paraplegike in tetraplegike. Letošnjega je podprla Nova ljubljanska banka d. d. in s tem pomagala pri izvedbi in izposoji monoskijev avstrijskega proizvajalca Prashchberger. Sodelovala sta tudi donatorja RTS MEDICAL d. o. o. in Lars&Sven burgers.

SMO V JUBILEJNEM LETU

Spoštovane bralke in bralci Paraplegika! Smo v jubilejnem letu, ko Zveza paraplegikov Slovenije praznuje 50-letnico svojega poslanstva in organiziranega delovanja, lokalna društva pa obeležujejo tudi častitljivo obletnico – 40 let svojega delovanja v lokalnem okolju.



Pol stoletja je za ljudi lepa starost, še posebej, če jih preživimo v invalidskem vozičku. Zato vsem našim sočlanicam in sočlanom, ki svojo usodo z našo organizacijo delijo že petdeset let, izrekam še posebno priznanje, da ste kljub tegobam, ki spremljajo vašo para ali teraplegijo, ohranili voljo do življenja. Vsem nam, ki se skozi čas vozimo za vami, je vaš način življenja vzor in upanje, da je življenje vredno živeti, kljub invalidnosti.

Petdeset let organiziranega delovanja v slovenskem prostoru bomo slavnostno obeležili z akademijo na dan ustanovitve, 16. aprila, v Domu paraplegikov Pacug, ko se nam bodo pridružili vsi, ki nas spremljajo skozi zgodovino in ostali eminentni gostje. V mesecu juniju bomo pripravili vseslovensko srečanje slovenskih para in tetraplegikov. Da je organizirano delovanje slovenskih para in tetraplegikov v skupno dobro izrednega pomena, ni treba posebej poudarjati. V teh letih je naša organizacija složno tudi z ostalimi invalidskimi organizacijami uspela izboriti oz. zagotoviti kar nekaj sistemskih rešitev, pomembnih za nas člane, katere sadove uživamo še sedaj. Naj omenim samo tiste, ki se neposredno dotikajo naših članic in članov: to je pravica do obnovitvene rehabilitacije, Zakon o izenačevanju možnosti invalidov, Zakon o graditvi objektov, Zakon o socialnem vključevanju invalidov in ne nazadnje Zakon o osebni asistenci. Vse to smo dosegli, ker smo bili enotni v svojih vrstah in v slovenskem invalidskem gibanju. Kajti z enotnimi nastopi pri uveljavljanju svojih pravic smo močnejši partner pri pogovorih z institucijami, ki so povezane z našim življenjem in nenazadnje tudi z državo. Zavedam se, da vedno ni lahko biti skupaj, ker imamo invalidi kot ljudje vedno svoje interese, zato se včasih pojavi tudi

kakšno parcialno razmišljanje in se kot inteligenčen spin, tako se moderno reče, spusti med somišljenike. Največkrat se to brez kritične presoje »gostilniško debatira« na dolgo in široko, zaradi lastne promocije se še kaj doda in kar naenkrat, ne boste verjeli, je vse zanič. Spoštovane in spoštovani, s tem ni nič narobe, tak je naš vsakdan v današnji družbi, narobe pa bi bilo, da bi se destruktivni duh spodbujal v organizacijah s strani odgovornih, slednji so dolžni delovati povezovalno v duhu boljše skupne prihodnosti. Taki morebitni izleti iz orbite pa bi bili lahko nevarni za slovensko invalidsko gibanje in za vsako našo organizacijo posebej. Zato drage članice in člani, v slogi je moč in ta nam bo v nadaljnjih petdesetih letih še kako potrebna, da bomo v okviru zveze in društev paraplegikov obdržali pridobljene pravice in še izboljšali svojo kvaliteto življenja.

Spoštovane članice in člani, še preden se s svojo Kolumno od vas poslovim, vam izrekam iskrene čestitke ob dnevu paraplegikov (16. april), prazniku vseh nas, ki smo včlanjeni v društva in posledično v krovno organizacijo Zvezo paraplegikov Slovenije. Želim vam, da bi se v svoji organizaciji dobro počutili. Moja želja je, da bi bili vsi skupaj, posamezniki, društva in zveza vzor, navdih in opora vsem novo sprejetim članom, ki jih usoda pripelje v naše vrste, postanimo jim prijatelji in sodelavci pri njihovem premagovanju začetniških ovir na poti vključevanja. V lanskem letu se nam je pridružilo 55 članic in članov, ki potrebujejo naše razumevanje in vzpodbudo.

Zato vsem nam, ki smo združeni v lokalnih društvih in naši skupni Zvezi paraplegikov Slovenije, želim veliko zadovoljnih in uspešnih skupnih poti. In kot je zapisal pisatelj Ralph

Waldo Emerson: »Brez navdušenja se ne da doseči nič veličastnega, kajti vsi cvetovi bodočnosti so v semenu sedanjosti.« In še kako prav ima.

V premišljevanju, koliko teh mojih, naših skupnih želja se bo izpolnilo in kaj pomenijo za novega člana, opažam, da se okoli nas že prebujajo narava, s svojimi pomladnimi znanimi se po pustih mesecih ponovno obnavlja življenje. Začetek nečesa novega nas vedno navdaja z lepimi občutki in pričakovanji. In naj tako tudi ostane! Vsem, ki praznujete, ob prihajajočih praznikih želim vesele, življenja polne in blagoslovljene velikonočne praznike!





NOVI ZAPOSLENI ZA IZVAJANJE DEJAVNOSTI OSEBNA ASISTENCA

V začetku leta se je Zveza paraplegikov Slovenije vpisala v register MDDSZ kot izvajalec osebne asistencije v skladu z Zakonom o osebni asistenci. V januarju smo imeli v sklopu osebne asistencije zaposlenih že več kot 115 osebnih asistentov, več kot ducat pa jih še iščemo in izbiramo za zaposlitev. Počasi bomo pričeli z vključevanjem novih uporabnikov, ki bodo koristili osebno asistenco pri zvezi, zato se bo številka osebnih asistentov še povečevala.

Za potrebe organiziranja in usklajevanja ter izvedbe vseh aktivnosti smo pri zvezi potrebovali tudi novo moč. Za vse administracijske in kadrovske zadeve v zvezi z osebno asistenco skrbita Sandra in Brigita, za usklajevanje asistentov in uporabnikov, urejanje urnikov dela ter vsebinska vprašanja in dileme pa sta vam na voljo Matej in Tanja. V sklopu dejavnosti osebne asistencije ostajata zaposleni tudi Špela in Hana, ki poleg drugega skrbita za vodenje, koordinacijo in finančni vidik.

Ker se je obseg dela čez noč izjemno povečal, ker delamo po novih pravilih in navodilih, se vsem uporabnikom osebne asistencije in zaposlenim iskreno zahvaljujemo za potrpežljivost in razumevanje ter se hkrati opravičujemo za morebitne nejasnosti.

Za vas smo dosegljivi od ponedeljka do petka, med 7. in 15. uro na **051 640 885** ali **01/43 00 587**, po pošti na naslovu **Zveza paraplegikov Slovenije – osebna asistenca, p. p. 5741, 1001 Ljubljana** ali po elektronski pošti na naslovu **info@zpsasistenca.si**.

Brigita

»Prihajam z doljnjskega konca, sem mamica dvema živahnima fantoma. Pri zvezi sem od decembra in sem zadržana za poročila o opravljenih urah osebne asistencije, beleženje prisotnosti asistentov, obračun opravljenih ur zaposlenih, poročanje opravljenih ur osebne asistencije pri uporabniku in pomoč pri drugih administrativnih delih.«

Sandra

»Opravljam vsa administrativna dela. Sprejemam in predajam klice ter skrbim za pretok informacij. Sem v pomoč pri organizaciji usposabljanj osebne asistencije. Sprejemam, oddajam ter posredujem vso pošto, ki prispe na naš naslov fizično kot tudi po elektronski poti. Pripravljam pogodbe o zaposlitvi oziroma vse, kar sodi zraven, ko dobimo novega zaposlenega. Pripravljam in oblikujem dopise, vabila ter druge listine, ki so potrebne za delovanje dejavnosti.«

Tanja

»Sem ponosna mamica hčerke, ki bo

letos prestopila šolski prag. Rojena Ljubljanka, ki se je po diplomu na Teološki fakulteti zaposlila v institucionalnem varstvu za mlajše in odrasle osebe s težavami v duševnem zdravju, z motnjo v telesnem ali duševnem razvoju. Po skoraj desetletnih številnih izkušnjah pri delu z ljudmi, ki spadajo v najranljivejše skupine, sem se zaposlila pri Zvezi paraplegikov Slovenije kot usklajevalka osebne asistencije. Moje delo je delo z uporabniki osebne asistencije (pripravimo Izvedbeni načrt, Dogovor o sodelovanju) in z asistenti (razgovori, izbor in napotitev k uporabnikom) ter reševanje nesporazumov, konfliktnih situacij med uporabniki in asistenti. Sem tudi tista oseba, ki vam z veseljem odgovori na vsa vprašanja glede zaposlitve osebnih asistentov. Glede na življenjsko pot bi zase rekla, da me vodi misel, da v življenju ne dobimo vedno tistega, kar si želimo, ampak res vedno dobimo tisto, kar v danem trenutku najbolj potrebujemo.«

Matej

»Sem Matej Hrovatin. Primorec v Ljubljani. Pri Zvezi paraplegikov blažen med ženami. Rad potujem in preizkušam lokalno kulinariko. Kot usklajevalca osebne asistencije skrbim za uresničevanje njenih ciljev, načrtovanje in vodenje operativnih in vsebinskih obveznosti osebnih asistentov ter pripravo urnikov načrtovanega dela osebnih asistentov.«

Sredi marca sta se usklajevalcema Tanji in Mateju pridružili še **Tjaša** in **Suzana**.



Novo zaposleni koordinatorji OA (z leve): Matej, Sandra, Tanja, Brigita (Foto: Hana Ermenc)

USPOSABLJANJE OSEBNIH ASISTENTOV IN UPORABNIKOV

Zveza paraplegikov Slovenije je 11. marca 2019 v konferenčni dvorani Austria Trend hotela v Ljubljani pripravila usposabljanje osebnih asistentov in uporabnikov oz. njihovih zakonitih zastopnikov.

Po sprejemu in registraciji udeležencev (usposabljanja se je udeležilo skoraj 250 osebnih asistentov in uporabnikov), sta zbrane nagovorila - vodja osebne asistencije **Špela Šušteršič** in predsednik Zveze paraplegikov Slovenije **Dane Kastelic**. Kastelic je poudaril, da ima osebna asistenca pri Zvezi paraplegikov Slovenije že petnajstletno tradicijo. Do lani se je izvajala kot program, z uveljavitvijo Zakona o osebni asistenci, pa je postala dejavnost organizacije. Po dveh mesecih izvajanja osebne asistencije (v skladu zakona in novimi strokovnimi sodelavci), pa ugotavljamo, da smo naredili ogromno, vendar nas čaka še veliko dela. Predsednik je ob tem prosil uporabnike in osebne asistente za strpnost pri uvajanju sprememb in novosti, ki morajo biti premišljene.

Za tem so se udeleženci usposabljanja razdelili na dve skupini. Uporabnikom sta o komunikacijskih tehnikah ter odnosu med uporabnikom in osebnim asistentom predavala **dr. Alja Stvarnik**, univ. dipl. fil. specialistka

zakonske in družinske terapije in **Nejc Ojsteršek**, trener poslovnih veščin. Govorila sta o slogih komunikacije, asertivnem komuniciranju, podajanju in sprejemanju kritik ipd. Njuno predavanje je zaključil Dane Kastelic, ki je poudaril, da imajo vsi udeleženi v izvajanju osebne asistencije vzajemno odgovornost do tistih, ki koristijo asistenco ter osebnih asistentov. Uporabnike je opozoril, da Zvezo paraplegikov Slovenije pri izvajanju osebne asistencije med drugim jasno zavezuje Zakon o delovnih razmerjih. Omenil je obveznosti uporabnikov do tega, da načrtujejo svojo asistenco (oddajajo urnike) in da je nujno usklajevanje in sprejemanje odgovornosti vseh, ki koristijo ali izvajajo asistenco.

V drugi dvorani je o varnem delu, varovanju zdravja in varstva pri delu, udeležence usposabljanja seznanil **Josip Seretin** iz podjetja Varn.

Sledila je obrazložitev invalidskega varstva, delovnih razmerij ter pravic in dolžnosti, ki jih je obrazložil **Matej Verbaj**, vodja pravne službe CNVOS.

Spregovoril je o urejanju delovnih razmerij, pravicah in dolžnostih uporabnikov in osebnih asistentov, varovanju osebnih podatkov, beleženju delovnega časa osebnih asistentov in drugih vprašanjih, ki so se udeleženi porodila med predavanjem.

V popoldanskem času usposabljanja sta **Miha Sužnik** in **Uroš Zupan** iz Špica International d. o. o. predstavila aplikacijo o registraciji delovnega časa, ki jo uporabniki lahko naložijo na pametne telefone.

V zadnji predstavitvi je **Rok Zale** iz Nacionalnega inštituta za javno zdravje govoril o alkoholni problematiki v Sloveniji. Slušatelje je seznanil s številkami in odstotki, ki kažejo ogromne podatke porabe alkohola v Sloveniji. Na žalost nas vodijo v sam svetovni vrh. Sledila je obsežna razprava, kjer so osebni asistenti in uporabniki odgovore na številna vprašanja dobili iz prve roke.

Uporabniki so ob tej priložnosti prejeli potrdilo, ki je potrebno za izvajanje oz. koriščenje osebne asistencije.



Usposabljanja se je udeležilo okoli 250 osebnih asistentov (Foto: Jaka Racman)

Jože Globokar | Predstavitve Čebelarkega priročnika

LEPO IN SLOVENSKO JE BITI ČEBELAR

11. marca 2017 smo podpisali Listino o zavezi vključevanja invalidov v delo s čebelami, 12. marca 2017 smo ustanovili Čebelarstvo invalidov na vozičkih in drugih invalidov, 25. aprila 2018 smo odprli prvi učni čebelnjak za čebelarje invalide, 8. januarja 2019 pa izdali Čebelarkega priročnika za invalide. Kar veliko dogodkov v tako kratkem času!



Naslovnica priročnika (Foto: arhiv ČZS)

Lepo in slovensko je biti čebelar," je v uvodu priročnika zapisal predsednik Čebelarke zveze Slovenije, **Boštjan Noč**, besede dveh zadnjih predsednikov svetovne organizacije Apimondie, **Gillesa Ratiaja** iz Francije in **Philipa McCaba** z Irske, **da je srce svetovnega čebelarstva doma v Sloveniji**, pa povedo vse! V Sloveniji je kar 10.000 čebelarjev, slovenski čebelar pa je cenjen in spoštovan. In med njimi so tudi čebelarji paraplegiki, tetraplegiki in drugi invalidi.

Priročnik, ki je izšel tudi v angleški izdaji, je v prostorih Čebelarke zveze Slovenije na Brdu pri Lukovici na novinarski konferenci predstavila **Andreja Kandolf**, izdani publikaciji pa so nekaj besed namenili:

– **mag. Ksenija Klampfer**, ministrica za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti: »... cvetoči travniki in gozdovi

so domovanje kranjske sivke, avtohtone slovenske podvrste čebele, ki jo odlikujejo krotkost, delavnost, skromnost in odlična orientacija. Te lastnosti se zrcalijo tudi v ljudeh in tudi v nas čebelarjih, ki za njih skrbitimo in z njimi živimo.«

– **dr. Aleksandra Pivec**, ministrica za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano: »... to je nov in pomemben korak pri razvoju čebelarstva. Slovenci smo čebelarkega narod, zato smo tudi ustanovili Slovensko čebelarstvo akademijo, s katero želimo odgovoriti na povpraševanje številnih držav glede prenosa znanja slovenske čebelarke stroke na druge države. Čebelarstvo je del naše bogate zgodovine in kulturne dediščine, kranjska čebela pa eden od naših simbolov.«

– **Dane Kastelic**, predsednik Zveze paraplegikov Slovenije: »... pri zvezi smo ponosni, da smo s partnerji v slabih dveh letih udeležili slovesno podpisano Listino o zavezi vključevanja invalidov v delo s čebelami. Z današnjo izdajo priročnika pa smo tudi slovenski paraplegiki dodali kamenček v nizu za boljšo kvaliteto življenja invalidov in pričeli s širšimi aktivnostmi ob 50-letnici ustanovitve naše organizacije.«

– **Andrej Sever**, pobudnik ideje o vključevanju invalidov v čebelarstvo: »... sreča je dvojček, srečen ne moreš biti sam, srečo moraš deliti. Ali smo res pripravljeni pomagati tem ljudem in jim ponuditi kaj več kot roko in besedo, da postanejo enakovredni, odgovorni in ustvarjalni?«

Pri pripravi priročnika so z bogatimi izkušnjami v veliki meri sodelovali in pomagali prav čebelarji pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije (**Ljubo Janežič, Slavko Dunaj, Benjamin Krč, Dušan Slana, Damjan Žerjav, Vinko Hren, Feliks Burger**). Kljub temu da so na invalidskih vozičkih, nekateri med

njimi že več let uspešno in samostojno čebelarijo. Pomemben je tudi prispevek čebelarke invalidke **Jadranke Luketa** iz Zagreba.

V priročniku so v besedi in sliki opisane možnosti pristopa invalida na vozičku k čebeli in čebelji družini, kakšne so funkcionalne zmožnosti oseb z okvaro hrbtenjače, kako postaviti pravi in prirejen slovenski čebelnjak in se ustrezno registrirati, posebno poglavje je namenjeno čebelarjevim opretilom po mesecih, omenjene so najpogostejše bolezni čebel ter reakcija in prva pomoč ob piku čebel. Seveda pa je v priročniku veliko prostora namenjenega izkušnjam čebelarjev na invalidskih vozičkih in njihovi prilagojeni opretili.

V drugem delu konference je predsednik **Boštjan Noč** predstavil ključne aktivnosti Čebelarke zveze v letu 2019 in pričakovanja s strani države do nove čebelarke sezone.

Ob tej priložnosti je **Andrej Sever** v imenu donatorja **Tomaža Koširja**, izdelovalca čebelarke opreme **OSKOT**, Čebelarkeki sekciji invalidov na vozičkih podaril čebelarke otepalko. Pripravil pa je tudi krajši video posnetek o predstavitvi čebelarjenja gojencem VDC Črnomelj.

Naše skupno sodelovanje pa še ni končano, saj v Čebelarkeki zvezi Slovenije že sedaj pripravljajo program za seminarje, na katerih bodo teoretično in praktično izobraževali invalide za čebelarstvo. V usposabljanje bodo vključili tudi Slovensko čebelarstvo akademijo.



Predstavitve priročnika (Foto: Taja Šinkovec)

SKUPAJ ZA ODGOVOREN ODNOS DO PITJA ALKOHOLA

SOPA – skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola, ki ga izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje, je zmanjšati čezmerno pitje alkohola v slovenski družbi in negativne posledice, ki jih to prinaša za posameznikovo zdravje.

Zakaj je pristop SOPA potreben v slovenskem prostoru? Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije v državah članicah Evropske unije, na Norveškem in v Švici živijo največji porabniki alkohola na svetu. V teh državah je poraba alkohola kar dvakrat višja od svetovnega povprečja. Slovenija je tudi med temi državami v samem vrhu. Čezmerno pitje alkohola poveča tveganje za kronične bolezni, poškodbe, nezgode, negativno vpliva na medosebne odnose itd. V Sloveniji zaradi posledic alkohola vsako leto umre 650 oseb, torej približno dve osebi na dan, kar je nad evropskim povprečjem. Tvegano in škodljivo pitje alkohola je eden izmed glavnih dejavnikov tveganja za

kronične bolezni, nezgode, poškodbe itd., ki ga je mogoče preprečiti.

Kaj torej pomeni odgovorno oziroma manj tvegano pitje alkohola? Pitje alkohola različno vpliva na vsakega posameznika. Kljub temu so strokovnjaki na podlagi raziskav določili meje manj tveganega pitja, ki veljajo za zdrave odrasle ljudi – dve merici na dan za moške in ena merica za ženske. Merica alkohola pomeni npr. 1 dcl vina, 0,3 dcl žganja ali 2,5 dcl piva. Hkrati naj vsaj en dan v tednu sploh ne bi pili alkohola in ob eni priložnosti naj ne bi spili več kot treh meric.

Projekt SOPA se je začel oktobra 2016 in se bo končal decembra 2020. V projektu sodelujejo strokovnjaki z različnih področij (zdravstvo, so-

cialno varstvo, nevladne organizacije, občine, policija, mediji), ki se pri svojem delu srečujejo s težavami, ki so posledica čezmernega pitja alkohola. Takšno pitje alkohola negativno vpliva ne samo na poslabšanje zdravja, ampak tudi povečuje socialno izključenost in zmanjšuje zaposljivost posameznika ter niža produktivnost celotne družbe. Zato je pomembno, da se s to problematiko ukvarja čim širši krog strokovnjakov, ki se med seboj povezujejo. V okviru projekta se NIJZ na terenu povezuje z zdravstvenimi domovi, centri za socialno delo, uradi Zavoda za zaposlovanje, nevladnimi organizacijami, občinami in policijo.



DANE KASTELIC, DRŽAVNI SVETNIK

Državni svetniki so 23. januarja 2019 na 14. seji potrdili mandat novemu državnemu svetniku Danetu Kastelicu – predsedniku Zveze paraplegikov Slovenije. V Državnem svetu bo odgovoren za negospodarske dejavnosti za področje socialnega varstva in ohranjanja pravic invalidov ter drugih pomoči potrebnih ranljivih skupin. Ob izvolitvi je zadovoljstvo izrazil tudi predsednik DS **Alojz Kovšca**. Našega predsednika je za kandidata državnega svetnika predlagalo več invalidskih organizacij, zanj pa je glasovalo 20 elektorjev.

Novi svetnik se bo zavzemal za ohranjanje in nadaljnji razvoj oziroma razumno oblikovanje socialne države, ki ji je Republika Slovenija zavezana

po določilu 2. člena Ustave. Za socialne pravice različnih družbenih skupin, ki so se krčile v preteklih obdobjih, bo vlagal dodatne napore, da se povrnejo. Za mnoge namreč predstavljajo tisto socialno varnost, ki jim omogoča zadovoljevanje osnovnih življenjskih potreb in s tem osnovno kakovost življenja.

Dane Kastelic:

»Državni svet Republike Slovenije je drugi dom parlamenta in praktično edino mesto, kjer se področji socialnega in invalidskega varstva neposredno približata odločanju v politiki. V Državnem svetu lahko izražamo svoja stališča neodvisno od politike in političnih strank. Zaradi poznavanja

različnih področij socialnega varstva in vpetosti v povezane procese bom ob napovedih številnih reform, predlogov nacionalnih strategij in sprememb zakonodaje lahko učinkovito zastopal interese socialnega varstva in stališča strokovne javnosti, predvsem pa potrebe uporabnikov socialnega varstva. Pri svojem delu ob ostalih nalogah, ki jih opravljam kot član Državnega sveta, zastopam pomembno število organizacij s področja socialnega varstva, pa tudi interese prek 118.000 invalidov, združenih v Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije in drugih.«

Veliko delovnega uspeha želimo – Zveza paraplegikov Slovenije!

Jože Globokar | NSIOS

BORUT SEVER, PREDSEDNIK NSIOS

Zbor članic Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije (NSIOS) je na seji 18. januarja 2019 za novega predsednika NSIOS soglasno izvolil našega člana Boruta Severja.

Borut Sever, univerzitetni diplomirani pravnik in član Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, aktivno deluje na področju invalidskega varstva več kot 27 let. V prometni nesreči je dobil nekoliko lažjo poškodbo vratne hrbtenjače, zato občasno uporablja tudi invalidski voziček.

Kmalu se je vključil v aktivno delo pri naši organizaciji, kjer je sodeloval pri posebnih socialnih programih, namenjenih predvsem mladim. V nadaljevanju in v času študija pa se je osredotočil na pravno področje, zato v zadnjih letih sodeluje predvsem pri pripravi sistemske in druge zakonodaje. Borut je član Upravnega odbora v Društvu

paraplegikov ljubljanske pokrajine in član društvene košarkarske ekipe DP Ljubljana Mercator.

V svojem programu je izpostavil skrb za izboljšanje socialnega stanja slovenskih invalidov, s poudarkom na zaposlovanju in polni vključenosti v družbo. Posebej je poudaril skrb za uveljavljanje človekovih pravic invalidov, ob tem pa tudi nujnost stabilnega zagotavljanja posebnih socialnih programov. Po njegovem mnenju pa je pomembno tudi ozaveščanje širše javnosti s problematiko, z življenjem in delom invalidov ter invalidskih organizacij.

Borut Sever je vodenje NSIOS prevzel od predsednika Zveze paraplegikov

Slovenije **Daneta Kastelica**, ki je NSIOS začasno vodil po smrti dolgoletnega predsednika **Borisa Šuštaršiča**.



Borut Sever, novi predsednik NSIOS
(Foto: arhiv NSIOS)

Barbara Slaček | Pogovor z Borutom Severjem, predsednikom NSIOS

SISTEMSKO UVELJAVLJANJE ČLOVEKOVIH PRAVIC INVALIDOV

Borut, najprej iskrene čestitke za soglasno izvolitev za predsednika Nacionalnega sveta invalidskih organizacij. Bralci seveda poznajo ali pa so že vsaj slišali za NSIOS, mnogi pa ne vedo, kaj predstavlja in kaj je njegova vloga. Kdo so članice in člani te organizacije?

Hvala za čestitke. Soglasna izvolitev zame pomeni izredno čast, hkrati pa tudi veliko odgovornost ob zavezi za trdo delo, da bom upravičil zaupanje. Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije (NSIOS) je nevladna

organizacija, ki prostovoljno združuje reprezentativne in druge invalidske organizacije, ki delujejo na državni ravni v Republiki Sloveniji. Ustanovljen je na podlagi Zakona o invalidskih organizacijah in zastopa interese prek 100.000 slovenskih invalidov, vključene invalidske organizacije pa predstavljajo več kot 98 % vseh organiziranih slovenskih invalidov ter delujejo v več kot 220 lokalnih društvih po vsej Sloveniji. V NSIOS se združuje 24 invalidskih organizacij, ki delujejo na državni ravni (velika večina), med njimi seveda tudi Zveza paraplegikov Slovenije.

Članice NSIOS:

ZDSSS (Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije)
ZDGNS (Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije)
ZPS (Zveza paraplegikov Slovenije)
DDS (Društvo distrofikov Slovenije)
ZMSS (Združenje multiple skleroze Slovenije)
Sožitje (Zveza Sožitje – zveza društev za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju Slovenije)
ZDIS (Zveza delovnih invalidov Slovenije)
ZDCIVS (Zveza društev civilnih inva-

lidov vojn Slovenije)
 ZDVIS (Zveza društev vojnih invalidov Slovenije)
 ŽŠIS-POK (Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite)
 DLS (Društvo laringektomiranih Slovenije)
 ILCO (Zveza ILCO Slovenija – Zveza invalidskih društev ILCO Slovenija)
 DRS (Društvo revmatikov Slovenije)
 ZIFS (Združenje invalidov Forum Slovenije)
 PARAS (Društvo paralitikov Slovenije)
 DŠIS (Društvo študentov invalidov Slovenije)
 VIZIJA (Društvo gibalno oviranih invalidov Slovenije Vizija)
 VITA (Društvo Vita za pomoč po nezgodni poškodbi glave)
 KVČB (Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen)
 Dlan (Združenje gluhoslepih Slovenije DLAN)
 KPŠRD (Kulturno-prosvetno in športno-rekreativno društvo slepih in slabovidnih »Karel Jeraj«)
 Silva (SKLAD SILVA – Društvo za kakovostno življenje ljudi s posebnimi potrebami)
 Združenje 91 (Združenje vojnih invalidov in svojcev padlih 1991)
 Društvo amputirancev Slovenije

Glavno poslanstvo NSIOS je sistemsko uveljavljanje človekovih pravic invalidov, njihove polne vključenosti in enakopravnosti na vseh družbenih področjih. Pri tem NSIOS usklajuje interese vseh invalidov v državi ob upoštevanju avtonomnosti vsake invalidske organizacije in jih zastopa v dialogu med invalidskimi organizacijami in v dialogu s strokovnimi združenji, državnimi organi, javnimi institucijami ter drugimi. Predlaga skupne predstavnike invalidov v organe državnih in drugih javnih institucij ter v organe mednarodnih organizacij in združenj ter opravlja druge skupno dogovorjene aktivnosti. NSIOS je polnopravni član Evropskega invalidskega foruma (European Disability Forum – EDF), kar pomeni, da pri svojem delu povzema sodobne evropske invalidske politike. Pri zagovarjanju pravic in potreb invalidov je NSIOS sogovornik državi in drugim, ena glavnih nalog pa je sodelovanje na zakonodajnem področju ob

načelu »nič o invalidih brez invalidov«.

Imaš spastično tetraparezo, po poklicu si pravnik, zaposlen pri NSIOS-u. Kaj si počel pred tem in kaj je vodilo k temu, da si se odločil postati kandidat za predsednika?

Od leta 1992, ko sem utrpel poškodbo vratne hrbtenice, aktivno delujem na področju invalidskega varstva. Še v času svojega študija so me iz Zveze paraplegikov Slovenije (pokojni **Ivan Peršak** in **Jože Plejnjšek**) pritegnili k sodelovanju v takratni pravni službi zveze. Od takrat naprej, ob delu na pravnem področju, sodelujem pri raznih projektih in programih, tako na državnem kakor tudi lokalnem nivoju. Pri svojem delu se posebej z veseljem spominjam programov za mlade, s katerim smo takrat pričeli na zvezi, in ki so pomagali marsikateremu našemu članu in članici, da so se po svoji poškodbi ali bolezni hitreje in lažje vključili v vsakodnevno življenje. V tistem času smo skupaj uspešno začeli pridobivati tudi sredstva za naše programe na občinskih in državnih razpisih, bili pa smo tudi prvi, ki smo uspešno pridobili in izpeljali večji evropski projekt. V vmesnem obdobju sem nekaj časa poklicno deloval v gospodarstvu, ob tem pa sem bil s svojim delom vedno povezan tudi z našo zvezo in društvu. V skladu z razvojem in dinamiko invalidskega varstva, ki so vezani na neprestane spremembe in zahtevajo stalno spremljanje ter sodelovanje, pa so me pred tremi leti NSIOS povabili k sodelovanju. V tem času sem pripravil vrsto posameznih zakonskih pobud, sodeloval pri pripravi drugih predpisov ter drugih projektov, predvsem pa sem spoznal ustroj in način delovanja slovenskega invalidskega varstva. Ko nas je v lanskem letu zapustil Boris Šuštaršič, dolgoletni predsednik NSIOS, sem po tehtnem razmisleku na podlagi znanja in izkušenj, ki jih imam, ter ob osnovnem vodilu, da morajo biti vsakomur zagotovljene enake človekove pravice in temeljne svoboščine, ne glede na katerokoli osebno okoliščino, kamor prištevamo tudi invalidnost, ob podpori več invalidskih organizacij, sprejel odločitev, da kandidiram za predsednika NSIOS.

NSIOS je bil ustanovljen kot SIOS leta 1991 in se leta 2005 preimenoval oz. prestrukturiral v NSIOS. Prvi predsednik je bil Jože Zupanc, drugi dolgoletni predsednik pa Boris Šuštaršič, ki je veljal za velikega vizionarja in pragmatika. Kako težko ali lahko bo stopiti v njegove čevlje? Oziroma, če vprašam drugače. Ali si boš sploh poskušal nadeti njegove čevlje ali boš NSIOS zapeljal v popolnoma drugo smer?

Strinjam se s trditvijo, da je bil Boris Šuštaršič vizionar. Menim, da je za slovenske invalide, invalidske organizacije in sistem invalidskega varstva v zadnjih desetletjih naredil daleč največ. V slabih treh letih sodelovanja z Borisom sem pridobil veliko izkušenj, te pa bodo skupaj z znanjem, s pogledi in z idejami, ki jih imam, podlaga za moje nadaljnje delo, ki bo šlo predvsem v smeri nadgradnje in razvoja. Osnovna usmeritev našega dela pa ostaja ista, to je zagotavljanje uresničevanja človekovih pravic invalidov in zagotavljanje posebnih socialnih programov, ki so potrebni za to.

Kakšen je/bo tvoj program, vizija dela in cilji (kratkoročni in dolgoročni)?

V svojem programu bi izpostavil skrb za izboljšanje socialnega stanja slovenskih invalidov, s poudarkom na zaposlovanju in polni vključenosti v družbo. Posebej bi poudaril skrb za zagotavljanje enakih možnosti in uveljavljanje človekovih pravic, vezanih tudi na uresničevanje Konvencije o pravicah invalidov, ob tem pa tudi nujnost stabilnega zagotavljanja posebnih socialnih programov, ki so pogosto predpogoj za uresničevanje le-teh. Izpostavil bi pomembnost ozaveščanja, kjer je potrebno širšo javnost seznanjati s pozitivnimi zgodbami, z življenjem in delom invalidov ter invalidskih organizacij, ob tem pa opozarjati tudi na problematiko in težave, s katerimi se srečujemo. Moj namen je tudi povezovati različne deležnike na področju invalidskega varstva ob aktivni podpori, vsebinski in organizacijski krepitvi delovanja invalidskih organizacij. Prednostno, ob stalnem delu na za-

konodajnem področju, pa bo moje delo namenjeno stabilnemu financiranju delovanja invalidskih organizacij in njihovem izvajanju posebnih socialnih programov, predvsem v luči

priprave novega zakonskega okvira delovanja Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij, v nadaljevanju pa je naš namen z drugimi deležniki, kjer smo že začeli uvodne

pogovore, pridobiti tudi dodatne vire financiranja za izvajanje naših programov.

Barbara Slaček in Jože Globokar | Slavnostna akademija ob 20-letnici fundacije

FUNDACIJA JE V DVAJSETIH LETIH RAZDELILA KAR 345 MILIJONOV EVROV

FIHO – Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij je 17. januarja 2019 v Cankarjevem domu obeležila 20 let uspešnega delovanja.

Pred slavnostnim dogodkom so se med 12. in 17. uro v II. predverju obiskovalcem predstavile invalidske in humanitarne organizacije, ki svoje programe, delovanje in naložbe financirajo s sredstvi fundacije. Med njimi tudi **Zveza paraplegikov Slovenije**, ki je na stojnici predstavila novo izdani publikaciji **Priročnik za čebelarje invalide** in tretjo izdajo knjižne uspešnice **Igorja Plohla** o levu Rogjju, ki se tokrat predstavi skozi športne panoge. **Željko Vertelj** je s slikanjem z usti navduševal mimoidoče, na odru, ki je bil postavljen v središču predverja, pa so člani različnih društev recitirali poezijo in zbrane zabavali z glasbo.

Našo stojnico so si z zanimanjem ogledali nekateri vidni akterji v slovenskem prostoru: **mag. Dejan Židan**, preds-



Gostje na proslavi (Foto: Taja Šinkovec)

ednik Državnega zbora, **Samo Fakin**, takratni minister za zdravje, **mag. Ksenija Klampfer**, ministrica za delo družino, socialne zadeve in enake možnosti in seveda tudi direktor FIHO, **Vladimir Kukavica**, v družbi **Simona Švarca**, predsednika sveta FIHO.

Predstavili smo tudi aktivnosti projekta Evropskega socialnega sklada **"Skupaj za varen odnos do pitja alkohola"**, ki ga v okviru Operativnega programa za izvajanje kohezijske politike v programskem obdobju 2014–2020 izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Na osrednji prireditvi je številne goste in predstavnike članic FIHO nagovoril direktor fundacije **Vladimir Kukavica**, slavnostni govornik – predsednik Državnega zbora RS **mag. Dejan Židan** pa je med drugim poudaril, da se je ustanovitev fundacije pred dvajsetimi leti

pokazala kot pravilna pot, pot, ki omogoča sistematično financiranje organizacij, ki jim je treba pomagati. Z video povezavo pa je udeležence nagovoril tudi predsednik Vlade RS, **Marjan Šarec**.

Slovesen dogodek, ki ga je z izbranimi besedami povezovala **Bernarda Žarn**, so obogatili številni člani invalidskih in humanitarnih organizacij. Z lutkovno igrico Kot zvezda na nebu so se predstavili romski otroci iz Brezij, zaigral je saksofonist **Frenk Rožič**, **Mateja Kunstek** iz Združenja Ozara, Mešani pevski zbor Društva invalidov Vrhnika, **Irena Temlin** iz Kulturnega društva slepih in slabovidnih, folkloristi iz Sožitja Kranj, slepa pevka **Mirjana Šernek** in plesalki Lige proti epilepsiji **Daša Kovačič** in **Ana Trček**. Program je bil bogat, prav vsi so s svojimi nastopi navdušili ter dali poseben pečat praznovanju.



Veliko zanimanja mimoidočih je požel **Željko Vertelj**, ki se je s slikanjem z usti predstavil na naši stojnici. (Foto: Barbara Slaček)

ZA ODGOVOREN ODNOS DO ALKOHOLA

V galeriji Družine v Ljubljani je 6. marca 2019 v organizaciji Slovenske Karitas in soorganizatorjema Javno agencijo RS za varnost prometa in Zavodom Med.Over.Net potekala novinarska konferenca z naslovom »Za odgovoren odnos do alkohola«. Na konferenci so predstavili letošnjo akcijo 40 dni brez alkohola, ki je od 6. marca do 20. aprila 2019 potekala doma, na cesti, v službi, pri delu, v družbi oziroma kjerkoli in s komerkoli smo.

Vakciji, ki poteka že štirinajsto leto, sodelujejo: Nacionalni inštitut za javno zdravje s projektom SOPA (Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola), Zavod Varna pot, Katedra za družinsko medicino Medicinske fakultete v Ljubljani s projektom Sporočilo v steklenici, Društvo Žarek upanja, Zavod Vse bo v redu, Zveza klubov zdravljenih alkoholikov in Društvo abstinent. Kot gost se je akcije letos udeležila Zveza paraplegikov Slovenije, sodeloval pa je tudi ambasador letošnje preventivne akcije, televizijski voditelj **Igor E. Bergant**.

Akcijo so predstavili:

– **mag. Cveto Uršič**, generalni tajnik Slovenske Karitas, je predstavil vsebinski poudarek in potek letošnje preventivne akcije. Med drugim je pripomnil, da kruta

statistika kaže, da v Slovenji samo zaradi bolezni in stanj, ki so izključno povezane z alkoholom, in v prometnih nesrečah, ki jih povzročijo alkoholizirani vozniki, letno v povprečju umre vsaj 1000 oseb. V zadnjih petih letih je zaradi vožnje pod vplivom alkohola na slovenskih cestah nastalo 7.907 prometnih nesreč, v katerih je umrlo 157 oseb, 732 oseb pa je bilo huje poškodovanih. Med njimi smo tudi paraplegiki in tetraplegiki. Alkohol pa pogosto vodi tudi v druge oblike nasilja v družinah, na delovnem mestu, med vrstniki. Alkohol je velikokrat tudi posledica ali pa vzrok za brezposelnost in revščino. – **Andreja Verovšek** iz Zavoda Med.Over.Net je predstavila možnosti vključevanja v akcijo preko socialnih omrežij, oblike pomoči preko interneta in sodelovanje strokovnjakov, ki nudijo strokovno pomoč mladim in družinam.

Korak iz objema alkohola je trenutek odločitve, ki v nadaljevanju zahteva veliko vztrajnosti in podpore.

– **Karmen Henigsmann** iz Nacionalnega inštituta za javno zdravje je predstavila projekt SOPA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola ter problematiko tveganega in škodljivega pitja alkohola v Sloveniji. Pri nas je čezmerno pitje alkohola zelo prisotno. Raziskave kažejo, da kar 43 odstotkov Slovencev med 25. in 64. letom preveč pije. Odstotek je zaskrbljujoč, saj skoraj polovica Slovencev prekorači mejo, ki je z vidika zdravja še sprejemljiva. V Sloveniji smo zaradi razlogov, povezanih izključno z alkoholom, v obdobju 2011–2015 zabeležili 4.361 smrti. Umrlo je 3.417 moških in 944 žensk. Umrljivost prebivalcev Slovenije presega evropsko povprečje.

– **Nataša Sorko**, družinska psihoterapevtka je govorila o dejavnikih tveganja pri psihosocialnem razvoju otrok in mladostnikov, katerih starši imajo težave zaradi pitja alkohola ter o preventivni vlogi družine. Družina je tista osnovna celica, kjer bi se morali otroci počutiti varno. Različni podatki pa kažejo, da se otroci ne počutijo varni v lastnem domu, v kolikor odrasčajo v družinah, v katerih ima eden ali oba starša težave zaradi škodljivega, tveganega pitja alkohola ali zasvojenosti z njim.

– **Dane Kastelic**, predsednik Zveze paraplegikov Slovenije, je omenil problematiko tveganega in škodljivega pitja alkohola kot vzrok za poškodbe, ki so pri nekaterih naših članih botrovali njihovi invalidnosti. Od vseh vzrokov, ki so nas pripeljali na invalidski voziček, največji odstotek (33) predstavljajo prometne nesreče. To je alarmanten podatek, če upoštevamo vse preventivne



Novinarska konferenca je bila s strani medijev dobro sprejeta in podprta. (Foto: Fani Globokar)



Problematiko uživanja alkohola in posledice so na novinarski konferenci predstavili (z leve): mag. Cveto Uršič, Andreja Verovšek, Karmen Henigsman, Nataša Sorko, Igor E. Bergant in Dane Kastelic. (Foto: Fani Globokar)

akcije. Zato ne moremo govoriti samo o objestnosti in utrujenosti voznikov, prevečkrat je prisoten zaužiti alkohol ali druge prepovedane substance. Slovenci imamo preveliko toleranco do alkohola v prometu. Vsak vinjen voznik na cesti ogroža življenje drugega in je potencialni kandidat, da postane »morilec« ali pa, da sodržavljana njegova brezvestnost priklene na invalidski voziček. Kruto, vendar resnično.

– **Igor E. Bergant**, TV voditelj – ambasadorka akcije 40 dni brez alkohola, je omenil splošne in škodljive posledice prekomernega uživanja alkohola na vseh področjih. Še posebej pa v prometu in na delovnem mestu. Po njegovih besedah so kazni v prometnih nesrečah, ki jih povzročijo vinjeni vozniki, prenizke. Želimo si lepih odnosov, zdravja, blaginje in pravega veselja v družinah. Čezmerno pitje in opijanje uničuje naše skup-

nosti, povzroča zasvojenost, revščino, nasilje in trpljenje, še posebej otrok.



EVROPSKI PREDPIS ZA PSE POMOČNIKE V NASTAJANJU

Dopisne seje članov tehničnega odbora SIST so zadostovale za usklajevanje mnenj in odločitve za enotni evropski standard za pse pomočnike. Zelo smo bili presenečeni in zgroženi nad strokovno slabo pripravljenim in ob neupoštevanju veljavnih standardov izdanem razpisu za izbor izvajalcev za šolanje psov pomočnikov za obdobje 2018–2028.

V prvem tednu decembra so potekali sestanki delovnih skupin za izdelavo evropskega predpisa za pse pomočnike CEN TC 452 v Zagrebu. Kot član SIST-a je delujoč v dveh skupinah

Stojan Rozman iz ZPS. Sodeloval je lahko le pri eni – WG 6 »Dostop in dostopnost«, v četrtek, 6. decembra 2019. Na žalost ni bilo možno sodelovati ali sestanka spremljati po spletu, tako bo lahko v delu delovne skupine WG 5 »Storitve za odjemalce« sodeloval le naknadno, po elektronski pošti z mnenji, predlogi in stališči članov tehnične komisije. SIST zastopa še **Lečnik Urbancl**, društvo SLO-Canis v dveh skupinah – Življenjska doba in Usposabljanje in ocenjevanje.

Na sestanku WG 6 je bilo 26 nacionalnih predstavnikov tehničnih standardi-

zacijskih skupin iz 11 držav, med njimi tudi dva predsednika drugih delovnih komisij.

Podali so določene zahteve in priporočila ter postavili vprašanja, ki jih je nato obravnavala skupina in poslala drugim delovnim skupinam. Tehnični del priprave, obravnave in določanja pravil je potekal v podskupinah. Drugi sestanek delovnih skupin in skupščine CEN/TC 452 bo predvidoma 16. maja v Talinu, v Estoniji. Do takrat se zbirajo razni dokumenti, predlogi, mnenja, se prevedejo in predstavijo na srečanju.

POSVET O TERMINOLOGIJ NA PODROČJU INVALIDNOSTI

Na mednarodni dan invalidov, 3. decembra 2018, je v organizaciji Inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU v Atriju ZRC SAZU potekal Posvet o terminologiji na področju invalidnosti, katerega častni pokrovitelj je bil Varuh človekovih pravic. Pobudnica posveta je bila prof. dr. Katja Vadnal z Zveze Sožitje – Zveze društev za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju, povod za posvet pa je bila 10. obletnica prevoda Konvencije o pravicah invalidov, s katerim velik del strokovne javnosti ni zadovoljen.

Posvet o terminologiji na področju invalidnosti je potekal v obliki okrogle mize, na kateri so svoja mnenja soočili: dr. **Andreja Barle Lakota** z Direktorata za invalide, vojne veterane in žrtve vojnega nasilja pri Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, **Tone Dolčič** iz urada Varuha človekovih pravic, **Dane Kastelic** iz Sveta za invalide RS, **Goran Kustura** iz Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije (NSIOS), doc. dr. **Mojca Lipec Stopar** s Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani, **Boštjan Vernik Šetinc** iz Društva za osveščanje in varstvo - Centra antidiskriminacije in dr. **Mojca Žagar Karer** z Inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU, ki je okroglo mizo tudi povezovala.

Na dogodku so zbrane nagovorili direktor ZRC SAZU, prof. dr. **Oto Luthar**, predstojnik Inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU, izr. prof. dr. **Kozma Ahačič**, in preko videoposnetka varuhinja človekovih pravic, **Vlasta Nussdorfer**.

V nadaljevanju je doc. dr. **Boris Kern** predstavil izsledke ankete, k izpolnjevanju katere so bile pozvane tako članice in člani reprezentativnih invalidskih organizacij kot tudi druga strokovna javnost in katere namen je bil identificirati glavne terminološke zadrege na področju invalidnosti. Anketa, ki jo je rešilo 85 oseb, je pokazala, da 72 % anketiranih ocenjuje, da je terminologija s področja invalidnosti problematična. Med 70 % vseh anketiranih, ki so seznanjeni s konvencijo, se zdi prevod *Konvencije o pravicah invalidov* problematičen v terminološkem smislu 44 %, pri čemer

je bil kot najbolj problematičen izpostavljen prevod termina *invalid* za angleški person *with disabilities*. Anketirani so v okviru ankete podali različne predloge za termin invalid, in sicer oseba z *oviranostjo/oviranostmi*, oseba z *invalidnostjo/invalidnostmi*, oseba s *posebnimi potrebami*, oseba z *dodatnimi potrebami*, *hendikepirani*. Anketa pa je odprla tudi vprašanje terminov tipa *oseba s slepoto*, *oseba z gluhoto*, *oseba z gluhoslepoto*, *oseba z lažjo okvaro sluha v razmerju do slepa oseba*, *gluha oseba*, *gluhooslepa oseba*, *naglušna oseba*.

Po predstavitvi ankete so sodelujoči v kratkih nastopih predstavili nekaj svojih stališč:

- **Dr. Mojca Žagar Karer** je opozorila na ustaljenost termina *invalid*, čeprav se že od 90. let 20. stoletja pojavljajo različne pobude, da bi termin zamenjali, pri čemer pa jezikoslovci terminologi v tovrstnih razpravah niso bili povabljeni k sodelovanju. Izpostavila je, da je argumentacija neustreznosti termina *invalid* s sklicevanjem na angleški pridevnik *invalid* v pomenu 'neveljaven' napačna, da je beseda preko nemščine in francoščine prevzeta iz lat. *invalidus* v pomenu 'nemočen'. Opozorila je tudi na dejstvo, da termin tvori razvejano besedno družino in veliko besednozveznih terminov: *vojni invalid*, *invalidska pokojnina*, *invalidsko in pokojninsko zavarovanje* itd., kar še otežuje zamenjavo termina z novim.

- **Dane Kastelic** je predstavil kratko zgodovino terminov na področju

invalidnosti v Sloveniji ter odzive invalidskega gibanja na nove termine. Izpostavil je, da neustrezen termin *prizadeti* še vedno najdemo v *Ustavi Republike Slovenije*. Opozoril je, da v procesu iskanja novih ustreznikov za termin *invalid* invalidske organizacije niso bile povabljene k sodelovanju. Zagovarjal je ustreznost termina *invalid*, ki je po njegovem jasen in enoznačen, kritično pa se je opredelil do terminov *posebne potrebe*, *hendikep* ter oseba z *invalidnostjo*.

- **Goran Kustura** je dopolnil zgodovinski pregled terminologije na področju invalidnosti po 2. svetovni vojni. Opozoril je na dva modela invalidnosti, tj. socialnega in medicinskega. Predstavil je »people first« jeziki, ki izpostavljata razliko med *oviranostjo* kot spremljajočo okoliščino in kot glavnim elementom identifikacije (prim. *oseba z gluhoto* proti *gluha oseba*). Omenil je, da je skupnost gluhih zavrnila novejšo jezikovno intervencijo, ker skupnost razume gluhoto kot vir pozitivne identifikacije.

- **Dr. Andreja Barle Lakota** se je spraševala, ali gre pri novih predlogih za termin *invalid* le za iskanje nevtralnějšíh možnosti ali pa želimo redefinirati tudi sam pojem. Redefinicija namreč lahko zajame tudi širše skupine ljudi, ki do zdaj niso bile vključene, kar pa ima vpliv tudi na pravice, ki posamezni skupini oz. skupinam pripadajo. Poudarila je, da morajo pri odpravi terminoloških neustreznosti *Konvencije o pravicah invalidov* sodelovati različne stroke, zaključila pa je, da se Direktorat za

invalidne, vojne veterane in žrtve vojne nasilja zavzema za proučitev terminoloških neustreznosti.

- **Doc. dr. Mojca Lipec Stopar** se je osredotočila na termina *posebne potrebe* in *osebe z motnjami v duševnem razvoju*. Opozorila je, da je bil termin otrok s posebnimi potrebami ob svojem uvajanju pojmovan veliko širše, kot je pojmovan danes. Termin *osebe z motnjami v duševnem razvoju* pa ocenjuje za popolnoma neustreznega, zaradi česar potrebuje čimprejšnjo zamenjavo.

- **Boštjan Vernik Šetinc** je opozoril na terminološko problematiko ne le v okviru *Konvencije o pravicah invalidov*, ampak tudi na ravni *Evropske konvencije o človekovih pravicah*, direktiv prava EU, *Ustave Republike Slovenije* in slovenske zakonodaje. Zaradi napačnih prevodov se izgublja razumevanje temeljnih načel invalidnosti skozi prizmo človekovih pravic, ki združuje medicinski in socialni vidik. Poudaril je, da zagotovitev ustrezne terminologije ni le vprašanje volje, ampak gre dejansko za izpolnjevanje obveznosti, na kar so opozorili tudi

v Odboru za pravice invalidov. Opozoril je tudi, da pri opredelitvi pojma *invalid* ni jasno, ali gre za opis stanja osebe z invalidnostjo ali za status. Pravo EU tudi določa, da invalidnost lahko vključuje tudi pretirano debelost, disleksijo, demenco in oslabelost zaradi posledic staranja.

- **Tone Dolčič** je povedal, da v uradu Varuha človekovih pravic že leta opozarjajo na neustrezen prevod *Konvencije o pravicah invalidov*. Leta 2013 je Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti sicer izrazilo namero o organiziranju sestanka, na katerem bi se srečali vsi deležniki in katerega cilj bi bil zagotovitev poti za ustrezen prevod *Konvencije*, vendar do sestanka še ni prišlo. Svojo predstavitev je zaključil s poudarkom, da so na terminologijo lahko vezane tudi pravice, kar lahko hitro povzroči diskriminacijo določene skupnosti.

V nadaljevanju so se udeleženke in udeleženci opredelili do zamenjave termina *invalid*, kar je tako identitetno vprašanje kot terminološki problem. Dane Kastelic je izrazil skrb, da bi se ob širitvi skupin, ki sodijo v skupino

invalidov, zdajšnji invalidi znašli kot manjšina znotraj te nove skupnosti, čemur je pritrdil Boštjan Vernik Šetinc. Ob tem pa je slednji dodal, da je veliko vprašanje, ali se vse nove skupnosti, katerih člani se do zdaj niso prepoznali kot invalidi, vendar jih sodobno razumevanje invalidnosti v to skupino vključuje, lahko identificirajo s terminom *invalid*.

Razprava, med katero so se oglasili predstavniki nekaterih invalidskih društev, je pokazala na zelo raznolike poglede na tematiko, predvsem v zvezi z (ne)nevtralnostjo in stigmatizacijo obstoječih terminov, ki pa med drugim izvirajo iz tega, da gre dejansko tudi za identitetno vprašanje.

Upamo, da je bil posvet začetek skupnega interdisciplinarnega delovanja, pri katerem bi se v prihodnje usmerili tudi na terminologijo v splošnem jeziku. Kaže se tudi velika potreba po priročniku za poročanje o teh temah, kjer bi se ob terminologiji osredotočili tudi na druge napotke, kot je izogibanje pokroviteljskemu tonu itd.



Sodelujoči na posvetu (Foto: posnetek Youtube predvajanja)

DEJAVNOST ZVEZE PARAPLEGIKOV V PLANINSKI ZVEZI SLOVENIJE (PZS)

V soboto, 2. februarja 2019, je v Ljubljani na Gospodarskem razstavišču potekala 8. konferenca o planinskem gospodarstvu Planinske zveze Slovenije. Posvet je bil namenjen predsednikom in načelnikom gospodarskih odsekov planinskih društev, gospodarjem in oskrbnikom planinskih koč in drugim strokovnim delavcem v planinstvu, planinskim funkcionarjem in drugim. V široki paleti aktualnih tem se je navzočim predstavilo tudi potrebo po zagotavljanju dostopnosti, načinov in pridobivanja nasvetov in pomoči za ureditev planinskih koč. Skupaj z Odborom PZS Planinstvo za invalide/OPP sta jim to predstavila **Stojan Rozman** iz Zveze paraplegikov in **Igor Miljavec** iz Zveze društev slepih in slabovidnih. Poleg splošnih smernic sta dala poudarek na konkretne napake, zmote in primere pozitivnih praks ter podala napotke za preureditve obstoječih in načrtovanje novih planinskih koč.

pred. Patricija Goubar, univ. dipl. org., dipl. fiziot., spec., Alma Mater Europaea – ECM
 | Sistematičen pregled strokovne in znanstvene literature

UČINEK TRENINGA DIHALNIH MIŠIČ PRI BOLNIKI S TETRAPLEGIJO: PREGLED LITERATURE

POVZETEK

Respiratorna disfunkcija je pogost vzrok umrljivosti pri bolnikih s poškodbo in okvaro hrbtenice, saj povzroča številne zaplete, ki zmanjšujejo moč in vzdržljivost dihalnih mišic, pljučni volumen, učinkovitost kašlja, complianco pljuč in prsnega koša ter optimalne predihanosti oziroma oksigeniranosti telesa. Cilj pregleda literature je predstaviti izsledke raziskav o ugotavljanju vpliva treninga dihalnih mišic na pljučno funkcijo pri bolnikih z okvaro hrbtenice in posledične tetraple-

gije. Delo temelji na sistematičnem pregledu strokovne in znanstvene literature iz obdobja od 1980 do 2017, zajete preko podatkovnih baz: Scopus, WebOfScience, Cochraine, PubMed, Google Scholar. Vključene so bile randomizirane kontrolirane raziskave in tudi raziskave brez kontrolne skupine, v angleškem jeziku, ki so analizirane po številu preiskovancev in značilnosti okvare hrbtenjače, vrsti vadbe, intenziteti, trajanju, frekvenci in načinu treninga dihalnih mišic ter končnih rezul-

tatih in ugotovitvah avtorjev. V pregled je bilo vključenih dvanajst raziskav, z ugotovitvami pozitivne učinkovitosti izboljšanja pljučnih volumetričnih parametrov, pri katerih izstopa predvsem izrazito izboljšanje vitalne kapacitete ter moči in vzdržljivosti primarno mišic za vdih. Analiza pregleda raziskav je pokazala precej pomanjkljivosti pri njihovi izvedbi, kar onemogoča statistično značilno potrjevanje učinkov treninga dihalne muskulature na stanje pljučne funkcije pri bolnikih z okvaro hrbtenice.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Respiratorni sistem predstavlja glavni organski sistem, katerega primarna naloga je izmenjava plinov med okolico in telesom. Skozi faze respiracije potekajo procesi, ki omogočajo oskrbo krvi s kisikom in odstranjevanje ogljikovega dioksida iz telesa (1). Optimalna pljučna funkcija omogoča dobro celično presnovo oziroma njeno funkcijo, katera tako zagotavlja normalno delovanje možganov, organov in tkiv v telesu (6). Spinalna poškodba vodi do resnih zapletov v delovanju respiratornega sistema. Večja in področno višja kot je okvara hrbtenjače, toliko večja je možnost vpliva na proces ventilacije in s tem respiratorne insuficience (24). Pljučna disfunkcija privede do zapletov, ki so prvi med glavnimi vzroki za umrljivost pri pacientih s poškodbo in okvaro hrbtenjače (8). Dihalna funkcija pri bolnikih s poškodbo hrbtenjače pod nivojem cervikalne hrbtenice C3 je ogrožena zaradi paralize interkostalnih mišic z disfunkcijo diafragme, kakor tudi dodatnih pomožnih dihalnih mišic, kot je sternocleidomastoid in

zgornja vlakna trapeziusa, ki so inervirana pod nivojem lezije znotraj skupine inspiratorne muskulature. Poškodbe nad nivojem C3 bodo povzročile izgubo funkcije diafragme, zatorej bodo bolniki dihalno funkcijo ohranjali ob podpori mehanske ventilacije (15). Cervikalna poškodba in poškodba višjega nivoja torakalnega dela hrbtenjače povzročata večjo disfunkcijo inspiratornih in ekspiratornih mišic (t. j. mišic, ki sodelujejo pri vdihu in izdihu), kar se reflektivno izraža v zmanjšanju spirometričnih, pljučno volumetričnih parametrov in oralno izmerjenih statičnih tlakov z razlogom zmanjšane moči ter zmogljivosti dihalne muskulature. Prizadetost pljučnih volumnov se pokaže predvsem pri parametrih vitalne kapacitete (VC) in forsirane vitalne kapacitete (FVC), inspiratorne kapacitete (IC), celotne pljučne kapacitete (TLC), kakor tudi forsiranih dihalnih ekspiratornih volumnov v prvi sekundi (FEV₁) in najvišjega pretoka med forsiranim izdihom (PEF). Podobno so zmanjšani parametri

merjenja maksimalnih inspiratornih in ekspiratornih tlakov (MIP, MEP) ter vzdržljivosti dihalne muskulature, kateri so prav tako pod nivojem normalnih vrednosti (9). Bolniki s tetraplegijo imajo zmanjšano pljučno in povečano abdominalno complianco, okorelost prsnega koša s paradoksalnimi gibi, ki prispevajo k povečanemu dihalnemu delu in manjši predihanosti oziroma razvoju alveolarne hipoventilacije (20). Ekspiratorna mišična funkcija je v primerih bolnikov s tetraplegijo in bolnikov s paraplegijo, z visokim nivojem poškodbe, nagnjena k večji prizadetosti v primerjavi z inspiratorno mišično funkcijo. To posledično povzroča tudi neučinkovitost kašlja, nagnjenost k zastoju sluzi v dihalnih poteh, pri čem poveča možnost pojava okužb, in nastanku atelektaz oziroma popolne nepredihanosti posameznih predelov pljuč (19). Slednje stanje privede do nepravilne izmenjave plinov v pljučnih mešičkih, respiratorne insuficience in nadalje do možnosti razvoja sekundarne hipertenzije v desnem ventriklu s

posledično možnostjo desnostranske srčne odpovedi (13). Vzrok tovrstne disfunkcije dihalne miškulature je prav tako moč pripisati izgubi inervacije simpatičnega živčnega sistema omenjenega področja (19).

V akutni fazi po poškodbi ali okvari hrbtenjače je upadanje statičnih in dinamičnih parametrov linearno agresivno, medtem ko lahko v obdobju leta dni po okvari beležimo delno izboljšanje le-teh zaradi izboljšanja funkcije glavne inspiracijske mišice – diafragme ter izboljšane stabilizacije trupa in s tem prsnega koša. Kljub tovrstnim navedbam s strani številnih avtorjev težko govorimo o predvidljivi in znani prognozi, saj le-ta ostaja individualno še vedno zelo nepredvidena (5).

V prevenciji respiratornih komplikacij zaradi okvare hrbtenjače se v akutni fazi v prvi vrsti uporabljajo metode in tehnike za preprečevanje nastanka atelektaz, okužb (pljučnice) in izboljšanja ventilacije. V ta namen je respiratorna fizioterapija prvotnega pomena, katere cilj je pomoč in/ali edukacija pacienta za zagotavljanje ustreznega čiščenja dihalnih poti in vzdrževanja optimal-

nih pljučnih volumnov oziroma predihanosti, v nadaljevanju tudi trening dihalne miškulature. Zelo pomembno je, da se le ta intenzivno nadaljuje tudi po akutni fazi, saj se veliko respiratornih zapletov pojavlja šele nekaj mesecev ali let po okvari hrbtenjače. Dihalne (volumetrične) vaje s treningom dihalne miškulature, kjer je potreben optimalen upor tako med vdihom, za krepitev inspiratorne miškulature, kot med izdihom, za krepitev ekspiratorne miškulature, so najpogostejše uporabna metoda v zdravljenju in preventivi, v smeri preprečevanja splošnih pulmoloških komplikacij (4). V kolikor je okvara hrbtenjače nad ravni tretjega vratnega vretenca ali v primerih izmere VC, manjše kot 25 % od predvidene norme, pacienti potrebujejo mehansko ventilacijsko podporo. V kolikor zdravljenju sledi odvajanje od mehanskega ventilatorja za podporo bolnikovemu dihanju, se v specializiranih kliničnih institucijah v Sloveniji pogosto v ta namen uporablja stimulacija diafragme. V tem delu sta razviti dve metodi: ena, ki vrši stimulacijo freničnega živca ter druga, ki stimulira posamezne motorične enote na segmentu diafragme. V na-

daljevanem zdravljenju bolnikov z okvaro hrbtenjače na visokem nivoju se izvaja respiratorna fizioterapija na dveh večjih področjih. Prvo področje zajema uporabo pasivnih metod neinvazivne mehanske ventilacije za podporo dihanju (oblike: CPAP, easy PEEP) z namenom preprečevanja nastanka atelektatičnih predelov ali uporabo aktivnih metod, kjer so v ospredju tehnike povečevanja pljučnih volumnov (dihalne vaje in/ali segmentalne vaje v dihanju, uporaba Incentivnih, spodbujevalnih spirometrov) (5,13). Drugo področje respiratorne fizioterapije je osredotočeno na metode za optimalno odstranjevanje sluzi iz dihalnih poti. Tudi tukaj razdeljujemo metode na pasivne (aspiracija, uporaba In-exuflatterja oziroma izkašljevalnika – CoughAssist z IPPB) in aktivne (dihalne vaje, glasofaringealno dihanje, trening dihalne miškulature in funkcionalna električna stimulacija (FES) trebušnih mišic) (13,16). Ob uporabi vseh metod skozi obravnavo tovrstnih bolnikov je prav tako optimalna uporaba steznikov ali trebušnih pasov, ki pripomorejo k večji stabilizaciji diafragme (13).

REZULTATI

Vse vključene raziskave po pregledu literature so primerjale učinke različnih načinov treninga dihalne miškulature na pljučno funkcijo pri bolnikih s tetraplegijo. Glede na vključitvene in izključitvene kriterije je bilo po navedenih ključnih besedah v pregled literature vključenih dvanajst, večinoma randomiziranih kontroliranih raziskav in raziskav brez kontrolne skupine, v angleškem jeziku.

Vzorec v raziskavah je zajemal velikost od devet pa do največ štirideset bolnikov z okvaro hrbtenjače in posledično tetraplegijo, pri čemer je bilo manj kot dvajset sodelujočih v sedmih raziskavah (3,7,14,18,21,22,23). Večina raziskav je zajemala bolnike z okvaro hrbtenjače v cervikalni regiji, in sicer pet raziskav na nivoju od C4/C5 do C8 (3,4,10,12,22), štiri od C3/C4 do C7 (7,11,18,21), dve raziskavi sta zajeli tudi okvaro na nivoju torakalne

hrbtenice od C4 do T1 (14,17), medtem ko ena raziskava ni navedla nivoja poškodbe pri vključeni skupini bolnikov s tetraplegijo. Večina raziskav je zajela podatke o času po poškodbi, ki je potekal od akutnega stanja od obdobja manj kot štirimi tedni po okvari (11), mesečnega obdobja po okvari od manj kot tri mesece do 6 mesecev po poškodbi (7,12,23), do večletnega obdobja po okvari (3,10,12,14,18). V štirih raziskavah čas po okvari hrbtenjače pri testirani skupini ni naveden (4,17,21,22). Pri petih raziskavah so bili bolniki razdeljeni v dve skupini, intervencijsko in kontrolno (4,7,10,12,17), v ostalih sedmih raziskavah bolniki niso bili razdeljeni v skupine, ampak so vsi izvajali enak program vadbe (3,11,14,18,21,22,23). Razdelitev vzorca po spolu in starosti ni bila navedena v raziskavah, razen ene (17).

Vadba, ki so jo izvajali je skoraj v vseh

primerih obsegala vaje za krepitev inspiratorne miškulature z uporabo uporov proti vdihu, z izjemo študije avtorja Gounden (1990), ki je zajemala le vaje za trening ekspiratorne miškulature. Poleg krepitve inspiratorne in ekspiratorne miškulature sta dve raziskavi vključili tudi splošni trening za telesno vzdržljivost (21), tudi z uporabo cikloergometrije (22). Program je obsegal tudi dihalne vaje v domačem okolju v študiji avtorjev Wang idr. (2002). V primerih krepitve inspiratorne miškulature so avtorji v večini vključevali trening preko ustnih nastavkov z uporabo proti vdihu ali abdominalnimi utežmi (3,4,7,14,17,18). Pri tem je bila upoštevana stopnja individualne maksimalne tolerance upora. Pri eni raziskavi so pred treningom proti uporom izvajali tudi insuflacijo s črpalko za doseganje boljših inspiratornih volumnov pred dihanjem proti uporom (12). Trajanje raziskav oziroma

vadbe je bilo od šest pa do šestnajst tednov. Od tega je bilo manj kot osem tednov trajajočih šest raziskav (3,7,12,17,21,23), pri dveh čas trajanja ni naveden (4,14). Trajanje vadbe dnevno je zajemalo v večini 15 minut, s frekvenco od ena do trikrat dnevno, v večini vsakodnevno ali v pogostostih od dvakrat na teden (11) do sedemkrat na teden (18). Pri eni raziskavi je vadba trajala glede na intenziteto, ki je znašala trikrat do deset vdihov s tremi minutnimi pavzami (4).

Meritve, s katerimi so ocenjevali učinkovitost vadbe, so bile opravljene pred in po končanem programu. Pri

eni raziskavi so učinkovitost merili tudi nekaj časa po končanem programu (22). Pri vseh raziskavah so meritve obsegale moč dihalne muskulature z različnimi testi. V večini raziskav je bila uporabljena metoda merjenja moči dihalne muskulature z meritvami inspiratornega tlaka (MIP) in ekspiratornega tlaka (MEP), v velikih raziskavah tudi merjenje najvišjega pretoka med izdihom (PEF) ali vdihom (PIF) ter maksimalnega inspiratornega tlaka (IPmax) v eni raziskavi (21). Za merjenje pljučnih volumnov je večina avtorjev uporabljala klasične spirometrične parametre, kot so vitalna kapaciteta (VC) ali forsirana vitalna

kapaciteta (FVC), v dveh raziskavah tudi funkcionalno rezidualno kapaciteto (FRC) (3,4) ali druge pljučne volumne, kot so FEV₁ (3,17,21), totalna pljučna kapaciteta (TLC) (12), rezidualni volumen (RV) ter ekspiratorni rezervni volumen (ERV) (18,17). Poleg respiratornih parametrov so avtorji Lin idr. (1999) uporabili tudi merjenje aktivnosti diafragme z EMG metodo, avtorji Ujli idr. (1999) splošne telesne vzdržljivosti proti uporabi (Pendul), Wang idr. (2002) pa so učinek treninga merili tudi s stopnjo kisika v krvi (SpO₂) in ogljikovega dioksida v alveolih (EtCO₂).

UČINEK RESPIRATORNEGA TRENINGA DIHALNE MUSKULATURE PRI BOLNIKI S TETRAPLEGIJO

Rezultati so pokazali zelo pozitivne učinke. Namreč, pri vseh raziskavah se je pri bolnikih s tetraplegijo izboljšala mišična moč, z izjemo raziskave avtorja Ujli idr. (1999), kjer so ugotovili le izboljšanje splošne vzdržljivosti. Izboljšanje pljučnih volumnov beležijo prav tako v večini raziskav, kjer pretežno ugotavljajo vpliv respiratornega treninga na izboljšanje VC, FVC kakor tudi

FRC, TLC v študiji Rutchik idr. (1998), v raziskavi Hultdtgren idr. (1980) pa so opazili obenem tudi zmanjšanje rezidualnega volumna (RV). Ena raziskava je ugotavljala tudi učinek treninga dihalne muskulature na izboljšano oksigeniranost telesa, pri čemer so izmerili boljše vrednosti SpO₂ in zmanjšanje EtCO₂ (23). Nesignifikantne spremembe na moč dihalnih mišic z uporabo tren-

inga proti uporabi z ustnim nastavkom ali uporabo abdominalnih uteži so ugotovili avtorji Derrickson idr. (1992). Prav tako velikih sprememb v ekspiratornih pljučnih parametrih niso zaznali v treh raziskavah (3,18,21). Avtorji Lin idr. (1999) pa so poleg izboljšanja inspiratorne moči ter volumna ugotovili tudi izboljšanje aktivnosti diafragme z EMG metodo.

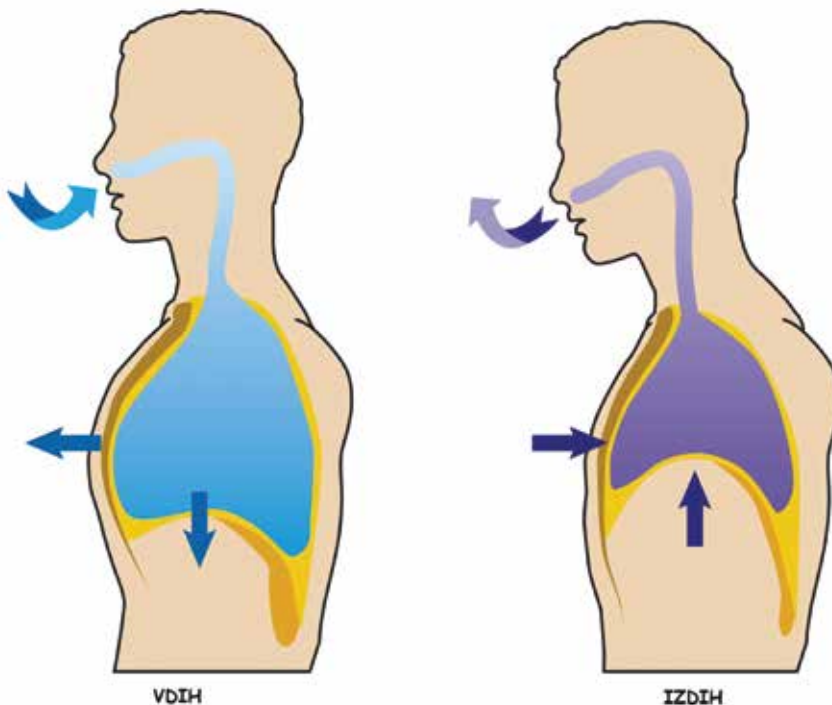
RAZPRAVA

Analiza pregleda izbrane literature je pokazala precej pomanjkljivosti, ki onemogočajo statistično značilno potrjevanje učinkov treninga dihalne muskulature na pljučno funkcijo pri bolnikih s tetraplegijo. Prva pomanjkljivost se nakazuje v pomanjkanju kredibilnih raziskav, ki bi bile izvedene na večjih vzorcih preiskovancev, saj jih večina podaja ugotovitve na podlagi zelo malega vzorca, kar zmanjšuje možnosti ugotavljanja statistično značilnih razlik med skupinami. Kot so predhodno ugotavljali tudi drugi avtorji, se tudi pri nas pojavlja nekaj metodoloških pomislekov, saj je le malo raziskav randomiziranih, kontroliranih, ki bi podajale vpogled v primerjavo rezultatov skupin. Ugotavlja se, da nobena raziskava ni zajemala ali izpostavila opredelitve načinov za zmanjšanje tveganja napak pri merjenju, saj se tako lahko pojavlja

vprašanje glede zanesljivosti samih preiskovalcev, normalne variance oziroma zanesljivosti opravljenih meritev. Večina raziskav, ki smo jih vključili v pregled, navajajo in upoštevajo standardizacijo meritev, kot so položaj pacientov in drža glave glede na trup, kar podaja pomembno izhodišče za zanesljivost pridobljenih podatkov preko spirometrije in ocene mišične moči med dihanjem proti uporabi. Ugotovili smo, da je nekaj raziskav vključevalo naključno izbrani vzorec kontrolne skupine, ki je po koncu programa pokazal podobne rezultate kot pri preiskovancih testne skupine, čeprav so bili vsaj leto dni po poškodbi oziroma okvari hrbtenjače. Ponovno se nakazuje vprašanje, ali so pozitivni rezultati izboljšanja moči dihalne muskulature in pljučnih volumnov v testni skupini resnično povezani z učinkom programa treninga dihal-

nih mišic ali so le-ti morebiti povezani z delnim spontanim okrevaljem nevrološkega sistema glede na čas od okvare. Poleg tega v raziskavah prav tako ni znano, kolikšen vpliv imajo izboljšane vrednosti mišične moči, vzdržljivosti dihalnih mišic in pljučnih volumnov na dejansko spremembo v kakovosti življenja bolnikov z okvaro hrbtenjače, kar so izpostavili tudi določeni avtorji raziskav (20). Poleg naštetih pomanjkljivosti smo pri pregledu ugotovili, da se zelo težko definira najoptimalnejši pripomoček za krepitev inspiratorne muskulature. Večina študij je namreč v programu treninga uporabljala pripomočke z ustnimi nastavki za povečanje upora proti pretoku zraka (RIF mouthpiece) ali s pražno nastavljenim uporom proti pretoku zraka (Threshold PEP mouthpiece) ali abdominalne uteži. Primerjali so abdominalne uteži s pripomočkom

PREMIKANJE PRSNEGA KOŠA MED DIHANJEM



za upor proti pretoku zraka, nobena raziskava pa ni medsebojno primerjala pripomočkov ustnikov s Threshold PEP in RIF. Pri uporabi protitočno upornih pripomočkov pri treningu inspiratorne miškulature je namreč pomembno pomisliti na dihalni vzorec bolnika in ga prav tako nadzorovati, saj ga lahko bolnik pri dodajanju upora med treningom dihalne miškulature spremeni v vmesne, počasne in globoke vdih, kar pa ni v veliki meri obremenljivo za dihalne mišice in onemogoča učinek pridobivanja mišične moči (2,24). V teh primerih bi bili ustreznejši izbor pripomočki za določanje praga tlaka in pripomočki za povratno zanko, ki uravnavajo dihalni vzorec (20,24). Prav tako je skozi pregled literature

oteženo prepoznavanje in definiranje optimalnega programa treninga za doseganje najboljšega učinka treninga dihalne miškulature na pljučno funkcijo pri bolnikih s tetraplegijo, saj so v sklopu pregleda raziskav navedene povsem različne intenzitete, frekvence in čas trajanja, medtem ko v končnem rezultatu ugotovitve podajajo podobna izhodišča. Prav tako ni jasno, v katerem času po poškodbi oziroma okvari hrbtenjače bi bilo optimalno pričeti s treningom dihalnih mišic za doseganje maksimalnega učinka, saj so raziskave vključevale zelo različna obdobja po okvari, določene raziskave obdobja niti niso zajela, a v končnem izidu ponovno ugotavljamo primerljive rezultate

učinkov treningov. In ne nazadnje ni ugotovljeno in dokazano, da se bodo lahko učinki treninga dihalnih mišic na pljučno funkcijo ter mišično moč in/ali vzdržljivost integrirali tudi v vsakodnevno življenje bolnikov.

Optimalno je pričakovanje, da je za definiranje vrednosti in uspešnosti treninga dihalne miškulature potrebno še dodatno, poglobljeno in nadaljnje raziskovanje. Prihodnje študije morajo vključevati kontrolne skupine, da izničijo tveganje vpliva spontanega okrevanja, ki bi lahko imelo vpliv na izboljšane vrednosti v rezultatih. Instrumenti bi morali poleg treninga miškulature za povečevanje mišične moči in vzdržljivosti vključevati tudi oceno njegovega vpliva na funkcionalnost in kakovost življenja pri preiskovancih. Priporočeno bi bilo uporabiti enotne standardizirane ocenjevalne protokole, prav tako različne funkcionalne lestvice, ki bi morale biti prilagojene uporabi za tovrstni vzorec. Pomembno področje raziskav bi moralo biti tudi identifikacija optimalnega časa za pričetek respiratornega treninga dihalne miškulature glede na čas po poškodbi, še posebej vključevanje bolnikov s tetraplegijo v zgodnjih fazah po spinalni okvari s ciljem maksimalnega izboljšanja njihove pljučne funkcije. Drugo možnost pa predstavlja normiranje vključenih bolnikov po določenem času po spinalni okvari, ko bi bilo obdobje spontanega okrevanja zaključeno, a kot navajata avtorici Stiller in Huff (1999, 296), težava pri tem ostaja predvsem v izključitvi bolnikov v zgodnjem obdobju po poškodbi s posledico šibkosti in utrujenosti dihalnih mišic. Kakorkoli, težko je podati odgovor glede optimalnosti ustreznega pristopa in raziskovalnih kriterijev.

ZAKLJUČEK

Medtem ko so se moč in/ali vzdržljivost dihalnih mišic ter pljučni volumni po določenem obdobju izvajanja respiratornega treninga dihalne miškulature s strani bolnikov s tetraplegijo izboljšali, pomanjkanje randomiziranih raziskav v pregledu literature pomeni, da spontanega okrevanja ni mogoče

izključiti kot odgovornega za ugotovljene izboljšave. Najučinkovitejša metoda treninga dihalnih mišic, predvsem inspiratorne miškulature (glede na čas po poškodbi, vrsti pripomočka, intenzivnosti, pogostosti in trajanja), ni jasna. Zasedli smo zelo malo izvedenih raziskav o učinkovitosti treninga

ekspiratorne miškulature in glasofaringealne dihanja (žabjega dihanja) za bolnike s tetraplegijo. Podobno ni znana vloga vadbe kot sredstva za izboljšanje moči/vzdržljivosti dihalnih mišic. Med pregledom literature pa smo na podlagi ugotovitev avtoric Stiller in Huff (1999) zaznali, da imajo programi, ki so namen-

jeni krepitvi dihalnih mišic pri bolnikih, odvisnih od mehanskega ventilatorja, statistično in klinično pomembne koristi, zato je potrebno te tehnike obravnavati vsaj za to podskupino bolnikov s tetraplegijo.

LITERATURA

1. Barrow, Ana in Jaideep J. Pandit. 2017. Lung ventilation and the physiology of breathing. *Surgery* 35 (5): 227–233.
2. Baydur, Ahmet, Rodney H. Adkins in Joseph Milic-Emili. 2001. Lung mechanics in individuals with spinal cord injury: effects of injury level in posture. *Journal of Applied Physiology* 90: 405–411.
3. Biering-Sorensen F., J.L. Knudsen, A. Schmidt, A. Bundgaard in I. Christensen. 1991. Effect of respiratory training with a mouth-nose-mask in tetraplegics. *Paraplegia* 29: 113–119.
4. Bodin, P., M. Fagevik Olsen, B. Bake in M. Kreuter. 2005. Effects of abdominal binding on breathing patterns during breathing exercises in person with tetraplegia. *Spinal Cord* 43:117–122.
5. Brown, Robert, Anthony F. DiMarco, Jeannette D. Hoit in Eric Garshick. 2006. Respiratory Dysfunction and Management in Spinal Cord Injury. *Respiratory Care* 51 (8): 853–870.
6. Chaitow, Leon, Dinah Bradley in Christopher Gilbert. 2002. *Multidisciplinary approaches to breathing pattern disorders*. 1st Edition. London: Elsevier Health Sciences.
7. Derricksen, J., N. Ciesla, N. Simpson in P.C. Imle. 1992. A comparison of two breathing exercise programs for patients with quadriplegia. *Physical Therapy* 72: 763–796.
8. DeVivo, Michael J., James S. Krause in Daniel P. Lammertse. 1999. Recent trends in mortality and causes of death among persons with spinal cord injury. *Arch Phys Med Rehabil* 80: 1411–1419.
9. Frownfelter, Donna in Elizabeth Dean. *Cardiovascular and Pulmonary Physical Therapy. Evidence to Practice*. Fifth Edition. London: Elsevier.
10. Gounden P. 1990. Progressive resistive loading on accessory expiratory muscles in tetraplegia. *South African Journal of Physiotherapy* 46: 4–15.
11. Hornstein, S. in J.R. Ledsome. 1986. Ventilatory muscle training in acute quadriplegia. *Physiotherapy Canada* 38: 145–149.
12. Huldtgren, AC, AR Fugl-Meyer, E. Jonasson in B. Bake. 1980. Ventilatory dysfunction and respiratory rehabilitation in post-traumatic quadriplegia. *European Journal of Respiratory Diseases* 61: 347–356.
13. Jurančič, Marijana, Tatjana Erjavec in Neža Majdič. 2014. Pljučna funkcija pri bolnikih z okvaro hrbtenjače po končani primarni rehabilitaciji. *Rehabilitacija XIII* (1): 4–9.
14. Lin, KwanHwa, Chy-Ching Chuang, Dong Wu, Wei Chang in Yu RuKou. 1999. Abdominal weight and inspiratory resistance: their immediate effects on inspiratory muscle functions during maximal voluntary breathing in chronic tetraplegic patients. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 80 (7): 741–745.
15. Moore, V. C. 2012. Spirometry: Step by step. *Breathe* 8 (3): 232–240.
16. Reid, WD, JA Brown, KJ Konnyu, JM Rurak, BM Sakakibara. Physiotherapy secretion removal techniques in people with spinal cord injury: a systematic review. 2010. *Journal of Spinal Cord Medicine* 33: 353–370.
17. Roth, J. Elliot, Katherine W. Stenson, Scott Powley, Jeffrey Oken, Scott Primarc, Steven B. Nussbaum in Michael Berkowitz. 2010. Expiratory Muscle training in Spinal Cord Injury: A randomized Controlled Trial. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 91 (6): 857–861.
18. Rutchik A, AR Weissman, PL Almenoff, AM Spungen, WA Bauman in DR Grimm. 1998. Resistive inspiratory muscle training in subjects with chronic cervical spinal cord injury. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 79: 293–297.
19. Schilero Gregory J., Ann M. Spungen, William A. Bauman, Miroslav Radulović in Marvin Lesser. 2009. Pulmonary function and spinal cord injury. *Respiratory Physiology & Neurology* 166 (3): 129–141.
20. Stiller, Kathy in Natania Huff. 1999. Respiratory muscle training for tetraplegic patients. *Australian Journal of Physiotherapy* 45 (4): 291–299.
21. Ujil, SG, S. Houtman, M. Folgering in MTE Hopman. 1999. Training of the respiratory muscles in individuals with tetraplegia. *Spinal Cord* 37: 575–579.
22. Walker, J., M. Cooney in S. Norton. 1989. Improved pulmonary function in chronic quadriplegics after pulmonary therapy and arm ergometry. *Paraplegia* 27: 278–283.
23. Wang, Tyng-Guey, Yen-Ho Wang, Fu TanTang, Kwan-HwaLin in PTI Nan Lien. 2002. Resistive inspiratory muscle training in sleep-disorders breathing of traumatic tetraplegia. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 83 (4): 491–496.
24. Zimmer, M. Beth, Kwaku Nantwi in Harry G. Goshgarian. 2016. Effect of Spinal Cord Injury on the Respiratory System: Basic Research and Current Clinical Treatment Option. *Journal of Spinal Cord Medicine* 30 (4): 319–330.

Vesna Pfeiffer | Evropski akt o dostopnosti sprejet



"AKT RESDA NI IDEALNO ZASTAVLJEN, A TO NE POMENI, DA SLOVENIJA NE MORE ITI KORAK DLJE"

Evropski parlament je na plenarnem zasedanju prvič v svoji zgodovini sprejel dokument, ki določa standarde dostopnosti izdelkov in storitev za invalide. V Evropi je več kot 80 milijonov invalidnih oseb, do leta 2020 pa naj bi se njihovo število povečalo na 120 milijonov. Za sprejem Evropskega akta o dostopnosti je glasovalo 613 poslancev, med njimi tudi slovenski poslanec dr. Igor Šoltes, ki si je v vlogi poročevalca v senci v pristojnem odboru Evropskega parlamenta zelo prizadeval, da bi dobil ta dokument zeleno luč še pred iztekom mandata.

Evropski parlament je v zadnjem branju sprejel Evropski akt o dostopnosti. Kako je potekala razprava?

V dolgotrajni razpravi o tem, kako visoko naj akt o dostopnosti postavi

pravila, ki bodo invalide bolj pravično vključevala v družbo, se je pokazalo, da odločevalci pri tem vprašanju še zdaleč niso enotni. Evropska komisija se je zavzemala za paket zelo blagih rešitev, tudi večina držav članic je zavzela

stališče, da si želijo čim manj obveznosti na tem področju, a parlament je to odločno zavrnil. Razprava, ki je potekala že sinoči, danes je bilo na vrsti samo še glasovanje, je bila precej pozitivna, ni bilo zaslediti kakih mnenjskih odklo-

nov. Kot kaže tudi rezultat glasovanja, ima akt o dostopnosti široko podporo, 613 glasov za, 23 proti, 36 vzdržanih. Zdaj so na vrsti države članice, ki imajo na voljo tri leta za harmonizacijo zakonodaje z evropsko direktivo. Tu pričakujem od slovenske vlade odločno ukrepanje in zvišanje standardov, ki jih uvaja novi akt o dostopnosti, predvsem na področju t. i. grajenega okolja. Tu so v aktu o dostopnosti sprejeti dokaj neambiciozni standardi. Pri sprejemanju akta smo imeli pomembno vlogo tisti parlamentarci, ki smo si njegovo sprejetje postavili na vrh seznama svojih prednostnih nalog v mandatu, ki se izteka. Uspelo nam je prepričati kolege iz drugih poslanskih skupin, da gre pri aktu o dostopnosti za pomemben dokument, ki zajema tako veliko število ljudi, da se preprosto ne moremo iti samo navidezno strpne držbe, pač pa moramo – tudi zaradi držav, v katerih so invalidi v izrazito neenakopravnem položaju – do vprašanja vključenosti invalidov, njihovega položaja v družbi, njihovih možnosti za osebnostni in karierni razvoj, delovati bolj odločno.

Pravite, da akt sicer ni idealno zastavljen, kar pa ne pomeni, da Slovenija ne more narediti več za invalide ter starejše.

Triletno obdobje, v katerem morajo z aktom o dostopnosti svojo zakonodajo uskladiti države članice, velja dobro izkoristiti in začeti z delom takoj. Zato bom skupaj s predsednikom Nacionalnega sveta za invalide Slovenije Borutom Severom na vlado naslovil poziv za oblikovanje delovne skupine, ki bo usklajevala ta zahteven proces. Tudi Slovenija ima zdaj priložnost, da pokaže, kako dobro razume pojem vključujoče družbe. Akt resda ni idealno zastavljen, a to ne pomeni, da Slovenija ne more iti korak dlje in vsaj v našem prostoru narediti več za invalide, starejše. Direktiva ponuja priložnost, da na tem področju postanemo zgled ostali Evropi in pokažemo, da dostojanstvo, pravice in blaginjo vseh delov družbe postavljamo visoko na seznam naših vrednot. Odgovorno in modro bi bilo, če bi vlada val navdušenja javnosti, na katerem zdaj jezdi, izkoristila tudi za

to, da prestavi invalide in vprašanja, ki jih zadevajo, z obrobja v središče naše skupne pozornosti in naporov.

BORUT SEVER, predsednik NSIOS o Evropskem aktu o dostopnosti

Kakšna so pričakovanja invalidskih organizacij in koliko so slovenski invalidi seznanjeni z novostmi, ki naj bi jih prinesla implementacija direktive v našo zakonodajo?

Pričakovanja invalidskih organizacij ob sprejemanju Evropskega akta o dostopnosti so upravičeno velika, saj ta v pomembnem delu pomeni izpolnjevanje Konvencije o pravicah invalidov, v delu o dostopnosti. Dostopnost je namreč ključna predpostavka, ki invalidom omogoča neodvisno življenje in polno sodelovanje na vseh področjih življenja. Evropski akt o dostopnosti v predloženi obliki sicer ne zavezuje na vseh področjih in zaradi tega ne izpolnjuje pričakovanj v celoti, izostale so na primer potrebne zaveze za grajeno okolje in infrastrukturo, za prevoz ter drugo, vendar kljub temu prinaša vrsto pozitivnih zavez in ga zato podpiramo, ob tem pa ga dojemamo kot korak na poti, ki pelje do tega, da bomo imeli invalidi enakovreden dostop do vseh izdelkov, storitev in lokacij kot vsi ostali. Širša slovenska javnost, kakor tudi invalidi so po našem vedenju razmeroma slabo obveščeni o novostih, ki jih prinaša akt. Temu je razlog verjetno dolgotrajno sprejemanje akta, sprejemali so ga že od leta 2015, sedanjost obliko pa je dobil šele konec lanskega leta in se je med tem precej spreminjal. Tudi zato je njegova predstavitev eden od glavnih namenov posveta, ki smo ga organizirali z evropskim poslancem Igorjem Šoltesom 4. marca v Ljubljani. Na tematiko smo želeli opozoriti tudi stroko in odločevalce v naši državi, saj priprava izvedbenih predpisov v skladu z zahtevami Evropskega akta o dostopnosti, kakor tudi Konvencije o pravicah invalidov zahteva polno sodelovanje in vključenost vseh.

Koliko zakonov in drugih zakonodajnih aktov bo pri nas

potrebno uskladiti z Evropskim aktom o dostopnosti?

Ta trenutek je težko opredeliti, koliko predpisov bo potrebno uskladiti z Evropskim aktom o dostopnosti. V Sloveniji se področje trenutno ureja različno, od posamičnih rešitev, ki so del področnih predpisov, do urejanja v zakonih, ki tematiko pokrivajo celostno, na primer v Zakonu o izenačevanju možnosti invalidov. Zato bo najprej potrebno na nivoju države na podlagi strokovnih ocen sprejeti odločitev ali se večina zahtev iz akta o dostopnosti prenese v posamične področne predpise oziroma ali je bolj primerna enovita rešitev.

Kdaj in kako bodo po vašem mnenju invalidi konkretno tudi v praksi občutili dostopnost storitev in izdelkov - akt namreč pokriva vse od transportnih sredstev, do IT opreme, plačilnih terminalov, bralnikov e-knjig, turističnih storitev ter zelo širok nabor storitev in izdelkov, ki bodo invalidom omogočili samostojnejše življenje in delo?

Želeli bi si, da bi zahtevano dostopnost storitev in izdelkov občutili čimprej, vendar že roki prenašanja akta v naš pravni red to odmikajo v leta pred nami. Rok za prenos direktive v zakonodajo držav članic je tri leta od njenega sprejema, medtem, ko ta za pričetek uresničevanja posameznih zahtev določa 6 let. Akt o dostopnosti v nadaljevanju določa še druge roke, ki so vezani na primer na življenjsko dobo že uporabljenih terminalov, s čimer se njihova dostopnost prestavlja še na bistveno bolj oddaljeno obdobje, to je 20 let. Kljub temu verjamemo, da bomo skupaj pristopili k implementaciji direktive in njenemu prenosu v vsakodnevno življenje ambiciozno in bodo ti roki vendarle krajši. To je izrednega pomena tudi iz razloga, ker bodo tovrstne dostopne storitve in izdelki bistveno izboljšali kvaliteto življenja invalidov, v mnogih primerih pa bodo tudi omogočili, oziroma olajšali uveljavljanje človekovih pravic invalidom.

Jože Globokar | 16. april – DAN PARAPLEGIKOV

50 LET ORGANIZACIJE PARAPLEGIKOV IN TETRAPLEGIKOV



O združenju slovenskih paraplegikov in tetraplegikov so že v letu 1960 razmišljali štirje paraplegiki, ki so bili na medicinski rehabilitaciji v takratnem Zavodu za rehabilitacijo invalidov (ZRI) v Ljubljani. Bilo je v sobi 14, ko je Srečko Švajger ob Ivanu Peršaku, Mihi Prašnikarju in Ivanu Mihaviloviču na glas razmišljal, da bi ustanovili svoje društvo. Toda v tistem času ni bilo prav nobenih možnosti, da bi idejo tudi uresničili. To so bili povsem drugi časi, ko se je na invalide gledalo povsem drugače. No, zamisel ni zamrla, ampak je celih devet let ždela v glavi Ivana Peršaka, da bi se v letu 1969 končno tudi udejanjila. Pa tudi takrat ni šlo brez političnih zapletov, saj je bilo treba prej ustanoviti krovno organizacijo, ki bi po sekcijah združevala različne vrste invalidov. In tako je bila 16. 1. 1969 najprej ustanovljena Zveza društev telesnih invalidov Slovenije (ZDTI), ki je omogočala ustanavljanje sekcij. Predsedoval ji je Pavel Jež.

Točno potreh mesecih je bila na ustanovni skupščini 16. aprila 1969 v veliki telovadnici ZRI ustanovljena Sekcija paraplegikov in tetraplegikov. Po uvodnih besedah predsednika ZDTI Pavla Ježa o krovni organizaciji in prim. **Slobodana Grobelnika** o patronatu ZRI smo sprejeli pravilnik, izvolili enajstčlanski odbor sekcije, štiričlanski strokovni odbor in štirinajst častnih članov, ki so imeli največ zaslug pri začetnem organiziranju slovenskih paraplegikov in tetraplegikov. Prvi odbor Sekcije paraplegikov in tetraplegikov so sestavljali: predsednik **Ivan Peršak**, podpredsednik **Ivan Tanjšek**, tajnica **Tatjana Šušteršič**, blagajničarka **Pavla Sitar** in člani **Zlatko Bernašek**,

Alojz Cvar, **Vojko Gašperut**, **Jože Globokar**, **Tine Gorenc**, **Heda Ivnik** in **Branko Rupnik**. To so bili ustanovni člani organizacije. Žal je pet že pokojnih (Heda Ivnik, Tatjana Šušteršič, Alojz Cvar, Ivan Peršak, Ivan Tanjšek).

Začeli smo praktično iz nič, brez denarja. Takrat smo bili vsi v zavodu, zato smo svoje ideje in cilje snovali kar na njegovih hodnikih. Za sestanke in pisanje uradnih dokumentov smo imeli na voljo sejno sobo, večkrat pa nam je svojo pisarno odstopil član strokovnega odbora, psiholog **Borut Hrovatin**, ki nas je imel resnično rad in nas je povsod podpiral. Seveda smo takoj začeli zbirati sredstva, da smo imeli nekaj denarja vsaj za osnovne potrebe.

Sekcija je z velikim zanosom že do-

bra štiri leta aktivno delovala na široko zastavljenih ciljih, ki so zajemali obširno problematiko slovenskih paraplegikov in tetraplegikov. In ta celostna aktivnost je že narekovala reorganizacijo, ki bi omogočala še večji napredek. Zato smo v ZRI na II. skupščini sekcije **20. septembra 1973** sklenili, da se sekcija preimenuje v **Društvo paraplegikov Slovenije**, ki naj bi kot društvo imelo večje in širše pristojnosti. Za predsednika je bil izvoljen Ivan Peršak. Ustanovitev društva nam je dala še več elana in samozavesti.

Že na začetku smo vedeli, da večno ne bomo mogli »vedriti« v ZRI, zato je bil po ustanovitvi društva naš prvi cilj – priti do dotacij loterijskih sredstev, s tem pa tudi do lažje pridobitve lastnih prostorov. Ker prošnje niso zalegle, smo se v maju 1974 odločili za stavko oz. protestni shod. To je bilo za tiste čase in za pohlevne invalide nekaj nezaslišanega. Imeli smo kar precej težav in različnih zaslišanj. Predsednika Ivana Peršaka so zasliševali tudi na njegovem domu v Moravcih, transparente in parole pa je doma v peči sežgala Pavlina mama. Toda, ko so zasliševalci uvideli, da so naše zahteve le socialnega pomena, se je vse mirno končalo. Dosegli pa smo uresničitve kar nekaj pomembnih zahtev! Med drugim smo prišli do loterijskih sredstev in 30. avgusta 1975 do novih prostorov. Zadihali smo s polnimi pljuči.



Na drugi Skupščini Sekcije paraplegikov in tetraplegikov smo ustanovili Društvo paraplegikov Slovenije (Foto: arhiv Zveze).



Na četrtem Občnem zboru smo ustanovili Zvezo paraplegikov Slovenije z osmimi lokalnimi društvi. Društvo paraplegikov Koroške je bilo ustanovljeno 13. decembra 1998. (Foto: Arhiv Zveze)

Zato ni nenavadno, da smo po dobrih petih letih začeli razmišljati o novi reorganizaciji in ustanovitvi lokalnih društev s krovno organizacijo **Zvezo paraplegikov Slovenije**. Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja ter Društvo paraplegikov Ljubljanske pokrajine sta bila ustanovljena v letu 1978, Društvo paraplegikov severne Štajerske, Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije, Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske, Društvo paraplegikov Gorenjske, Društvo paraplegikov Istre in Krasi in Društvo paraplegikov severne Primorske pa v letu 1979. Društvo paraplegikov Koroške je bilo ustanovljeno v letu 1998. Zveza paraplegikov Slovenije (s tem nazivom) je bila ustanovljena **21. novembra 1979**. S tem smo dejavnost približali neposredno bazi, kjer naši člani živijo in delajo. Tak sestav ima naša organizacija še danes.

Zveza paraplegikov Slovenije združuje ljudi s poškodbami in obolenji hrbtenjače. To je izredno huda oblika

invalidnosti, še hujše pa so njene posledice. Paraplegike (ohromelost spodnjih udov) in še huje prizadete tetraplegike (ohromelost vseh štirih udov) pestijo zelo nevarne preležanine, ki jih lahko privedejo do nekajmesečnega



Odprtje novih prostorov na Štihovi ulici v Ljubljani 23. decembra 1991 (Foto: arhiv Zveze)

mučnega in dragega zdravljenja, huda in prav tako nevarna so obolenja urotrakta, vsi pa se spopadamo z inkontinenco, ki nas velikokrat privede v

nadvse neprijeten položaj. Toda vse to mora vsak vzeti v zakup in se čim prej rešiti zakoreninjenih predsodkov.

Trenutno je v pokrajinska društva včlanjenih 1.055 članov. Od teh je približno dve tretjini paraplegikov, ena tretjina pa tetraplegikov. Podobno razmerje je tudi med moškimi in ženskami. Najpogostejši vzroki naših poškodb so prometne nesreče, sledijo razni padci z objektov, lestev in dreves, skoki v vodo, poškodbe pri športu (padci z zmajem, jadralnimi padali, s smučanjem) ter različna obolenja hrbtenjače. Vsako leto se v društva včlani okrog 40 novih članov, okrog 25 pa jih vsako leto umre. Najpogostejši vzrok smrti so obolenja urotrakta, infekcije in huda oblika preležanin. Povprečna starost članov je 55,8 let.

Zveza paraplegikov Slovenije je v tem času postala ena najbolj prepoznavnih reprezentativnih invalidskih organizacij

v Sloveniji. Vseh devet pokrajinskih društev ima svoje delovne prostore in kombije za prevoze članov. S tem so izpolnjeni pogoji za dobro in kvalitno delovanje. Zveza je v tem času s pomočjo loterijskih sredstev pridobila dom paraplegikov v Pacugu, štiri apartmajske hišice v Čatežu, manjši dom paraplegikov v Pineti in manjši dom paraplegikov v Semiču. V Pineti smo preuredili staro kamnito istrsko hišo, v Semiču pa enonadstropno hišo, ki nam jo je podarila znana zdravniška družina Derganc.

Delo ustanovitelja, prvega predsednika in častnega predsednika Ivana Peršaka, pa prav tako uspešno nadaljuje predsednik organizacije **Dane Kastelic**.



Seja v prostorih na Titovi cesti 64 v Ljubljani (Foto: arhiv Zveze)

Franci Slivšek | Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja

IZ DEŽELE CVIČKA

Novo leto, nov zagon. Čeprav se je ravno zaključila koledarska zima, je bilo zunaj že v februarjem času zelo prijetno toplo, zato pojdimo na zrak in pridobimo nove zamisli za tekoče leto in ga naredimo boljšega. Da smo delavni, je v januarju že pokazala tričlanska popisna komisija, ki se sestala v prostorih društva in pregledala ter opravila popis inventarja.

PRAZNIČNO, VESELO IN NEPOZABNO

Saj kar sami sebi težko verjamemo, da je tu že spet novo leto. Kot že vsa leta nazaj, smo se tudi letos v množični udeležbi, članice, člani, svojci in sodelavci društva poslovili (le v koledarskem smislu) od leta 2018. V marsičem nam bo leto, ki je za nami, ostalo tudi v lepem spominu, kajti neprijetne stvari se naj čim prej pozabijo.

Če se ne motimo, smo prekoračili že krepko čez desetletje (pred tem so bile druge lokacije), odkar se zbiramo na prednovoletnem srečanju v zelo prijetnih, dostopnih prostorih in ob prijaznemu osebju v gostilni Pugelj pod Trško goro. Pod znamenitimi vinogradi, kjer se prideluje in za tem tudi »konzumira« nenadomestljiv (dolenjski) cviček.

Letošnje srečanje je potekalo v prijetnem vzdušju, z glasbenimi vložki,



Prednovoletno srečanje v gostilni Pugelj
(Foto: Franci Slivšek)

s krajšimi nagovori, ob prijetnem klepetanju, medsebojnem spoznavanju in še in še ... Namen srečanja je tudi, da odženemo skrbi, slabo voljo, če se nam je prikradla skozi leto, in po-



Na sliki (z leve): Polona, Dalibor in naš predsednik Jože (Foto: Franci Slivšek)

zabimo morebitne zamere. Menimo, da je vodstvena odločitev društva, s katero ohranja tradicijo povabila svojcev in sodelavcev, zelo na mestu. Imamo in imeli smo si veliko povedati. Vsako leto srečujemo tudi nekaj novih obrazov, ker žal nesreča ne počiva.

Pohvale vredno je omeniti, da društvo omogoči prevoze vsem, ki jih nimajo. Seveda je tudi pomembno sodelovati z ostalimi društvi za izmenjavo teh storitev, v tem primeru predvsem z »Ljubljančani in Celjani«.

To priložnost smo izkoristili tudi za krajšo predstavitev (predvsem) inkontinenčnih pripomočkov, ki jih posamezniki potrebujejo, so jih potrebovali ali jih bodo potrebovali.

Za prijetno vzdušje so poskrbeli simpatična pevka **Nina Sulič**, kitarist **Aleks Zorko** in **Luka Ban** na harmoniki, ki je še posebej »vžgal« s priljubljeno GOLICO. Vsa tehnična opravila je rutinsko izvedel **Miran Zorko**, ob asistenci



Društvo paraplegikov
Dolenjske, Bele krajine
in Posavja

Šegova 119
8102 NOVO MESTO

Spletna stran:
dpdbp.zveza-paraplegikov.com

E-pošta:
društvo_paraplegikov2@t-2.net

Nejca Zorka. Priča smo bili tudi »rahlo čustvenemu« nagovoru, kajti štiriletni program, ki se izteka ob zaključku leta, zaključujeta **Dalibor Jugovič** in **Marija Pavlin** (enoletni program javna dela).



Marija Pavlin (Foto: Franci Slivšek)

Predsednik je dejal, da bosta imela vedno odprta vrata v društvu. Kako neki bo to izgledalo, če se občasno vozimo mimo društva izven uradnih ur, pa so vrata zaprta:)?



Simpatična pevka Nina Sulič in kitarist Aleks Zorko (Foto: Franci Slivšek)

PREDSTAVITEV KOŠARKE NA VOZIČKIH NA OŠ DRSKA

V decembru smo se odzvali povabilu Osnovne šole Drska iz Novega mesta, da ob njihovi novoletni prireditvi učencem in učiteljem ter udeležencem prireditve predstavimo košarko na vozičkih. Košarkarji našega društva so prisotnim najprej predstavili pravila košarke na vozičkih, potem pa odigrali tekmo. Košarkarjem so se pridružili tudi trije učenci šole. Spoznali so, da ta, na videz enostaven šport, zahteva kar nekaj kondicije in moči. Za udeležence je bila predstavitev košarke na vozičkih zagotovo velika popestritev, saj so bili odzivi tako učencev kot drugih zelo pozitivni.

V mesecu februarju smo v sodelovanju z Zvezo za šport invalidov Slovenije - Paraolimpijski komite, učencem in učiteljem 4.–9. razreda predstavili košarko na vozičkih. Namen je bil raz-



Skupinska z učenci (Foto: arhiv OŠ Drska)

bijati tabuje, odpraviti predsodke in učence spodbuditi k optimizmu in športnemu načinu življenja. Tekmo si je

ogledalo okoli 200 učencev in učiteljev. Nekateri bolj pogumni so se v tem športu tudi preizkusili.

DELAVNICE ROČNIH DEL

V prejšnjem letu smo na področju interesnih dejavnosti – delavnicah ročnih del veliko sodelovali z Razvojno-izobraževalnim centrom (RIC) Novo mesto, kar se je izkazalo za zelo dobrodošlo, saj so bile tovrstne delavnice predvsem

zelo motivacijske in poučne. Članice so dobile nove ideje za ustvarjanje raznovrstnih izdelkov. S sodelovanjem pa bomo nadaljevali tudi v letošnjem letu.

Z izvajalci RIC Novo mesto smo tako letos v februarju že organizirali prvo de-

lavnico ročnih del, ki so se je v velikem številu udeležile članice in tudi nekaj članov. Pod vodstvom mentorice **Mirjam Matjašič** so izdelovali okrasne angelčke iz različnih materialov.



Mentorica Mirjam vodi delavnico. (Foto: arhiv društva)



Prelepi angelčki (Foto: arhiv društva)

OPTIMIST

Društvo je izdalo novo številko interne revije Optimist, v kateri so predstavljene vsebine dejavnosti paraplegikov iz leta 2018. Pisci prispevkov so člani, svojci, notranji in zunanji sodelavci z zelo koristnimi vsebinami iz življenja paraplegikov, s strokovnimi prispevki in z raznimi praktičnimi nasveti.

Za vse, ki nimate tiskanega izvoda, vam je Optimist 2018 na voljo na spletnem naslovu: <https://drive.google.com/file/d/1lo5i9M7FI-SDGgr-5m0e2NbolBx9Hfy7M/view>



Alenka Oblakovič, Peter Robnik in Jože Globokar

I Društvo paraplegikov Gorenjske

GORENJSKE KAPLJICE

V teh zimskih mesecih je delo v našem društvu potekalo po načrtih, nekaj utrinkov s športnih dogodkov in srečanj naših članov ter ustvarjalnosti naših članic si lahko preberete v prispevkih.

Alenka Oblakovič

PRISTNO, SPONTANO VESELJE OHRANJA MLADOSTNO SRCE IN VEDER OBRAZ

»Tako, po hudi bolezni (prvič v življenju sem imela gripo), ki je v zadnji tretjini januarja povsem zrušila moj organizem, in zaradi katere sem se za polne štiri dni znašla celo v bolnici Golnik, sem zdaj spet v svoji običajni kondiciji. Bogu hvala, da so zdravila hitro »prijela« in se ni uresničila »slaba napoved« golniških zdravnikov, kajti v nasprotnem primeru bi namesto mojega članka v Paraplegiku brali vse kaj drugega. Ne pravi zaman slovenski pregovor: »Kopriva pozimi ne pozebel!« Neustrašna gorenjska trma se zlepa ne preda in ne podleže niti najvztrajnejšemu uporju bolezni, stisk in težav.«



Zahvala društvu in UO društva
(Foto: Andraž Muljavec)

Kot vsako leto, sem tudi lani v začetku decembra težko čakala vabilo na »društveno« novoletno praznovanje, ki se je potem vedno čez približno dva tedna iz živahnosti idej, besed, navdihov prelevilo v mavrično resničnost, razigrano plešoče dejanje mnogih naj-

bolj zagrizenih »veseljakov«. Društvo paraplegikov Gorenjske (v nadaljevanju DPG) je 22. decembra 2018 odlično pripravilo in še bolje izpeljalo tradicionalno novoletno srečanje za svoje članice, člane, naše svojce, prijatelje, osebne asistente, spremljevalce in poslovne partnerje. Kar devet desetnih se nas je zbralo v sobotnem večeru v hotelu Marinšek. Kljub močnemu prizadevanju našega predsednika, ki nam je želel pripraviti presenečenje, je le-to žal padlo v vodo. Nastopil naj bi **Tilen Lotrič**, ki pa je bil zaradi do zadnjega vnaprej nenajavljenega snemanja TV-oddaje Slovenija ima talent, prisiljen odpovedati svoj prihod. Pa nas je na prizorišču živahno poskočnega dogajanja vseeno čakalo nekaj prijetnega. Na odru nas je namesto dolgoletno spremljajoče glasbene skupine Tonija Tuhinskega pričakal in nas potem ves večer, vse do zgodnjih jutranjih ur, glasbeno animiral, navdihoval ter humoristično »nadlegoval« ansambel Gama iz okolice Velikih Lašč, ki ga sestavljajo harmonikar in klaviaturist **Sandi Marolt**, kitarist **Aleš Gačnik** in pevka ter basistka **Katarina Gačnik**. Na začetku zanimivega zabavnega večera nas je prijazno pozdravil in nagovoril **Peter Robnik**, predsednik DPG.

Po najboljši »župci« je sledila moja iskrena, najlepša, skromna zahvala v imenu vseh članic in članov društva predsedniku in vsemu UO za njihovo nesebično, človekoljubno, pošteno, transparentno vodenje in upravljanje DPG. Imeli smo tudi srečelov s številnimi bogatimi dobitki. Zahvalju-

dpg DRUŠTVO
PARAPLEGIKOV
GORENJSKE

Ul. Lojzeta Hrovata 4/c
4000 KRANJ

Spletna stran:
dpgkr.si

E-pošta:
dp.gorenjska@gmail.com

jemo se vsem darovalcem in igralcem. Vsa, na njem pridobljena sredstva, bo UO DPG namenil pestremu delovanju in raznolikim dogodkom znotraj društva. Prvo nagrado (enotedensko počitnikovanje v hišici ZPS v Čateških toplicah) je dobil kolektiv hotela Marinšek, ki je tudi sodeloval pri nakupu srečk, a ker so zelo pozorni, so naši prijatelji, razumejo naše stiske in težave, so srečko vrnili organizatorjem. Le-ti so po tehtnem razmisleku srečko z glavno nagrado podarili članici **Albini Peternejl**. Po zelo, zelo mamljivo slastni, okusni večerji se je rajalo, smejal in plesalo in kar ni in ni imelo konca. Naši vrli, strastni, zagrizeni plesalci na invalidskih vozičkih so se s svojimi soplesalci tako vneto vrteli po gladkem podu, da sem prepričana, da bodo v prihodnje potrebovali tudi poskočne plesne vozičke. Hvala vsem skupaj!

Iz vseh širin hitro utripajočega srca in vseh globin počasno se odpirajočega duha vam iskreno želim vse dobro, boljše, najboljše v letu 2019!



Zbralo se nas je devet desetnih.
(Foto: Andraž Muljavec)

Alenka Oblakovič ZBOR ČLANOV 2019

37. redni letni zbor članov Društva paraplegikov Gorenjske se je vršil v sredo, 7. 3. 2019, v hotelu Marinšek v Naklem. Zbor članov je najvišji organ društva in ga sestavljajo VSI redni člani. Uradni začetek zbora je bil napovedan ob 16. uri, a smo ga morali zaradi maloštevilne udeležbe (27 članov/ic), posledično zaradi (ne) sklepčnosti po Statutu, prestaviti za pol ure. Vsi prisotni smo bili znova, čeprav vajeni vsega hudega, malce razočarani nad neresnostjo večine manjkajočih. Članstvo v društvu prinaša poleg določenih pravic in ugodnosti tudi obveznosti, med katerimi je tudi aktivna udeležba in dejavno sodelovanje na zboru. Društvo ima trenutno 111 članov/ic. Resda se povprečna starostna meja članov/ic društva z leti nezadržno zvišuje (trenutno 55,3 let) in s tem se množijo tudi starostne, bolezenske, socialne stiske, težave (zlasti pri več desetletij trajajoči para/tetraplegiji), ki delno ali povsem onemogočajo različne transferje od domače do tuje lokacije.

Čas polurnega čakanja je povsem koristno, v stilu dobrega promoviranja, zapolnil **Marko Ferluga**, novi direktor Doma paraplegikov Pacug. Že ko smo prihajali v prostor zbora, nas je pri vratih, poleg »frišnega« di-



Letos je bil zbor članov zelo slabo obiskan (Foto: Andraž Muljavec)

rektorja čakalo presenečenje – oglasni pano Vile Pacug (novi del doma) in pristne istrske dobrote, žlahtne kapljice, ki pa jih žal v lokalu nismo smeli »probati« (gostinsko pravilo!). Upamo, da bo njegovo slikovito, navdušeno oglaševanje doma čimbolj učinkovito, krepko plodovito (vsaj po celoletni zasedenosti in čim boljši ponudbi).

Uradni del zbora je tokrat vodil kar sam predsednik društva **Peter Robnik**. Zapisnik, ki ga je pisala članica

Anka Vesel, podpredsednica društva, je v vpogled dosegljiv na sedežu društva v Kranju, v času uradnih ur. Peter Robnik nas je najprej seznanil z obširnimi poročili bogato raznolikega delovanja in pestro barvitih aktivnosti društva v preteklem letu pa tudi z bogatim planom za leto. Med njimi je omenil tudi zelo aktivno žensko sekcijo, vrsto uspešnih, nagrajenih športnikov, umetnikov, učinkovito prijateljsko povezovanje s KS Bratov Smuk (v njej ima naše društvo svoj sedež), tesno sodelovanje z OŠ Škofja Loka- Mesto in OŠ Cvetka Golarja idr. Društvo, ki letos obeležuje **40 let** samostojnega delovanja (registrirano oktobra 1979), ima poleg svoje spletne strani tudi svoj Facebook profil, kjer so ravno tako, poleg odličnih fotografij, za katere je zaslužen **Andraž Muljavec**, objavljeni razni pretekli in v prihodnje napovedani zanimivi dogodki. Ustanovna skupščina društva je leta 1979 potekala v OŠ Stražišče, za prvega predsednika je bil izvoljen **Albin Rožman**. Ob slovesni 40-letnici bodo potekali razni dogodki. Vse, kar se dela, dogaja v društvu, je skrbno zapisano, transparentno prikazano in je možno videti, prebrati na sedežu društva. Peter je povedal, da se je za uspešno, zakonito poslovanje društva



Predstavitve Doma paraplegikov se je zgodila med polurnim čakanjem, pokušina istrskih dobrot pa kar v predverju. (Foto: Andraž Muljavec)



Prijazna gesta naših močnejših polovic članstva (Foto: Andraž Muljavec)

potrebno prijavljati na mnogoštevilne razpise na občinski in državni ravni ter izpolnjevati vedno več obrazcev, formularjev itd., ki pa so za laika vedno bolj zahtevni, podrobni, za kar bi v društvu potrebovali dodatno zaposlenega strokovnega delavca/ko. Dragi moji, iz te moke ne bo kruha! Ga nimamo s čim plačati. Letos bomo morali sami zagotoviti sredstva za poplačilo stroškov **Dejanu Robniku**, ki je neuradno društvena »deklica za vse« in uradno voznik društvenega kombija. **Metod Zakotnik**, predsednik nadzornega odbora in disciplinske komisije društva, je izdal poročilo njemu poverjenih področij, ki ni izkazovalo nič negativnih odstopanj od pozitivnega ravnanja UO društva. **Gašper Črnilec**, blagajnik društva, nam je podal poročilo inventurne komisije. Tudi tu ni bilo odstopanj v primerjavi s preteklimi leti. Peter nas je znova seznanil

z največjima investicijama društva v letu 2017. To sta društveno stanovanje v Novigradu ter nakup novega kombija za potrebe društva. Po ustreznih predelavi je sedaj oboje povsem prilagojeno tudi za potrebe težko gibalno oviranih članov. Peter je tudi povedal, kako je bilo z nakupom stanovanja v Novigradu. Leta 1988 je društvu svoje stanovanje kot posmrtno zapuščino podaril **Ciril Jezeršek**. Društvo je stanovanje prodalo in z dobljenimi sredstvi kupilo stanovanje v Izoli, ki ga je potem preuredilo za potrebe krajšega počitniškega bivanja za člane društva, njihove svojce, spremljevalce, prijatelje. Ker je bilo z leti to stanovanje vse manj ustrezno (manj dostopno, predaleč od obale, slab rezervni sklad), težje prilagodljivo za potrebe članov, se je UO društva odločil za njegovo prodajo in potem za nakup novega v Novigradu, kar se je pa zgodilo l. 2017.

Alenka Oblakovič IZ STAREGA PAPIRJA PLETENE KOŠARICE, SKODELICE

Po dogovoru vseh članic ženske sekcije Društva paraplegikov Gorenjske (v nadaljevanju ŽS DPG) in naše mentorice **Marije Radkovič** bomo v letu 2019 imele **redna mesečna srečanja vsak predzadnji četrtek v mesecu** (tako imamo ob morebitnem izpadu tega dne še vedno v re-

zervi zadnji četrtek v mesecu). Ko boste brali prvo letošnjo ali kar pomladno številko Paraplegika, bodo za nami že tri ustvarjalna srečanja. Na prvem smo izdelale podstavek in »papirnate vitre« za pletenje košaric ali skodelic, ki jih bomo lahko s pridom uporabile že za letošnjo veliko noč, ko bomo

Po smrti člana **Janija Trdine** se je v UO društva izpraznilo mesto. Zanj je predlagan aktivno dejavni **Jure Gašpar**.

Na slavnostni akademiji MO Kranj na Brdu pri Kranju, dne 30. 11. 2018, je listino o priznanju MO Kranj za svoje delo in prepoznavnost v družbi prejel naš član **Andraž Muljavec**. Čestitamo! Letošnji PARAWing – **voznja za Janija** (v spomin na zaslužnega člana Janija Trdino) – bo gostilo naše društvo in bo potekal na relaciji KS Bratov Smuk Kranj–Jezerško.

Na zboru so bili prisotni tudi **Dane Kastelic**, predsednik Zveze paraplegikov Slovenije (v nadaljevanju ZPS), **Urška Rendulič**, strokovna delavka ZPS, in **Marko Tul**, arhitekt, sodelavec ZPS. Vsi trije so nas informirali o novostih znotraj delovanja in aktivnostih v ZPS. ZPS letos praznuje 50 let aktivnega, smelega delovanja. Dan paraplegikov je 16. april. **Špela Šušteršič**, nekdanja nosilka posebnih socialnih programov, je sedaj koordinatorica osebne asistencije (OA) pri ZPS. Le-ta ima status izvajalke OA in je finančno pokrita s sredstvi MDDSZ RS.

Ob koncu zбора je Peter prijazno, spoštljivo in udvorljivo voščil vsem prisotnim pripadnicam nežnega, a velikokrat bolj zahtevnega, bojevitiga spola za njihov, »krvavo« pridobljeni praznik – dan žena. Pisane cvetke nam je ljubezno razdelil njegov sin Dejan. V imenu vseh dobitnic rožic lahko obema zapišem le skromno besedo: HVALA!



vanje varno naložile naše pisane pirhe ali kakšen kos najokusnejše potičke. Večer pred februarjskim druženjem veselih, ustvarjalnih frajl (ko bi naj nadaljevale januarsko delo) nam je naša zvesta mentorica Marija sporočila, da žal ne bo mogla priti med nas, ker si je pri pomivanju oken, ob sestopu s

stola poškodovala nogo. Ker pa smo bile vrlo aktivne frajle že vse v največji pripravljenosti za četrtkovo druženje in ker je ta dan svoj rojstni dan praznovala naša dobrovoljna **Ivanka Burgar**, smo soglasno sklenile, da se bomo naslednji dan vseeno sestale ter ob kavi in pecivu živahno, konstruktivno, perspektivno poklepetale

in Ivankin rojstni dan prav kulturno, ljubeznivo, razigrano praznovala. Žal je ta dan naš dobrosrčni Peter, predsednik DPG, izostal od veselega družabnega ženskega dogodka, zato je šopek cvetja Ivanki za rojstni dan izročil naš zanesljiv voznik in srčno dober pomočnik **Dejan**, po očetu pozitivno zgledujoč in v oči prijazno zroč.

Praznovanju dneva žena, na katerega so vsako leto povabljeni članice DPG, ki je bilo načrtovano 8. marca 2019 v prostorih DPG v Kranju, smo se na našem februarjem druženju prisotne članice ženske sekcije enoglasno odpovedale, ker je bil dan pred tem (7. 3. 2019) letni Zbor članov DPG v hotelu Marinšek v Naklem.

Peter Robnik

DOBRA PREDSTAVA NAŠIH KOŠARKARJEV NA DOMAČIH TLEH

Ob kulturnem prazniku, v Prešernovem mestu, je v športni dvorani gimnazije Franceta Prešerna potekalo 4. kolo lige ZPS Omega MM v košarki na invalidskih vozičkih. Domača ekipa DP Kranj je odigrala dve tekmi in obe uspešno zaključila z zmago. S tem se je prebila na tretje mesto na lestvici in si dve koli pred koncem ligaškega tekmovanja zagotovila nastop na zaključnem turnirju za državnega prvaka, ki bo prav tako v isti dvorani 6. aprila.

Za odlično organizacijo in izvedbo omenjenega tekmovanja je poskrbelo Društvo paraplegikov Gorenjske (**Jovita, Gašper in Dejan**), ob tem pa gre zahvala tudi Mestni občini Kranj, ki je

sofinancirala omenjeni dogodek.

REZULTATI:

DP Kranj : DP LJ Mercator (50 : 41), RSV Kärnten : DP CE Thermana (66 : 45), DP Kranj : DP Maribor (49 : 43), DP CE Thermana : DP LJ Mercator (68 : 37), DP Maribor : DP Novo mesto (51 : 52).

LESTVICA PO ČETRTEM KROGU

1. RSV Kärnten
2. DP Maribor
3. DP Kranj
4. DP Novo mesto
5. DP Ljubljana Mercator
6. DP Celje Thermana



Košarkarji našega društva so po četrtem krogu na odličnem tretjem mestu. (Foto: Andraž Muljavec)

Jože Globokar

TRETJI KROG ŠAHOVSKE LIGE ZPS-GRADEX

V gostišču Marinšek v Naklem je 19. februarja 2019 potekalo tretje kolo šahovske lige ZPS-Gradex. Turnir je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo Društvo paraplegikov Gorenjske, udeležilo pa se ga je 19 šahistov in ena šahistka iz šestih pokrajinskih društev zveze. Rezultati so šteli tako za ekipne kot za posamične uvrstitve v ligaškem tekmovanju.

Po uvodni predstavitvi in navodilih

sodnika so šahisti po švicarskem sistemu odigrali sedem krogov. Za posamično partijo so imeli na voljo deset, težje gibalno ovirani tetraplegiki pa dvanajst minut.

V tretjem krogu je v ekipni konkurenci prvo mesto osvojila DP Ljubljana (15), drugo DP Celje (14), tretje DP Maribor (12.5), četrto DP Novo mesto (10), peto pa DP Koper (8.5).

Med posamezniki je slavil **Jasmin**

Sabljakovič – DP LJ (5.5), na drugo mesto se je zavihtel Igor Jeranko – DP CE (5) na tretje pa **Bogdan Petek** DP MB (5). Za organizacijo in izvedbo tretjega kroga so poskrbeli **Gašper Črnilec**, športna referentka **Jovita Jeglič** in predsednik društva **Peter Robnik**. Za pravilen potek tekmovanja je skrbel šahovski arbiter **Silvo Simončič**. Najboljši šahisti so namesto medalj prejeli sladke slaščičarske nagrade.

Pokrovitelj lige je GRADEX d. o. o. iz Šempetra v Savinjski dolini.

Lestvica po treh krogih:

1. DP Ljubljana 42,5
2. DP Celje 38,5
3. DP Maribor 34,5
4. DP Koper 32,5
4. DP Novo mesto 28,5



Šahisti so odigrali sedem krogov. (Foto: Tomaž Demšar)

Aleš Povše | Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske

CELJSKI GROFI

Po pestrem decembru, ko so nam v društvenih prostorih predstavili medicinski pripomoček Bioptron, ko smo obiskali župana Občine Laško, organizirali ligo v košarki na vozičkih, si ogledali lučke v Mozirskem gaju in se družili na novoletnem srečanju, po novem letu vlada manjše mrtvilo. Aktivni so predvsem naši športniki. Udeležili smo se podelitve priznanj najboljšim športnikom Občine Celje za leto 2018, organizirali ligaško tekmovanje v šahu, stekle pa so tudi že priprave na praznovanje štiridesete obletnice ustanovitve našega društva.

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV
JUGOZAHODNE ŠTAJERSKE



Opekarniška 15/a
3000 CELJE

Spletna stran:
drustvo-para-ce.si

E-pošta:
dce.paraplegik@guest.arnes.si

NOVOLETNO SREČANJE ČLANOV

Tudi tokrat smo se zbrali sredi meseca decembra v našem tradicionalnem zbirališču, v gostišču Rimljan v Šempetru v Savinjski dolini. Bilo nas je preko sto članov in svojcev. Kot je že običajno, smo v goste povabili predstavnike podjetij, ki prodajajo izdelke, namenjene lažšanju naših tegob. Tokrat so se predstavili RTS MEDICAL d. o. o., ki ponuja širok izbor izdelkov, predstavnika podjetja **Robert Žerovnik** in **Slobodan Banjac** pa sta podrobno predstavila električni priklop za invalidske vozičke Speedex. Gospod **Vinko Starič** iz podjetja Tik Kobarid je predstavil urinske katetre lastne blagovne znamke. Ker se mnogi med

nami ne vidimo pogosto, smo si imeli marsikaj povedati. V odlični družbi, ob dobri hrani in pijači, glasbeni spremlja-

vi Dua Žur, na katero smo tudi zaplesali, je bilo popoldneva kar prehitro konec.



Veliko smo si imeli povedati. (Foto: Peter Planinšek)

OBISK PRI ŽUPANU OBČINE LAŠKO

Občina Laško je v postopku pridobivanja listine Občina po meri invalidov, kjer aktivno sodeluje tudi naše društvo. **Boris Hebar** in **Nataša Lotrič** sta si podrobno ogledala Laško in Nataša je nato pripravila vso potrebno dokumentacijo o arhitektonskih ovirah in dostopnosti v mestu Laško. Dokumentacijo smo izročili županu Občine Laško, **Francu Zdolšku**, in mag. **Andreju Flisu**, ki projekt na občini vodi. Ob tej priložnosti smo županu tudi čestitali ob ponovni izvolitvi in se dogovorili, da dokumentacijo pregleda komisija OPML. V letu 2019 pa se bomo zopet srečali in določili, na katerih lokacijah se bo občina lotila sanacije že v tem letu.



Na obisku pri županu Občine Laško (Foto: arhiv društva)

KO ROŽICE NE CVETIJO ...

... vsaj ne v takšnem obsegu kot v ostalih letnih časih, v Mozirskem gaju zasvetijo lučke, ki pričarajo pravo pravljico deželo. Mnogi med nami smo si to barvno poezijo ogledali v živo in imeli kaj videti. Mozirski gaj je bil vsak večer od sredine decembra do praznika treh kraljev razsvetljen z več kot 1,2 milijonoma barvnih lučk. Za fotografije je poskrbel naš fotografski mojster **Peter**, ki pa je kar malo tarnal nad veliko gnečo, ki mu je onemogočala, da bi njegova fotografska žilica prišla v celoti do izraza. Kdor bi si lučke želel ogledati v živo, bo moral počakati vse do meseca decembra, ko bodo zopet zasvetile.



Poezija lučk v Mozirskem gaju (Foto: Peter Planinšek)

BIOPTRON

je naprava, ki s pomočjo različnih barvnih terapij pomaga pri izboljšanju mikrocirkulacije, okrepi človekov obrambni mehanizem, pomaga pri izboljšanju kolagena in kakovosti kože, lajša bolečine ali zmanjša njihovo intenziteto in kar je za nas najbolj pomembno, pospešuje celjenje ran. Pomaga

pa tudi pri vnetjih zgornjih dihalnih poti (prehlada, vnetja sinusov in vnetja mandeljnov). V društvu nas je obiskala gospa **Marta Kastelec**, predstavica podjetja Zepter, ki nam je predstavila vse pozitivne spektre delovanja naprave BIOPTRON. Zdravljenje poteka zelo preprosto. Lučko samo usmerimo

na mesto, kjer je zdravljenje potrebno, in to mesto obsevamo od 4 do 10 minut. Dve terapiji dnevno sta več kot dovolj. Aparaturo je možno dobiti v več izvedbah (za domačo in profesionalno rabo) in dokazano učinkuje, kot so potrdili nekateri naši člani, ki naravno že kar nekaj časa uporabljajo.

ŠPORT

Pozimi so aktivni številni naši športniki. V mesecu decembru smo v Laškem v dvorani Tri lilije organizirali 2. krog v košarkarski ligi na vozičkih ZPS ORMEGA MM, ki se ga je udeležilo šest ekip iz Slovenije in Avstrije. Doseženi so bili naslednji rezultati: DP Celje Thermana – DP Podravja (45 : 63), RSV Kärnten – DP Novo mesto (60 : 31), DP Celje Thermana – DP Kranj (35 : 36), RSV Kärnten – DP Podravja (68 : 47) in DP Kranj – DP Ljubljana Mercator (44 : 38). Košarkarji so se udeležili še turnirja v Kranju v mesecu januarju in turnirja v Račah v mesecu februarju.

V januarju smo organizirali tudi 2. krog v šahovski ligi ZPS-GRADDEX v Celju. Udeležilo se ga je 21 šahistov in šahistov iz petih pokrajinskih društev. Tokratno tekmovanje je po pravilih Šahovske zveze Slovenije brez zapletov vodil arbiter **Marjan Drobne**. V ekipni konkurenci je prvo mesto osvojila ekipa DP Ljubljana (15), na

drugo mesto se je uvrstila domača ekipa DP Celje (12), tretje mesto sta si z 11 točkami razdelili DP Koper in DP Maribor, peto je bilo DP Novo mesto (10). Med posamezniki je zmagal **Edo Planinc** iz DP LJ, pred **Francem Pintarjem** DP MB, tretji pa je bil **Alis Nukič** DP NM. Domači šahisti

upajo, da se na naslednjih turnirjih tudi med posamezniki zavahajo na zmagovalni oder in ohranijo formo v ekipni konkurenci.

Zelo aktivni so bili v tem času tudi naši strelci, ki so sodelovali na dveh tekmovanjih pod okriljem ZPS, in sicer v Vidmu, kjer so ekipno zasedli



Tekmovanje v šahu (Foto: arhiv društva)



Vesna v akciji (Foto: arhiv društva)

četrto mesto, med posameznicami pa je bila **Vesna Novak** druga, in v Ankaranu, kjer so se med ekipami zavihteli na najnižjo stopničko zmagovalnega odra, presenetil pa je **Vinko Hren** z drugim mestom. Kar tako naprej!

Mestna občina Celje vsako leto nagradi svoje najboljše športnike in njihove najvidnejše dosežke. Med dobitniki priznanj smo bili tudi člani našega društva. Tako sta posebni priznanji dobila **Rudi Centrih** za drugo mesto na svetovnem prvenstvu v športnem ribolovu in **Gorazd Tiršek** za naslov evropskega prvaka v streljanju z zračno puško. Posebni priznanji sta prejela tudi njuna trenerja, **Peter Dimitrovski** in **Polona Sladič**. Spominske medalje so prejeli tudi vsi člani atletske ekipe za



Športniki so prejeli zaslužena priznanja. (Foto: arhiv društva)

prvo mesto v atletski ligi ZPS za leto 2018 in člani kegljaške ekipe za prvo mesto v kegljaški ligi ZPS, Dom paraplegikov Pacug za sezono 2017/2018. Čestitamo!

Sicer pa vse ostale stvari potekajo v običajnem ritmu. Sestala se je inventurna komisija, prav tako nadzorni odbor društva, več o rednem letnem zboru članov pa v naslednji številki. V njej pa tudi o praznovanju 40. obletnice ustanovitve našega društva.

STOLPNICA –

Darja Cigoj, Društvo paraplegikov Podravja

Zvečer se za okni prižgejo luči.
Na tisoče zvezdic,
malih planetov na svojih poteh,
zgodbic nešteto, stisk in nesreč.

Komu mar ...
Komu mar za odsluženo telo brez
duše?
Komu mar za izjokane oči,
za usta brez nasmeška?

Komu mar ... za mrtve duše?

Nisem to, kar vidiš ...
Moj nasmeh skriva trpkost,
oči globoko žalost.
Moje glasno govorjenje
prekriva strah,
urejenost pa zapira
še zadnja vrata do srca.

Tam je moj obraz.

Nisem to, kar vidiš ...

Zaprta vrata za teboj,
albumi na polici,
slike na steni,
solze v očeh.
Sanje so potonile,
kakor potone sonce v morje
v poletnih večerih.
Življenje so le še črepinje.

Katja Ajdnik | Zavod Vozim



CELOSTNO USPEŠNO LETO 2018

Leto 2018 smo z vidika prometne varnosti zaključili izjemno spodbudno – število umrlih v prometnih nesrečah se je, odkar se beleži statistika prometnih nesreč, prvokrat spustila pod 100. V primerjavi z letom 2017 je bilo vseh smrtnih žrtev prometnih nesreč na slovenskih cestah 12,5 % manj, zmanjšalo se je tudi število hudo telesno poškodovanih.

Tudi v Zavodu VOZIM smo se v lanskem letu trudili prispevati k zvišanju prometne varnosti, kar dokazujejo številke v **infografiki**. Z delavnicami **Še vedno vozim – vendar ne hodim, smo namreč dosegli 68 % generacije, z iniciativo Heroji furajo v pižamah 12.908 udeležencev, v psihosocialno rehabilitacijo pa smo vključili 77 poškodovancev prometnih nesreč.**

HEROJIPONOVNOMEDNAJBOLJŠIMI

Sarajevski Media Marketing je v okviru Kreativnega portfelja 02 razglasil najuspešnejše medijske kampanje v Adriatic regiji za leto 2018. Ponosni smo, da so na laskavi seznam **desetih najbolj kreativnih** uvrstili tudi **iniciativo Heroji furajo v pižamah**.

NAŠA EKIPA SE VEČA

Tako kot rastejo rezultati, raste tudi naša ekipa. Zgodbo Zavoda VOZIM bosta od letos naprej pomagala pisati še **dva**

nova ambasadorja prometne varnosti - Katarina Miličević in Vladimir Peterlin.

AKTIVNOSTI, KI PUSTIJO PEČAT

V leto 2019 smo torej zakorakali polni energije in svežega zagona, saj nas čaka izvedba novih aktivnosti v okviru iniciative Heroji furajo v pižamah, nov, nadgrajen sveženj delavnic »Še vedno vozim – vendar ne hodim« ter aktivnosti na številnih drugih projektih. Več informacij kmalu – spremljajte nas!

"Način gledanja na življenje bo v veliki meri določalo njegove rezultate."

Zig Ziglar



Utrinki z lanskeletne Akademije »Še vedno vozim« (Foto: Rok Črepinšek)

Ivana Gornik | Društvo paraplegikov Koroške

KARANTANSKI KNEZI

Ljudje nimamo le ene družine, tudi naši prijatelji so neke vrste naša družina. Tako je z društvu, kjer smo vpeti v skupno dogajanje, delovanje in druženje. Ko so prazniki, jih obeležujemo tudi v sklopu društev. December je bil zelo lep in zato je tako hitro zdrvel mimo. V društvu smo kot vselej izdelovali božične venčke, voščilnice in se odpravili na naš zaključek v gostilnico, kjer po navadi obeležujemo konec leta.



Ronkova 6
2380 SLOVENJ GRADEC

Spletna stran:
dpkoroske.si

E-pošta:
dpkoroske@gmail.com



Slovo od starega leta 2018
(Foto: arhiv društva)



Božični aranžma (Foto: arhiv društva)

Z venčki smo pričeli najprej, saj morajo biti pravočasno na mizah, torej ves december oziroma že prej. Ne da bi posebej opozarjali, že vsak ve, kaj je njegova naloga. Nabavimo vse potrebne materiale, običajno pa še kaj ostane od prejšnjega leta. Nikoli ne zmanjka različnega smrečja, storžkov, posušjenih citrusov ... Ko izdelujemo venčke, se razlega smeh, diši po božičnemčaju, tudi piškotov in peciva ne manjka. Tako se pripravimo na čarobni december.

Poseben dogodek je izdelovanje božičnih voščilnic. Vsako leto postajamo spretnejši in tokrat smo bili najbolj navdušeni nad svojimi izdelki. Kdo bi si mislil, da bomo tako kreativni. Človek raste skupaj z dejavnostjo, ki jo izpopolnjuje skozi leta, in to je eden izmed čudežev, ki mu je lahko kdorkoli priča. Materiale za voščilnice nabavimo po dogovoru in vsako leto dodamo še kakšne detajle, ki se jih poprej še nismo domislili. Tako nastane skupek vsega že znanega in se poveže z novimi, svežimi kreacijami.

Na našem zaključku se je zbrala večja ekipa. Predsednik društva **Damjan Hovnik** je nagovoril zbrane in povzel glavne stvari iz delovanja našega

društva skozi leto in nam podelil darilca. V okviru kratkega kulturnega programa smo prisluhnili verzom iz zbirke pesmi avtorice, ki je ustvarjala v teh naših krajih, in se malce zamislili. Življenje je resnično hitro minljivo, a zato ne sme mimo nas, ampak ga moramo užiti v polni meri. Krasen večer je mineval ob glasbi, ki smo jo vsi izbirali po svojem okusu, tako da je vsak slišal, kar najraje posluša. Domov smo se odpravili z lepimi vtisi po prijetnem druženju. Radi imamo to svoje društvo.



Kdo pravi da fantje ne znajo?
(Foto: arhiv društva)



Voščilnice v nastajanju (Foto: arhiv društva)

Jože Globokar | Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine

LJUBLJANSKI ZMAJI

Naše društvo je bilo ustanovljeno 5. decembra 1978, okroglemu jubileju pa smo posvetili kar precej pozornosti. Ob slovesni proslavi tudi akcijo zbiranja finančnih sredstev za nov kombi, pa tudi tradicionalno prednovoletno srečanje je bilo jubilejno obarvano. Seveda pa lahko na naših straneh preberete še številne prispevke in se prepričate o naših dejavnostih v začetku leta.

ZGODBA O 40-LETNEM USPEŠNEM DELU

Za nami je 40 let nadvse uspešnega dela največjega društva Zveze paraplegikov Slovenije. Slovesen dogodek smo pod častnim pokroviteljstvom predsednika RS **Boruta Pahorja** ter v družbi članov, sodelavcev in gostov obeležili 13. decembra 2018 v prostorih Gospodarske zbornice v Ljubljani.

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je bilo ustanovljeno 5. decembra 1978, skozi štiri desetletja pa ga je vodilo pet predsednikov. Na ustanovnem zboru je bil za prvega predsednika izvoljen **Dušan Ambrož**, za njim je društvo kar 19 let krmilil zdaj že pokojni **Ivan Pičnik**, nato je krmilo prevzel sedanji predsednik zveze **Dane Kastelic**, za njim prva ženska predsednica **Mirjam Kanalec**, nato pa **Gregor Gračner**. Zdaj društvo ponovno vodi Mirjam Kanalec, podpredsednica je **Mojca Burger**. In prav vsak izmed njih je društvo po svoje zaznamoval in pustil svoj pečat. Ustanovni člani društva so bili: **Pavla Sitar, Janez Češnovar, Ivan Kenik** in žal, že pokoj-

ni: **Minka Lukanc, Alojz Cvar, Stane Homar, Slavko Kavšek** in **Tone Ilc**.

Na slovesnem dogodku, prepletenem z glasbo, poezijo, dobrodelno noto in s poklonom ljudem, ki so v preteklih desetletjih pomembno prispevali k razvoju društva, je podobo in poslanstvo društva predstavila predsednica **Mirjam Kanalec** in pripomnila, da bistvo društva vidi v nešteti življenjskih zgodbah članov, v posameznikovem sprejemanju sebe in svoje invalidnosti. Nekateri vidijo vlogo društva v bolj oprijemljivih stvareh – kako domače okolje urediti arhitekturno dostopno, kako najti nove rešitve za zaposlitev, v izobraževanju, v skrbi za zdravje, v nudenju osebne asistencije, nudenju prilagojenih prevozov ... Večini društvo zagotovo nudi varno okolje za sproščeno izmenjavo izkušenj, vprašanj in občutkov. Drugi ne potrebujejo pomoči društva, saj zmorejo sami razčistiti z življenjskimi preizkušnjami, nadaljujejo svoje življenje, včasih še bolj kakovostno kot pred nastankom invalid-

nosti. Nekateri pa v društvu ne najdejo potrebnih odgovorov. In ti posamezniki naj bodo vodilo pri iskanju novih programov, naj bodo izziv, ki bo v ospredje postavil skrb za človeka, za njegova še tako majhna, a pomembna vprašanja in strahove.

Z nagovorom se ji je pridružil tudi naš član in predsednik Zveze paraplegikov Slovenije **Dane Kastelic**. Med drugim je povedal, da je bilo pred štiridesetimi leti (gledano z vidika današnje zakonodaje) dokaj nenavadno, da je takratno enovito Društvo paraplegikov Slovenije po desetih letih svojega organiziranega delovanja pričelo spodbujati in soustanavljati lokalna društva. Pa vendar so ta smela dejanja imela svoj smisel, saj so se društva iz centrale v Ljubljani s svojimi posebnimi socialnimi programi bolj neposredno približala članom po Sloveniji. Društva so med seboj preko zveze ostala tesno povezana s skupnim ciljem za izboljšanje kakovosti življenja. In le tak skupni in kolektivni duh je tudi danes predpogoj, da v teh časih neusmiljene neoliberalizacije s skupnimi močmi dosežemo, da se invalidom in posledično tudi paraplegikom in tetraplegikom ne odvzame identiteta v slovenskem prostoru. Opomnil je še na zaskrbljujoč podatek, da se zmanjšuje obseg financiranja posebnih socialnih programov invalidskih organizacij, s katerimi se uresničujejo človekove pravice invalidov.

Ob rojstnem dnevu, sploh pa ob tako lepem okroglem jubileju, je priložnost, da odpihnemo prah z nekaterih spominov, ki so naši gradniki, in se slavljencu na tak način poklonimo. S projekcijo



Nagovor predsednice društva Mirjam Kanalec (Foto: arhiv društva)



Dunajska 188
1000 LJUBLJANA

Spletna stran:
društvo-para-lj.si

E-pošta:
dlj.paraplegik@guest.arnes.si



NAREJENO
V SLOVENIJI



Električni priklop za invalidske vozičke SPEEDBX_{RS}

- Motor 500W ali 350W
- Li-ion Samsung baterija 48V/10,4Ah
- 16 palično kolo
- Vzratna prestava
- LCD display
- Hidravlične disc zavore
- Teža brez baterije 15kg ali 12kg
- Hitrost: omejena na 25km/h
- Doseg do 40km

RTS MEDICAL D.O.O.



Potovalni pisoar za ponovno uporabo **Uribag**



Silikonski urinal kondomi **Dileh**

Ročne komande **Speed&Brake**



Handylift dvigalo za presedanje v avto



Gorska rezervna kolesa za invalidske vozičke

ZA BOLJŠO TERENSKO VOŽNJO
IN ZA VOŽNJO S PRIKLOPOM

Ročna kolesa in monoskiji **Praschberger**



FLOGODERM

Neguje poškodovano kožo in pomaga pri **razjedah, preležaninah**, ekcemih.

izvirnih fotografij – nemih vendar zgovornih pričevalk bogate zgodovine, smo se zazrli v preteklost. Vse od ustanovitve organizacije slovenskih paraplegikov in tetraplegikov skozi čas burnih političnih in gospodarskih dogajanj pa do danes. Vrnili smo se daleč nazaj v zgodovino, ko je bila 16. aprila 1969 ustanovljena Sekcija paraplegikov in tetraplegikov, nato v ustanovitev Društva paraplegikov 20. septembra 1973 in zadnjo reorganizacijo, z ustanovitvijo lokalnih društev v Zvezo paraplegikov Slovenije 21. novembra 1979.

V nadaljevanju poti smo predstavil svoje delovne prostore, se seznanili z izvajanjem socialnih programov in s številnimi pomembnimi mejniki, ki so društvo zaznamovali na vseh področjih. Na koncu poti smo se zahvalili vsem partnerjem, občinam, invalidskim organizacijam, inštitucijam, sponzorjem in donatorjem ter drugim, ki so z nami sodelovali in nas podpirali. Še posebej pa naši krovni organizaciji Zvezi paraplegikov Slovenije. Brez njene pomoči ne bi dosegli takih uspehov.

Za uspešno štiridesetletno delo so zaslužni tudi posamezniki, ki so s svojim požrtvovalnim delom in z odrekanjem pripomogli k razvoju in uspehu društva. Zato smo jim podelili plakete in posebna priznanja.

Plaketo društva so prejeli nekdanji predsedniki društva **Dušan Ambrož, Ivan Pibernik** (posmrtno), **Dane Kastelic** in **Gregor Gračner**.



Udeleženci na proslavi (Foto: arhiv društva)

Umetniške slike našega slikarja **Željka Vertlja** so prejeli **Pavla Sitar, Draga Lapornik** in **Jože Globokar**.

Grafike našega slikarja **Damjana Roglja** so prejeli **Cvetka Štirn, Rafko Jurjevčič, Jože Berčon, Edo Planinc, Zlatko Bernašek, Branko Pagon** in nekdanji arhitekt zveze **Matjaž Planinc**.

Umetniško sliko našega slikarja je prejela **Mestna občina Ljubljana**, grafiko pa **Občina Domžale** in **Mercator d. d.** Predsednici **Mirjam Kanalec** se je za uspešno vodenje društva zahvalila podpredsednica **Mojca Burger**.

V praznovanje visokega jubileja smo vključili tudi akcijo zbiranja finančnih sredstev za nakup novega kombija, ki ga društvo potrebuje za varen prevoz članov. Zato je kot rdeča nit potekala tudi v času slovesnega dogodka. Med prireditvijo smo namreč lahko občudovali nastajanje umetnine našega slikarja **Željka Vertlja**, ki

je član Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami. **Željko** je s čopičem v ustih ustvarjal sliko »Potok v zimi« in jo namenil licitaciji. **Vertljevo** sliko je licitiranju namenila tudi **MOL** in obe sliki sta bili prodani. Med prireditvijo pa je voditelj **Robert Pečnik - Pečo** nekaj minut namenil tudi udeležencem, da so »odklenili« svoje mobilne telefone in družno poslali SMS-sporočilo na številko **1919**, z besedo **KOMBIS**.

Seveda pa k takemu jubileju sodi tudi kulturno-zabavna nota. V slovesnost nas je pospremila harfistka **Taja Rijavec**, učenka četrtega letnika umetniške gimnazije na Konservatoriju za glasbo in balet v Ljubljani, dogodek je s prebiranjem svojih pesmi popestrila naša pesnica in večkratna nagrajena **Darinka Slanovec**, obogatil plesni par kluba **Zebra, Martina** in **Roman**, v velikem slogu pa navdušila in zaključila **Nuša Derenda**.

PREDNOVOLETNO SREČANJE Z OBELEŽJEM JUBILEJA

Naše tradicionalno prednovoletno srečanje smo prav tako tradicionalno 22. decembra 2018 pripravili v restavraciji Hotel Kongo & Casino v Grosupljem. Tokrat nekoliko bolj slovesno, saj smo s svojimi člani, sodelavci in z gosti obeležili tudi 40. obletnico ustanovitve društva. Zato smo pripravili nekoliko bogatejši zabavno-glasbeni program.

Predsednica društva **Mirjam Kanalec** je v pozdravnem nagovoru vsem zaželela dobro počutje ter lepe praznike in vse najlepše v letu, ki je že trkalo na vrata.

Za tem pa nas je v veselo razpoloženje pospremila glasbena skupina **Drugi vagon** in s svojim bogatim repertoarjem, predvsem zimzelenih pesmi, skrbela za

novoletno vzdušje vse do večernih ur. Vmes je za zabavo poskrbel **Vinko Šimek** ali bolj znani »**Jaka Šraufciger**«, ki je z domiselnimi in današnjemu času primernimi dovtipi požel bučen aplavz. Nato pa je na glasbeno sceno stopila še odlična pevka **Alenka Godec** in tako kot pred osmimi leti ponovno navdušila s prelepimi pesmimi.

Brez tradicionalnega srečelova z bolj ali manj vrednimi nagradami si našega zadnjega srečanja v letu tudi ne moremo zamisliti. Nekaj res lepih glavnih dobitkov (šestdnevno bivanje v apartmajskih hiškah v Čatežu, vikend paket v domu paraplegikov v Pacugu), je vabilo k nakupu srečk. In tudi tokrat se nam je pridružil župan

Mestne občine Ljubljana **Zoran Jankovič** in v nagovoru zaželel lepo praznovanje in vse dobro v letu 2019.

Srečanje je s sodelavci tudi tokrat pripravila vsestranska **Mojca Burger**.



Na tradicionalnem prednovoletnem srečanju (Foto: arhiv društva)

OZAVEŠČANJE MLADIH – NAŠE POSLANSTVO

V letošnjem letu bomo obeležili poseben jubilej. Oktobra bo namreč minilo 20 let, odkar smo prvič opozorili mlade na nesreče, ki so botrovale naši invalidnosti. Začetki segajo v leto 2009, ko smo program ozaveščanja in preventive predstavili študentom treh fakultet, nato nekaterim srednjim šolam, največkrat pa osnovnošolcem. Nekajkrat pa tudi najmlajšim v vrtcih. V letu 2011 smo projekt poimenovali »**Različnost je zakon**«, do konca leta 2018 pa smo našli kar 88 predstavitev.

Ob projekciji fotografij, s spremnim besedilom in komentarjem učencem in učiteljem poleg kratke dejavnosti društva predstavimo vzroke poškodbe

hrbtenjače, njene hude posledice in drugačno življenje, ki ga živimo po poškodbi. Še v decembru smo v Knjižnici Grosuplje pripravili pred-

stavitev za učence OŠ Brinje in OŠ Luisa Adamiča.

Program sofinancira Javna agencija za varnost prometa.



Predstavitev v Knjižnici Grosuplje (Foto: arhiv društva)

NA RAZSTAVI IVANE KOBILCA

Narodna galerija je ob stoti obletnici svoje ustanovitve pripravila razstavo o življenju in delu **Ivane Kobilca**, prav gotovo najbolj znane slovenske umetnice. Člani društva paraplegikov ljubljanske pokrajine smo izkoristili ponudbo galerije in si 22. januarja 2019 izredno zanimivo razstavo tudi ogledali. In res je bilo kaj videti. Slovenska umetnica se je slikarsko oblikovala v zadnjih dveh desetletjih 19. stoletja, ko je postal realizem v Evropi sprejemljiv za rastoči srednji sloj. V šestinštirideset let dolgem ustvarjanju se je zgledovala po največjih evropskih naturalistih in simbolistih. Bila je pridružena članica Salona francoske Société nationale des beaux-arts in trikrat uvrščena na njeno razstavo. Razstavljala je po celotni Evropi, med drugim s **Ferdom Veselom** kot prva Slovenka na beneškem bienalu. Kot edina Slovenka je redno in od blizu spremljala razstave treh glavnih secesij – na Dunaju, v Münchnu in Berlinu. Dobivala je prestižna naročila za cerkveno in posvetno oblast, doma in v tujini. Bila je tudi mojstrica portretov od berlinskih milijonarjev, politikov, meščank in otrok do gorenjskih vaških posebnežev.

V prostorih Narodne galerije je na ogled dvanajst sklopov, ki so se jim pridružila najbolj znana dela **Kofetari- ca, Poletje** in **Likarice** ter slikarkine

umetnine iz zasebnih zbirk, ki so skoraj neznane širši javnosti.

Skozi tematske sklope z več kot 150

deli nas je strokovno in s podrobno razlago vodil umetnostni zgodovinar **Jaka Racman**. (Vir: Narodna galerija)



Umetnostni zgodovinar Jaka Racman nam je odlično predstavil slikarko Ivano Kobilca in njena dela. (Foto: arhiv društva)

SPREJEM NOVIH ČLANOV

V društvenih prostorih smo 23. januarja 2019 pripravili sprejem za člane, ki so se v zadnjem času včlanili v naše društvo. Na sprejemu so bili prisotni tudi njihovi socialni poverjeniki, ki bodo v prihodnje predstavljali trdno vez med njimi in društvom.

V sproščenem pogovoru smo jim predstavili celostno poslanstvo in dejavnost našega društva in jih seznanili z vsemi ugodnostmi in pravicami, ki jih imajo kot invalidne osebe: parkirna karta, oprostitev taks, RTV-naročnine, davka na motorna vozila pri nakupu avtomobila, plačila cestnine, popusti pri zavarovanju vozila, evro ključ ...

Predstavitve društva sta vodili predsednica **Mirjam Kanalec** in podpredsednica **Mojca Burger**. Ob zaključku

so prejeli naše publikacije in akte, ki so jih doma lahko v miru preučili.



Sprejem novih članov in njihovih poverjenikov v društvenih prostorih (Foto: arhiv društva)

VSAKOLETNI PREVENTIVNI PREGLED

V društvenih prostorih smo 29. januarja 2019 pripravili vsakoletni preventivni pregled, na katerem sta prim. **Tanja Erjavec** in VMS **Branka Vipavec** iz URI-SOČA našim članicam in članom izmerili vsebnosti holesterola in sladkorja v krvi ter krvni tlak. V kratkem uvodu sta nam v pogovoru predstavili najnovejša medicinska spoznanja in opažanja ter nevarnosti previsokih omenjenih vsebnosti v našem telesu. To so bolezni sodobnega časa, ki jih nekateri imenujejo kar tihi ubijalci. Ne povzročajo bolečin, so pa v prekorajšenih merah tudi smrtno nevarni. Paraplegiki in tetraplegiki pri tem nismo nobena izjema. Še več! Zaradi stalnega sedenja smo za te bolezni še bolj dovzetni. Pomislimo samo na možnost srčne ali možganske kapi. Zato bodimo pozorni in ne zanemarjajmo teh, za življenje nevarnih elementov. Zdravje nam ni podarjeno, zanj moramo poskrbeti sami. Seveda pa so predvsem v nekoliko starejših letih potrebna tudi odrekanja. Ne moremo se

kar v nedogled razvijati s prekomernim uživanjem kave, sladkarij, alkohola, cigaret, sedenjem in drugimi na pogled prijetnimi razvadami ...

Vsi udeleženci smo ob pregledu dobili navodila, kako in kje moramo bolj paziti, da previsoke vsebnosti znižamo in s tem zmanjšamo ogroženost svojega zdravja. Članice in člani so v času, ko so čakali na pregled ali prevoz, lahko pogledali

publikacije projekta **SOPA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola**, ki se izvaja v okviru Operativnega programa za izvajanje kohezijske politike v programskem obdobju 2014–2020. Njegov osnovni namen je zmanjšati čezmerno pitje alkohola pri odraslih prebivalcih Slovenije ter s tem preprečiti negativne posledice. No, tudi to je del varovanja zdravja.



Vsakoletni preventivni pregled (Foto: arhiv društva)

KULTURNI PRAZNIK Z ODPRTJEM RAZSTAVE

V društvu smo kulturni praznik obeležili s šesto samostojno razstavo našega slikarja **Damjana Roglja** 7. februarja 2019 v Knjižnici Ivančna Gorica. Prešernov dan sta z Zdravljico odprli vokalistki **Marija Omejec** in **Nika Škoda** pod mentorstvom **Polone Kopač** iz Glasbene šole

Grosuplje, zbrane pa nagovorili: župan Občine Ivančna Gorica **Dušan Strnad**, ki je pripomnil, da bodo kmalu dobili novo sodobno knjižnico, toda pomembno je, da je sedanja knjižnica uspešna, da je med prvimi občinami v Sloveniji pridobila naziv »**Branju prijazna**

občina« ter da v njej delujejo ljudje s srcem in poslanstvom. Predsednik Zveze paraplegikov Slovenije **Dane Kastelic** je omenil, da je življenje tudi kultura in kultura je tista, ki nas v vsakdanjem življenju odlikuje. Vendar ne samo ob kulturnem prazniku. Zato Zveza para-

plegikov Slovenije skozi socialne programe daje velik poudarek tudi kulturnemu področju. Med našimi člani imamo literate, poete in številne likovnike. Tudi tiste, ki so člani elitnega Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami. Kulturni ustvarjalci bodo sodelovali tudi na slovesni prireditvi ob 50-letnici ZPS. Predsednica društva **Mirjam Kanalec** je omenila, da se je izpolnila napoved, ki smo jo obljubili v maju 2013 ob odprtju klančine, da se še vidimo. Na kratko je predstavila delovanje največjega društva zveze, ki deluje v osemindesetih občinah osrednje Slovenije in poudarila, da ob 40-letnici aktivnega in uspešnega dela društva še vedno poteka akcija zbiranja denarja za zamenjavo starega in nezanesljivega kombija. Ob tej priložnosti se je zahvalila županu in občini za podporo, knjižnici in organizatorki **Kseniji Medved** za vabilo in prijetno praznovanje slovenskega kulturnega praznika, Kulturnemu društvu likovnikov »Ferda Vesela« pa za prispevek ob nabavi novega kombija.

Slikarja in njegovih več kot 30 razstavljenih del je predstavil umetnostni zgodovinar **Jaka Racman** in ob tem

povedal, da je slikar Damjan Rogelj že od samega začetka vedno hotel več in tudi danes hoče več. Slike na razstavi so nastale v različnih tehnikah: grafični, suhi igli, linorezu in z različnimi likovnimi motivi – krajine, slikarske pokrajine, pejzaži in figuralike. Torej mnogoobrazna podoba slikarjevih interesov, hotenj in čustev, na drugi strani pa tehničnih zmožnosti, ki jih še razvija. Sleherno od vez upodabljaljoče umetnosti jemlje kot

zaključeno celoto, znotraj nje pa strne krog svojih zanimanj. Praznovanju so se pridružili tudi člani domačega likovnega društva, lep kulturni dogodek pa zaključili Nika in Marija. Ob prihodu v knjižnico vas sprejme napis iz romana **Josipa Jurčiča** Deseti brat: »**Jaz sem doma, kjer so dobri ljudje, kjer po mojem jeziku govoré.**« V knjižnici pa dodajajo: »**Ponosni smo na naše kraje, naše izročilo.**«



Prešernov dan z avtorjem razstave v ospredju (Foto: Gašper Stopar)

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG IN DEJAVNIKI TVEGANJA

V okviru nacionalnega programa Cindsi smo 27. februarja 2019 v društvenih prostorih pripravili delavnico »Zdrav

življenjski slog in dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni«.

Z zdravim življenjskim slogom,

katerega veliki del zajema zdrava prehrana, redno gibanje po lastnih zmožnostih, zmanjšanje kajenja in drugih razvad, lahko bistveno omejimo dejavnike tveganja za nastanek kroničnih bolezni današnjega časa. Te so namreč najpogostejši vzrok smrti v Sloveniji. Čeprav se zavedamo, da bi bilo dobro, da naredimo nekaj za svoje zdravje in dobro počutje, je kar težko najti odločitev za začetek.

Vse o zdravem življenjskem slogu nam je na poučni delavnici s projekcijo fotografij in komentarji razložila **Valerija Palkovič**, dipl. m. s. Ob številnih vprašanih in odgovorih iz prve roke smo spoznali glavne in najpogostejše dejavnike, ki vplivajo na naš nezdrav življenjski slog. V promociji zdravja smo spoznali bolezni in način življenja, zdravo prehrano in zdrav krožnik, gibanje za zdravje in ciljne vrednosti, ki bi jih morali z zdravim načinom življenja doseči. **Hrana ne sme biti stvar instinkta, temveč razuma.**



Zdrav življenjski slog nam je predstavila Valerija Palkovič, dipl. m. s. (Foto: arhiv društva)

PRAZNOVANJE OB DNEVU ŽENA

Mednarodni praznik Dan žena so že po tradiciji obeležile tudi članice, spremljevalke in sodelavke našega društva. Več kot 40 se jih je na dan praznika zbralo v gostišču Zajčja Dobrava, kjer so se ob dobri glasbi, ki jo je za vsak okus predvajal DJ **Slavko Krajnc**, družile in poveselele.

Veselo druženje so popestrile z zabavnimi igrami v katerih sta se pomerili skupini Kaktusi in Marjetice. Spretnejše so bile Marjetice, ki so osvojile prehodni pokal. Seveda pa takemu prazniku prtiče cvet pozornosti, ljubezni in zahvale. Ob čestitki sta vsaki udeleženci vrtnico izročila **Tomaž Demšar** in **Darko Kojadinovič**. Za

posebno presenečanje večera pa je poskrbel **Damjan Murko**, ki je slav-

ljenkam zapel nekaj popularnih pesmi iz svojega bogatega repertoarja.



Navdušil je Damjan Murko (Foto: arhiv društva)

ŠPORT IN ŠPORTNI UTRINKI

PRVI KROG PRIPRAVILO NAŠE DRUŠTVO

Strelci pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije bodo v letošnji ligaški sezoni tekmovali v štirih krogih, prvega pa je še v lanskem 8. decembru na strelišču Bukovec na Vidmu pripravilo naše društvo. Nastopilo je 22 strelcev in dve strelki iz šestih pokrajinskih društev zveze ter se v skupinah SH1 in SH2 s serijsko puško pomerilo za ekipe in posamične uvrstitve. Nekaj strelcev je tekmovalo tudi z zračno pištolo.

Za pravilen potek tekmovanja in izračun rezultatov sta skrbela sodnika **Jože in Janez Kaplan**, tekmovanje pa smo posvetili tudi občinskemu prazniku, ki ga Občina Dobropolje praznuje 6. decembra.

V ekipni konkurenci je prvo mesto suvereno osvojila DP Murska Sobota (1.067), na drugo mesto se je zavihtela ekipa strelcev našega društva (1.001), tretja je bila DP Koper (969), četrta pa DP Celje (960).

V skupini SH1 v posamični konkurenci, kjer

strelci streljajo brez naslona, je bil najboljši **Franc Jožef DP MS (366)**, drugo mesto je osvojil legenda med strelci, **Franc Pinter DP MB (359)**, tretje pa **Srečko Petkovšek**.

V posamični konkurenci SH2 (strelci tetraplegiki tekmujejo z naslonom) so prva mesta osvojili strelci DP Murska Sobota. Najboljši rezultat je dosegel **Leon Jurkovič (364)**, drugi je bil **Ladislav Kepe (339)**, tretji pa **Benjamin Krč (338)**.

Naša paraolimpijka **Veselka Pevec** je s 368 krogi ugnala vso moško konkurenco, **Vesna Novak DP CE** pa je dosegla 334 krogov.

Trije strelci so se pomerili v streljanju z zračno pištolo. Najbolj mirno roko je imel **Metod Zakotnik DP KR (227)**, drugo mesto je osvojil **Davorin Kopše (222)**, tretje pa **Robert Žerovnik (218)**, oba strelca našega društva.

Ob razglasitvi rezultatov je strelce

nagovoril in jim čestital za rezultate novi župan Občine Dobropolje, **Igor Ahačevič**.



Naša paraolimpijka Veselka Pevec je med vsemi dosegla najboljši rezultat. (Foto: arhiv društva)

TRETJI KROG KOŠARKARSKE LIGE V IZVEDBI NAŠEGA DRUŠTVA

Tretji krog košarkarske ekipe lige ZPS – ORMEGA MM je 13. januarja 2019 v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo naše društvo. V Športni dvor-

ni Zagorje sta se v uvodni tekmi pomerili ekipa našega društva DP Ljubljana Mercator in RSV Kärnten. Avstrijska ekipa je v pretekli sezoni osvojila prvo mesto, z

dobro igro pa nadaljuje tudi v tej sezoni. Našo ekipo je premagala z rezultatom 75 : 32.

V drugi tekmi sta se pod koši srečali

DP Kranj in DP Novo mesto. Boljši so bili Dolenjci, ki so Gorenjce ugnali s 53 : 43. Tretja tekma je zmago prinesla ekipi DP Maribor. Našo ekipo je porazila z 52 : 48. V četrti tekmi sta zaigrali DP Kranj in RSV Kärnten. Gorenjci so proti favoriziranim Avstrijcem izgubili s 33 : 72.

V zadnji tekmi je z rezultatom 44 : 35 slavila DP Novo mesto, ki je DP Celje Thermano premagala s 44 : 35.

Tekme sta sodila **Nedžad Budimlić** in **Mitja Dečman**, spremljala pa delegat lige **Milan Lukan** in vodja športa pri zvezi **Gregor Gračner**.



V letošnji sezoni naši ekipi ne gre najbolje. (Foto: arhiv društva)

NA XI. NLB SMUČARSKEM KAMPU TUDI NAŠI SMUČARJI

Na Rogli je Zveza paraplegikov Slovenije od 22. do 24. januarja 2019 organizirala že 11. smučarski kamp za smučarje paraplegike in tetraplegike. Ob zaključku kampa sta naša parasmučarja **Gregor Gračner** in **Toni Zakrajšek** v veleslalomski tekmi osvojila drugo in tretje mesto.



Tekmo so izpeljali v megli (Foto: arhiv Zveze)

ŠAHISTI NA PRVEM MESTU

Šahovska ekipa našega društva je po treh krogih na vrhu lestvice ligaškega tekmovanja. Po prvem krogu je bila

druga, v drugem je povedla za dve, v tretjem pa še za dve točki. Torej kar

ligaškega šahovskega prestola.



Vodstvo tudi po zaslugi najboljšega šahista Edvarda Planinca (Foto: arhiv društva)

V TRETJEM KROGU ENA ZMAGA, EN PORAZ

Curling ekipa Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine je v tretjem krogu prve slovenske curling lige 4. februarja 2019 v Ledeni dvorani Zalog odigrala dve tekmi. V prvi se je pomerila z ekipo

Ruby on ice in tekmo izgubila z rezultatom 1 : 5. V drugi tekmi so naši igralci prikazali boljšo igro in ekipo Kvakarjev ugnali s 7 : 3.

Ekipo DP Ljubljana sestavljajo: **Moj-**

ca Burger, Živa Hribar, Jana Ferjan, Robert Žerovnik, Jože Klemen, Davorin Kopše in Žiga Bajde. Trenutno so v skupini A na sedmem mestu.

Janja Buzeti | Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije

S PANONSKIH RAVNIC

Prepevanje božičnih pesmi. Obisk Božička. Druženje. Stisk dlani in topla beseda. To so le nekatere izmed aktivnosti, s katerimi smo v Društvu paraplegikov Prekmurja in Prlekije zaključili leto 2018 in se polni novih idej in pripravljeni na nove izzive podali v novo.



Noršinska cesta 14
9000 MURSKA SOBOTA

Spletna stran:
dppp.si

E-pošta:
društvo.p.i.p@siol.net

SREČANJE OB ZAKLJUČKU LETA 2018

V Društvu paraplegikov Prekmurja in Prlekije smo decembrsko rajanje pričeli minuli petek, 14. decembra 2018, ko smo se v velikem številu zbrali v gostišču Mencigar, kjer je potekalo tradicionalno srečanje ob zaključku leta.

V uvodnem delu srečanja so pevci kornega pevskega zbora Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije, pod mentorstvom Matije Horvata, zapeli venček božičnih pesmi in nas tako popeljali nazaj v čas, ko smo razposajeni malčki nestrno pričakovali božično jutro in z velikim zanimanjem odpirali darila, ki nam jih je prinesel Božiček. Ker pa smo bili vse leto pridni, nas je Božiček obiskal tudi na tokratnem srečanju in vsakemu izmed nas prinesel darilo. Božička so bili še posebej veseli otroci.

December pa ni samo čas veselja in rajanja, ampak je tudi čas, ko se zazremo nazaj in v mislih preletimo dogodke, ki so zaznamovali iztekajoče se leto. Tako je tudi predsednik društva **Stanko Novak** v svojem nagovoru spomnil zbrane na pomembne dogodke, ki so se zgodili v našem društvu v letu 2018. Izpostavil je predvsem postavitev prvega učnega čebelnjaka, prilagojenega za delo z invalidi, in obiska pomembnih ljudi, ki so

se udeležili slavnostne otvoritve le-tega. Svoj nagovor je zaključil z načrti za prihodnost in vsem skupaj zaželel mirne in blagoslovljene praznike ter besedo predal županu Občine Tišina, gospodu **Francu Horvatu**. Ta se je društvu zahvalil za uspešno večletno sodelovanje ter prav tako vsem skupaj zaželel vesele božične praznike ter uspešno novo leto 2019.

Na srečanju so bili prisotni tudi predstavniki podjetja RTS Medical, ki so predstavili svoj izdelek – električni priklop za

invalidski voziček z modernim dizajnom, ki osebam na invalidskem vozičku omogoča lažje gibanje.

Srečanje se je nadaljevalo s prazničnim kosilom, ob prijetnih melodijah in s podelitvijo medalj najboljšim ribičem v pretekli sezoni. Medalje je podelil športni referent društva **Franc Borovnjak**. Najboljši ribič društvene lige za sezono 2018 je **Slavko Dunaj**, drugouvrščen je **Venčeslav Bežjak**, tretjevrščen pa **Silvester Kržanič**.



Obisk Božička na tradicionalnem srečanju ob zaključku leta (Foto: Janja Buzeti)

OBISK ČLANOV V DOMOVIH ZA STAREJŠE

Ljudski pregovor pravi, da topla beseda pogreje tri mesece zime. Zato smo se v dneh, ko smo bili v veselem pričakovanju božično-novoletnih praznikov, mudili tudi na obiskih naših članov, ki živijo v domovih za starejše. S tem je postalo druženje v

decembru še posebej čarobno, saj smo se spomnili vseh tistih, ki se zaradi takšnih ali drugačnih razlogov ne morejo veseliti božiča na način, kot se ga večina. Poleg majhne finančne pozornosti, ki smo jo prispevali skupaj z Zvezo paraplegikov Slovenije,



Obisk članice, ki živi v domu starejših v Rakičanu. (Foto: Branko Barič)

smo jim poklonili še prijazno, toplo besedo in nasmeh, ki je prav gotovo

najlepše darilo.

Člane sta v domovih obiskala pod-

predsednik društva **Andrej Gorza** in referent za socialo **Dušan Slana**.

ČEBELARSKA HIMNA IN PODELITEV PRIZNANJ NAJBOLJŠIM ČEBELARJEM NA TRADICIONALNEM DNEVU MEDU

V začetku decembra je Čebelarstva zveza društev Pomurja organizirala tradicionalni, letos že 9. dan medu. Prireditev je potekala v prostorih trgovskega centra BTC v Murski Soboti, ki se je udeležil tudi naš čebelar in mentor **Dušan Slana**. Po prihodu praporščakov s prapori in medene kraljice **Valentine Marinič** je sledila čebelarstva himna, nato pa nagovor predsednika Čebelarstva zveze društev Pomurja **Janka Rožmana**. V svojem nagovoru je med drugim izpostavil tudi ožvitev čebelarstva dejavnosti v našem društvu, ki je s pridobitvijo prvega učnega čebelnjaka, prilagojenega za delo z invalidi, dobila pravi pomen.

Na 18. pomurskem ocenjevanju medu je ocenjevalna komisija, ki so jo sestavljali predsednik **Jakob Madjar**, **Nataša Lilek** in **Franc Tratnjek**, med 41 vzorcev medu razglasila zmagovalca. To je bil akacijev med čebelarja **Cvetka Komica** iz Vipolž. Prav tako so bila na srečanju podeljena priznanja in zahvale, ki so jih podeljevali podpredsednik

ČZS **Janez Vencelj**, predsednik ČZDP Janko Rožman, medena kraljica **Valentina Marinič** in predsednik ocenjevalne komisije **Jakob Madjar**.

Harmonikar **Matjaž Zemljčič** ter učence in učenci OŠ Ivan Cankar iz Ljutomera, pod mentorstvom **Martine Kuzma**, so pripravili zanimiv kulturni program, ki ga je povezovala **Irena Tibaut**, mentorica

čebelarstva krožka na OŠ Ivan Cankar, Ljutomer. Obiskovalci pa so lahko od lokalnih pridelovalcev kupili med in ostale izdelke.

Sami se letos še nismo prijaviли na ocenjevanje medu, a s pridobitvijo dodatnih izkušenj in znanj bomo v prihodnjem letu prav gotovo lahko konkurirali ostalim čebelarjem.



Na tradicionalnem dnevu medu so podelili pohvale in priznanja najboljšim čebelarjem. (Foto: Dušan Slana)

V DOMU STAREJŠIH V KUZMI PEVCI KOMORNEGA PEVSKEGA ZBORA DPPP ZAPELI BOŽIČNE PESMI

V sredo, 12. decembra 2018, je Komorni pevski zbor Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije, pod mentorstvom **Mati je Horvata**, pripravil tradicionalni božični nastop, ki je tokrat potekal v domu starejših v Kuzmi.

Ker se že vsi veselimo najlepšega časa v letu, ko se spominjamo preteklosti in veselimo prihodnosti, so v teh prazničnih dneh naši pevci želeli vsem stanovalcem doma podariti radost ob prepevanju božičnih pesmi in izrekanju besednih voščilnic.

Po nastopu sta nas pozdravili direktorici doma **Jožica Baša** in **Melita Ficko** ter nas povabili na majhno pogostitev. Ob prijetnem klepetu smo se dogovorili o nadaljnjem sodelovanju in obisku stanovalcev v društvu. Tako kot naše članice Aktiva žena, tudi njihovi stanovalci izdelujejo različne ročne izdelke. Vsak izmed nas je prejel majhno pozornost v znak hvaležnosti.



Nastop Komornega pevskega zbora DPPP v domu starejših v Kuzmi (Foto: Branko Barič)

KOMORNI PEVSKI ZBOR DPPP SKUPAJ S PEVCI MEDOBČINSKEGA DRUŠTVA SLEPIH IN SLABOVIDNIH PREPEVAL V SPLOŠNI BOLNIŠNICI MURSKA SOBOTA

Pevci komornega pevskega zbora DPPP so v božičnem času precej aktivni. Tokrat so skupaj s pevci Medobčinskega društva slepih in slabovidnih, v četrtek, 20. decembra 2018, pripravili tradicionalni božično-novoletni koncert, ki so ga izvedli v Splošni bolnišnici Murska Sobota.

Bogat božični program je privabil številne poslušalce, ki so morali prihajajoče božične praznike preživeti v bolnišnici. Da bi se jih kljub bolezni, ki jih je pripeljala v bolnišnico, vsaj malo dotaknil božični duh, so pevci poskrbeli s pesmimi, kot so Svetlo sonce, O, jaslice borne, Nežno zvonovi zvonijo in z ostalimi božičnimi melodijami. Ker ljubezen ozdravlja ljudi in smo zares srečni le takrat, kadar ljubimo, so za konec zapeli še pesem Ko bi ljudje ljubili se, ki nosi močno sporočilo.

Poleg omenjenih združenih zborov je nastopila še Pevska skupina Žarek strokovnega društva medicinskih sester, babic in tehnikov Pomurja Splošne bolnišnice Murska Sobota, ki jo prav tako kot združena zbora vodi Matija

Horvat. Med poslušalci pa so bili tudi direktor Splošne bolnišnice Murska Sobota **Bojan Korošec**, dr. med., spec. int., strokovni direktor prim. asist. **Daniel Grabar**, dr. med., spec. anest. z rean. in pomočnica direktorja za področje

zdravstvene nege **Metka Lipič Baligač**, dipl. m. s., mag. zdr. nege, ki so se zahvalili za čarobno božično vzdušje v bolnišnici in svoje nagovore zaključili s prijetnimi božično-novoletnimi voščili.



Združena pevska zbora sta zapela božične pesmi v Splošni bolnišnici Rakičan. (Foto: Branko Barič)

OZAVEŠČANJE DIJAKOV GIMNAZIJE MURSKA SOBOTA O VARNI VOŽNJI

Življenja brez avtomobila si ne moremo niti predstavljati, kaj šele da bi dejansko znali živeti brez njega. Tako smo vsak dan, tako ali drugače, udeleženi v prometu in odgovorni za našo varnost in varnost drugih. Da pa bi v danih okoliščinah znali prav ravnati, je pomembno, da že kot mladi vozniki poznamo teorijo varne vožnje in jo kot tako upoštevamo tudi v praksi, v letih, ko imamo že več izkušenj. Kot udeležence v prometu varna vožnja zadeva prav vsakega izmed nas.

Zavedati se je potrebno, da je nesrečo lažje preprečiti kot nositi njene posledice. Da bi mladim čim bolj približali to zavest, smo v sklopu predavanj o varni vožnji, ki jih organizira AP MS d. o. o., na Gimnaziji Murska Sobota organizirali predstavitevno predavanje o posledicah prometnih nesreč.

Dijake smo seznanili s posledicami, ki jih lahko povzroči prehitra vožnja, utrujenost za volanom, vožnja pod vplivom alkohola, neuporaba varnostnih pasov ter upo-

raba telefona med vožnjo. O svoji izkušnji s paraplegijo, kot posledico prometne nesreče, je spregovoril tudi naš član Dušan Slana, nekaj besed pa smo spregovorili še o našem društvu, s poudarkom o posledicah poškodb hrbtenjače, ki jih

povzročijo prometne nesreče.

Naučiti se prepoznati nevarnosti v prometu in se jim izogniti je odgovornost vsakega udeleženca v prometu. S takimi in podobnimi akcijami ozaveščanja mladih bomo nadaljevali tudi v prihodnje.



Dušan Slana je z mladimi delil svojo izkušnjo s paraplegijo. (Foto: Jože Veren)

ŠPORT IN REKREACIJA

SKUPAJ S KEGLJAŠKIM KLUBOM RADENSKA PRAZNOVALI 50-LETNICO

Ker letos mineva 50 let ustanovitve Kegljaškega kluba Radenska in prav toliko odprtja kegljišča v Radencih, smo skupaj z njimi praznovali tudi mi.

Dolgoletno sodelovanje med društvom in Kegljaškim klubom Radenska je prav gotovo pomembno prispevalo svoj del k ohranitvi pomurskega kegljanja. V sklopu tega praznovanja je v torek, 11. decembra 2018, na kegljišču v Radencih potekalo tekmovanje paraplegikov. Naša ekipa DP Prekmurja in Prlekije, ki je bila v sestavi **Anton Simonič, Ludvik Škraban, Dušan Slana** in **Franc Borovnjak**, se je pomerila z ekipo Društva paraplegikov Podravja. Naši kegljači so morali priznati premoč gostujoče ekipe, ki jih je premagala za 58 kegljev.

Med posamezniki je bil najboljši **Miran Jernejšek** iz DP Podravja, ki je podrl 461 kegljev. Drugouvrščeni je bil naš član **Anton Simonič** (428 podrtih kegljev), tretjevrščeni je bil **Janez Janžič**, prav tako iz DP Podravja (400 podrtih kegljev). V ženski konkurenci je zmagala **Marija Kerec** iz DP Podravja, ki je za 47

podrtih kegljev premagala našo članico **Marto Janežič**.

V soboto, 22. decembra 2018, pa smo bili prisotni še na zaključni prireditvi, na kateri nam je predsednik kegljaškega kluba **Dušan Pohovnikar** podelil priznanje za dolgoletno sodelovanje. Priznanje je v imenu Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije prejel športni referent **Franc Borovnjak**. Na svečani

prireditvi je bil prisoten tudi predsednik Kegljaške zveze Slovenije **Milan Kurelič**, ki je **Miru Steržaju** podelil posebno priznanje s pisno zahvalo ter kristalno vazo iz Rogaške za življenjsko delo na področju kegljanja ter priznanje Kegljaškemu klubu Radenska ob njegovi petdesetletnici. Za kulturni program so poskrbele učenke OŠ Kajetana Koviča, Radenci.



Paraplegiki s Steržajem in Kardinarjevo ob 50-letnici KK (Foto: arhiv društva)

NA OŠ BAKOVCI POTEKAL MEDNARODNI TURNIR V ŠAHU

V nedeljo, 20. januarja 2019, smo se udeležili mednarodnega šahovskega vikend turnirja, ki ga je organiziral Partizan Bakovci v soorganizaciji s ŠD Radenska Pomgrad. Šahovsko tekmovanje je potekalo v prostorih OŠ Bakovci, udeležili pa so se ga šahisti iz Slovenije, z Madžarske, iz Avstrije in Nemčije. Med tekmovalci sta bila tudi naša člana Franc

Borovnjak in Dušan Slana, ki sta v svoji kategoriji osvojila 7. in 10. mesto.

Ob koncu tekmovanja so zbrane pozdravili še predsednica Krajevne skupnosti Bakovci **Tadeja Bencak**, predsednik TVD Partizan Bakovci **Janko Rožman** in **Boris Kovač**, ki so skupaj podelili medalje in nagrade najboljšim šahistom.



Mednarodni šahovski turnir je privabil številne šahiste, med njimi tudi člani našega društva. (Foto: Branko Barič)

TURNIR V KARTANJU ŠNOPSA

Zimski čas pa je namenjen še eni športni dejavnosti – kartanju. Tako se je v prostorih Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije odvijal turnir v kartanju šnopsa, ki se ga je udeležilo 14 članov Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije, ki so se z žrebom razporedili v tri skupine. Po prvem krogu sta iz vsake skupine napredova-

la dva tekmovalca.

Tokratni turnir je osvojil **Marjan Petek**. Drugouvrščeni je bil **Ludvik Škraban**, na tretjem mestu pa **Branko Barič**. Nagrade, ki jih je podelil športni referent **Franc Borovnjak**, so nastale izpod spretnih rok člana **Jožeta Duha**.



Na sedežu Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije je potekal turnir v kartanju šnopsa. (Foto: Janja Buzeti)

Barbara Slaček in Boris Klep | Društvo paraplegikov Podravja

S TOTEGA EKA

V začetku leta smo člani v nabiralnike, tiste, ki jih napolni poštar in tiste, ki te s piskom opozorijo »You've Got Mail«, prejeli pismo predsednika Borisa s prijaznim vabilom na delavnice, ki jih je za člane pripravilo društvo v prvih mesecih leta. Kar nekaj jih je bilo – delavnic, članov pa na žalost bolj malo.

SLOVO OD LETA 2018



Člani v domovih starejših občanov veseli našega obiska (Foto: arhiv društva)

Še preden pa smo zares vstopili v leto 2019, smo se seveda morali posloviti od starega. To smo po nekaj letih premora ponovno storili v prostorih Srednje prometne šole v Mariboru, kjer odlične kuharice vedno dobro poskrbijo, da se naši trebuščki zadovoljni. Ob rujni kapljici smo ob zvokih pesmi **GITANO BAND-a** preplesali večer. Veselo je bilo, kot že dolgo ne. No, vseeno pa je doma ostalo kar nekaj naših članov, ki se takih druženj

DELAVNICE IN AKTIVNOSTI

Delavnice in predavanja, ki smo jih organizirali in so jih izvedli strokovnjaki z različnih področij, so bile zelo poučne. Namenjene so bile namreč izboljševanju našega fizičnega in tudi duševnega stanja. Delavnica Ples globin je bila namenjena meditaciji in polnjenju z energijo in kmalu zatem, ko smo pobožali našo dušo, smo se pod budnim očesom mentorice **Valentine Grm** in študenti Zdravstvene fakultete v Mariboru srečali na preverjanju naših vitalnih funkcij. Merili smo vsebnosti krvnega sladkorja in ostale dejavni-



Vinko Starič vedno pripravljen deliti znanje (Foto: arhiv društva)

ke tveganja, katerim smo gibalno ovirane osebe še bolj podvržene. Nenazadnje pa smo izvedli še predstavitev podjetja TIK iz Kobarida, ki z uporabo najspodobnejših tehnologij in številnih izkušenj razvija inovativne izdelke za humano medicino. Njihov predstavnik **Vinko Starič** nam je predstavil različne katetre za vsakdanjo uporabo.

Petega mednarodnega pohoda z rdečimi baloni, ki se je odvijal po mnogih mestih v Sloveniji, v Zagrebu in Beogradu, smo se 9. marca 2019 v Mariboru udeležili tudi mi. V podporo **Petri Greiner** in Zavodu 13, ki pohod organizira v želji, da dobi drugačnost svoje mesto med vsemi nami in bi bili prav vsi sprejeti, saj nam enakovredno mesto v družbi tudi pripada. Pohoda v Mariboru se je letos udeležil tudi predsednik **Borut Pahor**.

Še en dogodek, za katerega smo prepričani, da bo marsikateri naši članci ostal v lepem spominu, smo izpeljali. Ob dnevu žena smo s pomočjo našega referenta za kulturo **Robija Krčka** in **Klape Friško** pripravili res prijetno druženje

1979-2019

Lackova cesta 43
2000 MARIBOR

Spletna stran:
društvo-para-mb.si

E-pošta:
dp.podravja@gmail.com

ne morejo udeležiti. Največkrat je vzrok njihovo zdravstveno stanje. Da ne pozabimo tudi nanje, smo jih ob koncu leta obiskali in jim prenesli darilo Zveze paraplegikov Slovenije, kateremu je tudi društvo nekaj prispevalo. Seveda pa so se najbolj razveselili ravno obiska samega.



Naše rožice ob veselem praznovanju (Foto: Lidija Petek)

ob dalmatinskih zvokih klape, ki jim je na pomoč s kitaro priskočil ravno Robi. Pred tem pa se nam je z dvema pesmima predstavila še njegova tečajnica, ki nam je z milim glasom in igranjem kitare pobožala srce.

Našim članicam pa gre tudi posebna zahvala, saj nam ob takih priložnostih vedno pripravijo kaj dobrega za pod zob. Kadar posebnih priložnosti ni na koledarju dogodkov, pa se vseeno srečajo v prostorih društva in pod vodstvom **Hermine Namestnik** »zakuhajok« kako dobro.

Anita, Meta in Urša PLES GLOBIN

V februarju smo na društvu Paraplegikov Podravje organizirali duhovne delavnice. Prijetno druženje je trajalo nekje 2 uri. Na kratek način je opisano s kakšno temo smo plesali prvič, saj bo to postal stalen način. Prisotna je bila meditacija za čiščenje in polnjenje energij, ter zvočna meditacija z Šamanskim bobnom, tibetansko posodo in zvonovi za uravnavanje energij in vibracij.

Skrivnost življenja je v občutku, ki je gorivo naše biti, saj naše misli, besede in dejanja so brez prave moči, če jih ne občutimo. Ravno zato je *hvaležnost* tako zelo pomembna, kajti mi smo zemeljska bitja polna pričakovanj, hrepenenj, dokazovanj, razočaranj, jeze, strahu, zaskrbljenosti, razdraženosti, zavisti, krivde in tako močno se znamo primerjati z ljudmi iz svoje okolice, da samo na trenutke živimo resnično svoje življenje in ga občutimo. In zgodba, ki jo pripovedujemo, naj bo dobra ali slaba, bo na koncu naša zgodba. Vprašanje pa je koliko mask in vlog ste menjali, da bi ugajali in bili čim bolj podobni igralcu, ki je moj sosed, prijatelj, znanec. Imamo pa na razpolago vsi isto, vsak posameznik, katalog življenja ... kar želimo in česar ne želimo ... saj smo dobili čudovito

ŠPORT IN REKREACIJA

Kot po maslu padajo naše košarkarske žoge to sezono v koš. Skoraj nepremagljivi smo. Po drugem kolu, ki smo ga odigrali decembra v Laškem je naša ekipa vodila na lestvici v ligi OR-MEGA MM. V tretjem kolu smo v januarju premagali ljubljansko ekipo, vendar zaradi zmag Avstrijcev na lestvici zdrsnili na drugo mesto. V četrtem kolu sicer nismo imeli športne sreče, smo pa močno slavili v petem kolu, ki je bilo pripravljeno v domeni naših košarkarjev. Izvedli smo ga v dvorani OŠ Rače. Fantje pa so na domačem parketu pokazali, da so v odlični formi, saj so obe tekmi gladko zmagali. Celjane z rezultatom 53 : 47 in še nepremagljivo ekipo Kärnten iz Avstrije s 65 : 57. Tako smo si zagotovili obstanek na drugem mestu.

Letos 10. jubilejni turnir v biljardu v domeni našega društva smo izpeljali v

darilo z rojstvom- svobodo odločitve ne glede na to katerim staršem smo bili dani. Takrat se začne z magičnimi ljudmi- starši, predniki, brati, sestrami, prijatelji, partnerji ... vsi so nam dali magičen košček sebe. In prepričana sem, da ste si izbrali izmed teh ljudi tri in jim posvetili zahvalo. Kaj pa naj z ljudmi, ki so nas izkoristili, ogoljufali materialno ali čustveno, varali, ponižali, s tistimi, ki nam škodujejo in grenijo vsakdanjik. Ko smo jokali, trpeli, bili na dnu tako in drugače in seveda obratno, ko smo mi varali, se igrali s čustvi drugih, jim prazno obljubljali itd. Zelo pomembno je, da spoznamo, da imamo tudi do teh ljudi hvaležnost, kajti nikoli ne bi bili takšni kot ste danes s spoznanji bolečin in muke, ki nam jo prinesejo takšni ljudje. Takšni ljudje nas bogatijo s spoznanji človeških kreposti, vrlin, slabosti, globin in širin nas samih. Tega ne zmore noben milijonar kupiti, to moramo izkusiti, okusiti in zato moramo biti hvaležni. Predvsem pa na vprašanje, ki ga najdete v vseh slabih trenutkih življenja - zakaj jaz- s hvaležnostjo pridemo do odgovora: kdo smo, zakaj smo, kakšen je naš namen na tem planetu in kje je gumbek, ki nam poboža dušo in srce. In spoznanje,

da lahko resnično zapešemo v globino. Če pa imate um preobremenjen z malenkostmi vam ohromijo čustva in življenje, zato je v takih situacijah težko priti do odgovora in občutka hvaležnosti, ljubezni in nalagamo krivde sebi in drugim. Mi smo tisti, ki imamo priložnost dati pomen vsemu kar se nam dogaja. Zapomnimo si, da noben položaj, naj je oseben ali posloven, ni že v naprej dober ali slab. Vse je nevtralno. (Primer: zveza- lahko je partnerka, starši, služba - *ni dobra ali slaba* sama po sebi, saj je enostavno samo zveza. Kako pa čutimo v njej, pa je odločilno za to, ali bo za vas dobra ali slaba). Ali smo res tako strahopetni, da enostavno ne znamo toliko gospodariti s svojim biti, da prekinemo žalost in tisto česar ne potrebujemo in si vzpodbuditi užitke življenja in ali se resnično hočemo prepustiti milosti in nemilosti svojih čustev? Ne! Želim, da jih izkoristite, uživajte v njih in jim vladate s hvaležnostjo in strastjo. Mi že pripravljamo naslednje delavnice, saj imamo plan v sončnih toplih dneh pripraviti, se družiti na temo globin in duhovnosti v naravi.



Planetu Tuš v Mariboru. Odlično ga je pripravil naš najboljši biljardist **David Slaček**, ki je na koncu domov odnesel tudi laskavi naslov državnega prvaka.

Naš najboljši strelec **Franc Pinter** pa se je medtem mudil na tekmah svetovnega pokala v Al Ainu v Združenih arabskih emiratih, kjer pa žal ni posegel po točkah za kvoto, ki bi ga lahko odpeljala v Tokio 2020, kjer bodo potekale naslednje paraolimpijske igre. A vse še ni izgubljeno.

In še in še. Redni letni zbor članov je za nami, pred nami pa še globalni dogodek Wings For Life, ki bo potekal 5. maja ob 13. uri po vsem svetu. Ponovno je za tek na invalidskih vozičkih na voljo edina primerna trasa v Račah. Pridite, da skupaj zberemo nekaj sredstev za raziskave zdravljenja poškodb na hrbtenjači. Tek je sicer organiziran v štirih slovenskih mestih.



Košarkarji na zasluženem kosilu, po tem ko so v tretjem kolu premagali ljubljansko ekipo (Foto: Boris Klep)

Jože Globokar | Invalid – športnik leta 2018

ŠPORTNIKA LETA DARKO ĐURIĆ IN TANJA GLUŠIČ

Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite je 11. decembra 2018 v konferenčni dvorani Austria Trend hotela v Ljubljani pripravila sklepno prireditev Invalid – športnik leta 2018. Razglasili so športnico in športnika invalida leta in športno ekipo leta. Laskavi naslov športnika leta je osvojil plavalec Darko Đurić, športnica leta je postala plezalka Tanja Glušič, ekipa leta pa gluhi plezalci. Priznanje za perspektivno mlado športnico je prejela mlada gluha atletinja Iris Breganski, za perspektivnega mladega športnika pa naš smučar Jernej Slivnik. Športnice in športniki so za medalje na svetovnih prvenstvih prejeli srebrni, na evropskih prvenstvih pa bronasti znak.



Priznanje za mlada perspektivna športnika (Foto: Sportida)

Številne športnike in visoke goste je v nagovoru pozdravil **Damijan Lazar**, predsednik ZŠIS-POK, slavnostni govornik je bil dr. **Jernej Pikalo**, minister za izobraževanje, znanost in šport.

Med športniki pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije so odličja prejeli:

Rudi Centrih – srebrni znak za naslov svetovnega podprvaka v športnem ribolovu. Enako priznanje je prejel tudi trener **Petar Dimitrovski**.

Franček Gorazd Tiršek – bronasti znak za naslov evropskega prvaka v streljanju zračno puško. Priznanje za strelske dosežke sta prejela tudi trenerja **Polona Sladič** in **Aleš Kosmač**.

Matej Brajkovič – bronasti znak za tretje mesto na evropskem prvenstvu v biljardu.

Odličja so podeljevali: dr. **Jernej Pikalo**, minister za izobraževanje, znanost in šport, **Damijan Lazar**, predsednik ZŠIS-POK, **Dragica Bac**, direktorica Direktorata za invalide, vojne veterane in žrtve vojnega nasilja na MDDSZ, mag. **Robert Cugelj**, direktor URI-Soča, **Jernej Osterman**, generalni direktor Austria Trend Hotela Ljubljana, **Bogdan Gabrovec**, predsednik Olimpijskega komiteja – Združenja športnih Zvez, **Kensuke Tsuchiya**, predsednik Toyota Adria, **Alojz Kovšca**, predsednik Državnega sveta Republike Slovenije, **Vladimir Kukavica**, direktor FIHO, in **Tina Cipot**, vodja Korporativnega komuniciranja v Lidlu.

Slovesno športno prireditev so popestrili in obogatili: skupina DaBlaBlues ter plesni par **Nastja Fijolič** in **Klemen Pirman**.



Bronasti znak za evropskega prvaka Frančka G. Tirška in trenerko Polono Sladič (Foto: Sportida)

Zmagovalci se ne naredijo v telovadnici. Zmagovalci se naredijo iz nečesa, kar je v njih – iz želje, sanj, vizije!



Najboljša športnika in najboljša ekipa (Foto: Sportida)

KOŠARKA

Jože Globokar | NLB Wheel liga

EKIPE NLB WHEEL LIGE ODIGRALE DRUGI IN TRETJI KROG

Ekipe NLB Wheel lige so z drugim in tretjim krogom zaključile z rednim delom tekmovanja. Sledi še polfinalno in finalno srečanje. Skupina A je drugi krog odigrala 9. decembra 2018, tretji pa 17. februarja 2019. Ekipe skupine B so se v drugem krogu srečale 8. decembra 2018, v tretjem pa 2. marca 2019. V skupini A je tekmovanje v drugem krogu pripravila KKI Zagreb, v tretjem pa KIK Zmaj. V skupini B je bila za soorganizacijo drugega kroga zadolžena KKI Vrbas, za tretjega pa KKK Singidunum.

V drugem krogu skupine B v Banjaluki so v premoru tekmovanja med petimi kandidati izžrebali dva košarkarja, ki bosta na finalnem srečanju prejela nova košarkarska vozička. Vozičke že vrsto let prispeva generalni pokrovitelj Nova ljubljanska banka, dobitnika pa sta Igor Ignjatović (KKI Vrbas) in Sabid Karupović (KIK Sana). Tokratno žrebanje sta izvedla Radovan Bajič, generalni direktor, in Dragan Injac, izvršni direktor NLB Banka a. d., Banjaluka.

TEKME DRUGEGA KROGA

Zagreb – Športna dvorana Vinka Beka – skupina A

Gostitelji KKI Zagreb so na domačem terenu tekmo z ekipo ZŠIS-POK izgubili z rezultatom 45 : 55. V drugi tekmi je KIK Sana z rezultatom 58 : 45 porazila ekipo KIK Zmaj, ki je ob polčasu vodila za eno točko. V naslednji tekmi je ZŠIS-POK izgubila proti ekipi KIK Sana (51 : 55). V zadnji tekmi skupine A je slavila KIK Zmaj, ki je z majhno razliko (62: 60) porazila KKI Zagreb.

Tekme sta sodila **Krunoslav Peić** in **Hrvoje Penciger**, oba s Hrvaške.

Banjaluka – Športna dvorana Obiličevo – skupina B

Uvodno tekmo drugega kroga je z ekipo KKK Singidunum suvereno dobila KKI Vrbas (78 : 33). V drugi tekmi je RBB FlinkStones

premagala ekipo KIK Una Sana (49 : 37). Ekipa RBB FlinkStones je že v naslednji tekmi ugnala KKK Singidunum (55 : 48). V zadnji tekmi drugega kroga je KIK

Una Sana morala priznati premoč KKI Vrbas, ki je brez težav slavila z 80 : 39. Tekme sta sodila **Mitja Dečman** (SLO) in **Sinan Ferizović** (BiH).



Slovenska ekipa (rdeči dresi) je v prvem krogu premagala KIK Zmaj. (Foto: Marino Popovič)

TEKME TRETJEGA KROGA

Gradačac – športna dvorana Gradačački sejem – skupina A

Ekipa KIK Zmaj se je v uvodni tekmi tretjega kroga pomerila s favorizirano ekipo KIK Sana in jo nepričakovano premagala (62 : 52). V naslednji tekmi je ekipa KKI Zagreb izgubila s slovensko ekipo ZŠIS-POK (43 : 57). KKI Zagreb je

izgubila tudi naslednjo tekmo s prvo ekipo na lestvici skupine A, KIK Sana (52 : 60). V zadnji tekmi sta se pomerili dokaj enakovredni ekipi – ZŠIS-POK in KIK Zmaj. Boljša je bila slovenska ekipa, ki je domačine ugnala z 69 : 60.

Najboljši strelci po treh krogih: **Milan Slapničar** (ZŠIS-POK) 148, **Sabid**

Karupović (KIK Sana) 119 in **Arnel Mulić** (KIK Zmaj).

Lestvica po treh krogih: prva KIK Sana (11), druga ZŠIS-POK (10), tretja KIK Zmaj (9), četrta KKI Zagreb.

Tekme so sodili: **Mitja Dečman** (SLO), **Hrvoje Penciger**, (HR) in **Damir Kunosić** (BiH).

Beograd – športna dvorana Nacionalnega izobraževalnega centra Zavoda Republike Srbije za šport – skupina B

V uvodni tekmi je domača ekipa KKK Singidunum morala priznati premoč RBB FlinkStones (43 : 92). V drugi tekmi sta se pod koši srečali ekipi iz Bosne in Hercegovine KKI Vrbas in KIK Una Sana. Boljša je bila KKI Vrbas (58 : 37), ki je že v naslednji tekmi kljub utrujenosti suvereno ugnala RBB FlinkStones (78 : 51). V zadnji tekmi se je zmage veselila ekipa soorganizatorjev KKK Singidunum, ki je ekipo KIK Una Sana porazila s 56 : 53.

Košarkarske tekme Regionalne NLB Wheel lige sta si v Beogradu ogledala tudi **Žarko Čabarkapa**, športni direktor Lige ABA, in **Žarko Paspalj**, ambasador Lige ABA.

Najboljši strelci: **Ramo Rekanović** (RBB FlinkStones) 184, **Željko Čirković** (KKK Singidunum) 86 in **Dino Dizdarić** (KIK Una Sana) 78.

Tekme sta sodila **Mitja Dečman** (SLO) in **Darko Šovran** (SRB).

Lestvica po treh krogih: prva KKI Vrbas (12), druga RBB FlinkStones (10), tretja KIK Una Sana (7), četrta KKK Singidunum (7).

Vse tekme sta spremljala tehnični delegat **Milan Lukan** in vodja lige **Gregor Gračner**, generalni pokrovitelj lige je **Nova ljubljanska banka d. d.**, medijski pa **Kosarka.si**.



V Beogradu je ekipa RBB FlinkStones (v rdečih dresih) premagala domačo ekipo. (Foto: Mitja Dečman)

SMUČANJE

Jože Globokar | XI. NLB smučarski kamp na Rogli

SODELOVALI SO TUDI ŠTUDENTJE DELOVNE TERAPIJE ZDRAVSTVENE FAKULTETE

Na Rogli je Zveza paraplegikov Slovenije od 22. do 24. januarja 2019 organizirala 11. NLB smučarski kamp za smučarje paraplegike in tetraplegike. Letošnjega je podprla Nova ljubljanska banka d. d. in s tem pomagala pri izvedbi in izposoji monoskijev avstrijskega proizvajalca Prashberger. Sodelovala sta tudi donatorja RTS MEDICAL d. o. o. in Lars&Sven burgers.

Smučarji paraplegiki in tetraplegiki so se prvi dan po delovnem posvetu, kjer so se dogovorili o poteku kampa, odpravili na trening. V lepem in sončnem vremenu so uživali na belih strminah smučišč Rogle. Toda naslednji dan je že snežilo, kar pa smučarjev ni odvrnilo od treninga in priprav na veleslalomsko preizkušnjo, ki je bila na sporedu tretji dan kampa. Tako kot že vrsto let doslej so na kampu tudi tokrat sodelovali študentje delovne terapije iz Zdravstvene



Pred startom veleslalomске tekme (Foto: Matjaž Tkalec)

fakultete v Ljubljani. Spremljala jih je njihova predavateljica mag. **Alenka Plemelj**, s strokovnimi nasveti pri prvih zavojih, ravnotežju in vožnji pa je pomagala učiteljica smučanja in dobra poznavalka smučanja v monoskijih **Nika Šuc**. Vsi so nudili pomoč pri transferju z vozička na monoski in gibanju z vozički po smučišču. Na kampu je tokrat sodelovalo skoraj 20 smučarjev na monoskijih in tudi toliko spremljevalcev. Kar štirje naši člani so prvokrat sedli v monoski in po nekaj padcih in ob pomoči Nike in prostovoljcev kmalu naredili prve zavoje in se spustili po strmini.

Našim smučarjem se na kampu vsako leto pridruži tudi velik privrženec smučanja v monoskiju in wakeboardu, tetraplegik iz Reke **Zdravko Lakič**. Na veleslalomski tekmi je nastopil tudi naš najboljši parasmučar **Jernej Slivnik**, ki je le dan prej na svetovnem prvenstvu osvojil 10. mesto. Seveda je zmagal z veliko prednostjo. Pa še nekaj naključij: mlada smučarka **Brina Rogelj** je stara toliko, kot je bil ob prvem nastopu na kampu v Kranjski Gori star **Jernej Slivnik**. In takrat je zmagovalec **Gal Jakič** Jerneju izročil zmagovalni pokal. Sedaj je tudi Jernej

Brini izročil svoj pokal. Tako Gal kot Jernej sta postala vrhunska smučarja, ki sta nastopila na paraolimpijskih igrah. No, v tretje gre rado!

Tekma v veleslalomu je potekala v hladnem in meglenem vremenu. Po treh vožnjah in seštevku dveh najboljših rezultatov je prvo mesto osvojil **Jernej Slivnik** (63,06), na druge stopničke se je povzpел **Gregor Gračner** (80,06), na tretje pa **Toni Zakrajšek** (83,49).

Med smučarji spremljevalci je progo najhitreje prevozil **Mario Müller** (56,64), drugo mesto je osvojil **Rajko Brus** (57,09), tretje pa **Roman Podlipnik** (58,64).

Za pravilen potek tekmovanja in izračun rezultatov je skrbel Smučarski klub Unior, za organizacijo in izvedbo kampa pa vodja športa pri ZPS Gregor Gračner z Alenko Plemelj, Niko Šuc in **Janijem Učakarjem**. Udeleženci so stroške bivanja krili sami.



Najboljši v veleslalomu z najmlajšo smučarko Brino Rogelj (Foto: Matjaž Tkalec)

Jože Globokar | SP v alpskem smučanju v dveh državah

SLIVNIK 10. IN 17. NA SVETOVNEM PRVENSTVU

V Kranjski Gori in italijanski Sella Neve je od 19. januarja do 1. februarja 2019 potekalo svetovno prvenstvo v alpskem smučanju za športnice in športnike invalide. Na progi v Podkorenu so se smučarke in smučarji v treh skupinah borili za naslove svetovnih prvakov v slalomu in veleslalomu, v italijanskem smučarskem centru pa v smuku, superkombinaciji in superveleslalomu. S progo v Podkorenu se je kljub poškodovani rami spopadel tudi naš paraolimpijec Jernej Slivnik. V slalomu je osvojil 10., v veleslalomu pa 17. mesto. Nastopilo je skoraj 120 tekmovalcev iz 31 držav, tekmovali pa so v treh kategorijah – slepi in slabovidni, stoječi in sedeči smučarji. Častni pokrovitelj prvenstva je bil predsednik Republike Slovenije Borut Pahor.

Na otvoritveni slovesnosti v Alpski vasi v centru Kranjske Gore, kjer se je zvrstila parada vseh udeležencev svetovnega prvenstva, je zbrane nagovoril predsednik Mednarodnega paraolimpijskega komiteja, **Andrew Parsons**, tekmo-

vanje pa odprl dr. **Jernej Pikalo**, minister za izobraževanje, znanost in šport. V imenu Zveze za šport – Paraolimpijski komite je predsednika Parsonsa pozdravil podpredsednik **Gregor Gračner**, našemu smučarju pa zaželel kar najboljši nastop.

Svetovno prvenstvo so parasmučarji 21. januarja odprli s tekmo v veleslalomu. Jernej Slivnik je s startno številko 68 uspešno opravil s progo in s časom 2:34.96 v kategoriji sedečih smučarjev osvojil sedemnajsto mesto. Zmagal je Nizozemec **Jeroen Kampschreur**

(2:10.55), drugi je bil njegov rojak **Niels de Langen** (2:12.32), tretji pa Norvežan **Jesper Pedersen** (2:12.69).

Naš smučar je zelo dobro smučal tudi dva dni kasneje, ko je bila na sporedu slalomski preizkušnja. Po prvi vožnji je bil deveti, v drugi je napravil manjšo napako in s časom 2:17.59 pristal na desetem mestu. Med sedečimi smučarji v monoskijih je svetovni prvak v slalomu prav tako postal Nizozemec **Jeroen Kampschreur** (1:50.98), drugi je bil Norvežan **Jasper Pedersen** (1:54.80), tretji pa Poljak **Igor Sirkoski** (1:59.11).

Tekmo si je na dobro pripravljeno, vendar zahtevni progi, ogledal tudi predsednik Republike Slovenije **Borut Pahor**, po tekmi pa je Jerneju dal v podpis tudi zastavo slavnih. Za dosežke so mu čestitali tudi ministrica za infrastrukturo **Alenka Bratušek**,

direktor Smučarske zveze Slovenije **Franci Petek** in **Jana Čander**, strokovna sodelavka ZŠIS-POK.

Ob slalomski tekmi je bilo v Kranjski Gori tudi pravo navijaško vzdušje, ki so ga pričarali učenci in učenke jeseniške gimnazije. Prišli so bodrit svojega sošolca. To je bil za dijake velik in poučen dan, saj so videli vrhunske športnike invalide in se prepričali, kaj vse zmorejo. Z nastopi debitanta na svetovnem prvenstvu je bil dovoljen tudi njegov trener **Roman Podlipnik**. »Generalno gledano je bilo vse dobro,« je dodal trener.

Po slalomski tekmi žensk se je smučarska karavana preselila v Sella Neveo in nadaljevala s tekmovanji. Prvenstvo so smučarke in smučarji sklenili z zaključno slovesnostjo 1. februarja 2019.



Predsednik RS Borut Pahor je Jerneju dal v podpis zastavo slavnih. (Foto: arhiv ZŠIS-POK)

Lutfi Abdullahu

ZMAGA JERNEJA SLIVNIKA NA EVROPSKEM POKALU

V Zagrebu je 18. in 19. februarja 2019 potekal evropski pokal v alpskem smučanju za športnike invalide.

Mladi perspektivni slovenski paraalpski smučar **Jernej Slivnik** je že prvi dan tekmovanja pometel s konkurenco. V veleslalomski preizkušnji si je z zbrano in dobro vožnjo prismočal prvo zmago v karieri na mednarodnih tekmovanjih. Naslednji dan je v slalomu po prvi vožnji vodil in si tako obetal dvojno zmago, vendar je v drugi vožnji zaradi napake odstopil.

"Kdor ne prizna poraza, ne more biti poražen."

Tone Svetina



Jernej Slivnik in trener Roman Podlipnik (Foto: ZŠIS-POK)

STRELJANJE

Jože Globokar | EP V PARASTRELSTVU

FRANČEK G. TIRŠEK EVROPSKI PRVAK

V Hali Belxpocentra v Beogradu je od 1. do 6. decembra 2018 potekalo evropsko prvenstvo v parastrelstvu, na katerem je naš strelca Franček Gorazd Tiršek v streljanju z zračno puško stoje (R4 SH2-252,3) osvojil naslov evropskega prvaka. Drugi je bil Srb Dejan Jokić (252,0), tretji pa Ukrajinec Vasil Kovalčuk (231,1).

Finalno tekmovanje je bilo v tej skupini razburljivo, napeto in izenačeno. Vsi trije dobitniki medalj so se izmenjavali na vrhu, odločal pa je zadnji strel, kjer je bil najbolj zbran prav naš strelca. Tiršek je bil najboljši tudi v kvalifikacijah, kjer je osvojil že 32. medaljo strelcev na velikih tekmovanjih. V disciplini R1 zračna puška stoje je **Franc Pinter - Ančo** prišel v finale in pristal na osmem mestu.

Ob zaključku prvenstva je Franček G. Tiršek v disciplini zračna puška leže R5 SH2 (201,4) osvojil peto mesto. V tej skupini je postal evropski prvak domačin **Dragan Ristić** (213,3), drugi je bil Turek **Hakan Cevik** (212,4), tretji pa Ukrajinec **Vasil Kovalčuk** (211,2). Slovensko ekipo sta vodila trenerka **Polona Sladič** in njen pomočnik **Aleš Kosmač**.



Evropski prvak Franček Gorazd Tiršek
(Foto: Polona Sladič)

SVETOVNI POKAL – PINTER ZGREŠIL FINALE ZA 0,9 KROGA

VAI Ainu v Združenih arabskih emiratih je od 16. do 24. februarja 2019 potekal prvi letošnji svetovni pokal za strelce invalide. To je bila tudi prva letošnja možnost za pridobitev kvote za paraolimpijske igre v Tokiu 2020.

Franc Pinter je najprej nastopil v

skupini R3 leže in s 624,2 kroga osvojil 17. mesto. Naslednji dan je tekmoval v svoji paradni disciplini, kjer je z zadnjimi slabimi strelci za 0,9 kroga zgrešil finalni nastop. S tem pa seveda tudi boj za kvoto.

Žal je naša ekipa na tem tekmovanju nastopila precej okrnjena. Brez **Ves-**

ke Pevec, ki še vedno ni pripravljena za naporna potovanja, ter najboljšega strelca in aktualnega evropskega prvaka **Frančka G. Tirška**, ki se je spopadal z zdravstvenimi težavami. Strelca Pintera in Pavlina sta spremljala trenerka **Polona Sladič** in njen pomočnik **Aleš Kosmač**.



Franc Pinter se ni uvrstil v boj za kvoto. (Foto: Polona Sladič)

BILJARD

Jože Globokar | Sodelovanje z Biljardno zvezo Slovenije



NA JUBILEJNEM TURNIRJU V BILJARDU ZMAGAL DAVID SLAČEK

Deseti – jubilejni turnir v biljardu je 14. februarja 2019 v biljardnici Tuš Planet v Mariboru pripravilo Društvo paraplegikov Podravja. Tekmovanje je potekalo v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije, za prehodni pokal zveze pa se je za zelenimi mizami pomerilo 15 biljardistov paraplegikov in tetraplegikov iz petih pokrajinskih društev – DP ljubljanske pokrajine, DP jugozahodne Štajerske, DP Prekmurja in Prlekije, DP Dolenjske Bele krajine in Posavja ter DP Podravja. Tudi v tokratnem jubilejnem turnirju so biljardisti in ena biljardistka tekmovali v »kmečki osmic« s prilagojeno končnico. To pomeni, da se igralec v končnici lahko pri udarcu odloči in napove, v kateri žep bo potopil črno kroglo.

Pred začetkom je tekmovalce nagovoril predsednik Biljardne Zveze Slovenije (BZS) **Mitja Gradišnik** in jim zaželel mirno roko. Predstavil je tudi tri svoje tečajnike osnovnošolce, ki so si ogledali tekmovalce biljardistov paraplegikov in tetraplegikov. Tu gre za projekt inkluzije in medgeneracijskega sodelovanja med BZS in ZPS. Kot inštruktor in trener nacionalnih reprezentanc pa je vsakemu udeležencu podaril tri šolske ure brezplačnega tečaja biljarda.

Po žrebu parov je vodja tekmovanja **Matej Brajkovič** igralce seznanil s pravili. Ker je na tokratnem turnirju nastopilo le 15 tekmovalcev, so igralci tekmovali v štirih skupinah, v vsaki pa je bil kot nosilec skupine po en boljši igralec iz prejšnjih turnirjev. To je preprečilo izpad najboljših igralcev. Po dveh dobljenih igrah sta se v nadaljevanje tekmovanja



Prehodni pokal je drugič zapored osvojil David Slaček. (Foto: Tomaž Demšar)



Najboljši na jubilejnem turnirju (Foto: Barbara Slaček)

uvrstila po dva najboljša igralca iz posameznih skupin.

Po napetih dvobojih so se v končnico tekmovanja uvrstili: **David Slaček** in **Robert Krček** DP Maribor ter **Marjan Zupančič** in **Rok Bratovž** DP Ljubljana. Slaček je izločil Bratovža, Krček pa Zupančiča, ki sta si razdelila tretje mesto.

V finalnem dvoboju sta se za prehodni pokal zveze udarila domačina Slaček in Krček. Natančnejšo in mirnejšo roko je imel izkušenejši Slaček, ki je prehodni pokal Zveze paraplegikov Slovenije osvojil že drugič zapored.

Za pravilen potek tekmovanja in izračun rezultatov je tudi tokrat skrbel naš najboljši biljardist **Matej Brajkovič**, organizacijske niti desetega jubilejnega turnirja pa so bile v rokah **David** **Slačka**.

Tokrat so najboljši biljardisti dobili tudi praktične nagrade. Zmagovalec David Slaček je dobil vikend paket v

apartmajski hišici Zveze paraplegikov v Termah Čatež in biljardno palico v vrednosti cca. 80 € – **VERTIM, Timotej Vršec s. p.**, enako biljardno palico je prejel drugouvrščen Robert Krček, tretjeouvrščena tekmovalca Rok Bratovž in Marjan Zupančič pa sta dobila – eden plašče za invalidski voziček, eden pa sprednja kolesa in zračnici za invalidski voziček – **ORMEGA MM d. o. o.**

Ob razglasitvi rezultatov je vodja športa pri Zvezi paraplegikov Slovenije **Gregor Gračner** tekmovalcem čestital za dosežene rezultate, se Društvu paraplegikov Podravja zahvalil za zelo dobro pripravljeno tekmovalstvo, nato pa najboljšim podelil medalje in prehodni pokal zveze. Ob tej priložnosti je Mateju Brajkoviču in Davidu Slačku čestital za nastop na lanskem evropskem prvenstvu na Nizozemskem, Mateju pa tudi za deveto bronasto medaljo, ki jo je osvojil na tem tekmovalstvu.

PLES

Lara Nedeljkič | Državno prvenstvo v standardnih plesih

ODPRTA NOVA PLESNA SEZONA

Plesalci plesnega kluba Zebra so novo plesno sezono odprli 2. februarja 2019 na državnem prvenstvu v standardnih plesih. Tekmovanje je potekalo v športni dvorani Zavoda za šport v Ajdovščini, organizirala pa ga je Plesna zveza Slovenije.

Dvorana je brez arhitekturnih ovir, parket pa plesalcem ne najbolj prijazen. Prekrit je namreč z nalepkami, ki so namenjene košarki, le-te pa pri gibanju in hitrostih ovirajo paraplesalce in vplivajo na končne rezultate.

Ljubljansko društvo sta zastopala dva plesna para. V kategoriji combi standard class 1 sta **Nino Batagelj** in soplesalka **Sara Štirn** osvojila prvo mesto, v kategoriji combi standard class 2 pa sta si tretje mesto priplesala **Lara Nedeljkič** in njen soplesalec **Klemen Dremelj**.

Drugo mesto sta osvojila **Nastija Fijolič** in soplesalec **Klemen Pirman**, prvo pa **Martina Smodiš** in **Roman Maček**. Vsi plesni pari so pokazali velik napredek in se že vneto pripravljajo na državno prvenstvo v latinskoameriških plesih, ki bo

6. aprila 2019.

Tako kot vsako leto pa bo tudi v letošnjem juniju potekalo državno prvenstvo v kombinacijah, kjer bodo plesalci tekmovali v latinskoameriških, standardnih ter plesih v kategoriji single.



Dva naša para na državnem prvenstvu (prvi in tretji z leve) (Foto: arhiv DPLJ)



**PRODAJALNA MEDICINSKO
TEHNIČNIH PRIPOMOČKOV**
EGO DUSEUH



Dom paraplegikov
švedske zdravje in počitnice ZDAK
TEKNA ADVANCE
LAW-BON



Zložljivi in fiksni invalidski vozički
progeo
ACTIVE DESIGN



JOKER R2



carbo 200

telefon: 01/230-25-22
ziga.bajde@zveza-paraplegikov.com



JOKER R2

www.domparaplegikov.si

WATQI

Watqi predstavlja posebno obliko tehnike s katero dosežemo globoko sprostitve telesa in duha in je zelo primerna za paraplegike.

Izvaja se v topli termalni vodi. Za optimalno telesno sprostitve se izrablja vzgon v vodi, ki deluje navzgor in gravitacijo, ki deluje navzdol. V vodi se gravitacija in vzgon skoraj izenačita, zato smo v vodi dosti lažji.

Lebdenje v vodi z enako ali malo nižjo telesno temperaturo, je poleg mehkih gibanj v vodi in terapevtove zbranosti glavni element globoke sprostitve.

Mehka gibanja v vodi omogočijo razgibavanje in raztegovanje mišic, skeleta in predvsem hrbtenice.

Watqi vas v 30 minutah odpelje v globoko in mehko sprostitve.

Dodatne informacije in rezervacije:
03 734 5771 ali
wellness.zdravilisce@thermana.si



V OKVIRU OBNOVITVENE REHABILITACIJE IMATE ZAGOTOVLJENO:

- ✓ namestitev v ustrezno opremljeni dvoposteljni v sobi v hotelskem delu hotela Zdravilišče Laško ali na negovalnem oddelku. v primeru, da od medicinskega osebja potrebujete kakršno koli pomoč,
- ✓ namestitev spremljevalca z vami v sobi,
- ✓ polni penzion (samopostrežni obroki),
- ✓ nego na negovalnem oddelku za vse, ki nimajo spremljevalcev,
- ✓ 1x dnevno obisk fitnes centra,
- ✓ zdravstvene storitve:
 - začetni in zaključni pregled,
 - vsak dan najmanj tri terapije ali več po nasvetu zdravnika

V LETU 2019 NA OBNOVITVENO REHABILITACIJO V THERMANO LAŠKO

Za informacije v zvezi z rezervacijo v hotelu pokličete na **03 7345 772** ali **info@thermana.si**.

DODATNE UGODNOSTI:

- ✓ brezplačno parkiranje na varovanem parkirišču
- ✓ brezplačen dostop do brezžične internetne povezave
- ✓ prost vstop v savna center hotela Zdravilišče Laško od ponedeljka do petka v obratovalnem času (v času prenove kopališča hotela Zdravilišče Laško vstop v savne ne bo mogoč; v tem času bo omogočen vstop v Savna center Termalnega centra hotela Thermana Park

Laško od ponedeljka do petka v obratovalnem času)

- ✓ 20% popust na vse dodatno naročene samoplačniške fizioterapevtske in wellness storitve
- ✓ ugodna cena namestitve tudi izven obnovitvene rehabilitacije za vas in vaše družinske člane
- ✓ posebne ugodnosti za člane z družinami v terminu 1. 6. - 11. 7. 2019 z namestitvijo v hotelu Thermana Park Laško brez dodatnih doplačil

Pridružujemo si pravico do sprememb cen in prodajnih pogojev. Tiskarske napake niso izključene.

Metod Zakotnik | Likovne delavnice ZPS

USTVARJALI V PASTELU, OLJU IN AKRILU NA PLATNO TER RISBI

Pod mentorskim vodstvom Rajka Čauševiča likovniki ustvarjali v pastelu, olju in akrilu na platno ter risbi.

Slikarke in slikarji Likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije so v letošnjem letu pod mentorskim vodstvom **Rajka Čauševiča – Rasa** in **Jožeta Potokarja – Cvrča** svoje znanje nadgrajevali na treh kolonijah in številnih dnevnih delavnicah, ki so jih v svojih krajih pripravila pokrajinska društva.

Na zadnji delavnici v lanskem letu so se 12. decembra 2018 zbrali v prostorih Zveze in ustvarjali v pastelu, olju in akrilu na platno ter risbi.

Pod mentorskim vodstvom Rajka Čauševiča so na delavnici sodelovali: **Marija Kerec, Lučka Kocijančič, Tina Šerko, Miran Jernejšek, Klavdij Leban, Damjan Herček** in **Metod Zakotnik**. Sodeloval je tudi **Željko Vertelj**, ki svoja dela ustvarja z usti in je tudi član

VDMFK (Mednarodno združenje slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami). Vodja kulturnih

dejavnosti Metod Zakotnik in slikarji so govorili tudi o delu v letu 2019.



Pred delavnico so načrtovali dejavnost v letu 2019 (Foto: arhiv ZPS)

KULTURNI PRAZNIK Z LIKOVNO KOLONIJO

Člani likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije ustvarjali v Podcerkvi in v sklopu likovne kolonije obeležili praznik kulture.

Zveza paraplegikov Slovenije je v sodelovanju z Zavodom Ars Viva od 8. do 10. februarja 2019 v Youth Hostel v Podcerkvi pripravila likovno kolonijo. Likovniki so pod mentorstvom **Jožeta Potokarja – Cvrča** svoje znanje za natečaj Zlate palete 2019 nadgrajevali iz osnovnih tehnik: grafike, risbe in akvarela. Hkrati pa so se med drugim seznanili tudi s tiskanjem grafike – linoreza, jedkanice in suhe igle. V sklopu likovne kolonije je potekala tudi kulturna prireditev »**Pomen kulture v odnosu do sočloveka**«, ki jo je z besedami lepo opisal pisatelj **Ivan Sivec**. V uvodnem

nagovoru je **Janez Komidar** – župan občine Loška dolina poudaril pomen kulturnega praznika, za popestritev in obogatitev Prešernovega dne pa je poskrbela glasbena skupina Frondo and the Suzukies s svojo priredbo Zdravljice in drugimi glasbenimi vložki.

Na koloniji so bili prisotni člani Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami – **Dragica Sušanj, Željko Vertelj** in **Beno Žnidaršič** ter drugi slikarji Likovne sekcije Zveze – **Anka Vesel, Lučka Kocijančič, Miran Jernejšek, Klavdij Leban** in vodja likovne sekcije pri Zvezi para-

plegikov Slovenije **Metod Zakotnik**. Sodelovali so tudi slikarji drugih likovnih društev. Za dobro počutje so poskrbele - **Ivanka, Jelka, Nežka** in **Brigita**.



Slikarja Miran Jernejšek in Dragica Sušanj (Foto: Metod Zakotnik)

Urša Prešeren | Dom Paraplegikov Pacug

DOM PARAPLEGIKOV, NOVIM ZMAGAM NAPROTI

Dom paraplegikov je v začetku leta preplavila nova energija. Pod novim vodstvom Marka Ferluge so se začele dogajati pozitivne, dolgo pričakovane in nujno potrebne spremembe. V domu paraplegikov smo prepričani, da bomo lahko z novim načinom dela v letošnji sezoni gostom ponudili to, kar si želijo in zaslužijo. Prinesla bo nekaj sprememb, za katere vsekakor upamo, da bodo pozitivno sprejete.



naših prelepih nastanitvenih kapacitet kot tudi sveže novice ter posebne ponudbe. Prav tako ste vabljeni k všečkanju naše Facebook strani, v kratkem pa bomo aktivni še na Twitterju in Instagramu, da boste res na tekočem z vsem, kar se pri nas dogaja. Najverjetneje bo letos v domu kar nekaj novih obrazov. Poleg novega vodstva lahko pričakujete nove obraze še v kuhinji, gospodinjstvu, na terapiji in v bifeju. Vsekakor še vedno ostaja nezamenljiva maserka **Duška**, tako da boste lahko še vedno uživali pod njenimi izurjenimi rokami. Za vaše udobje bo tekom obnovitvene rehabilitacije še vedno skrbela **Urša**, za vaše zdravje

Dom paraplegikov bo v prihodnosti stremel k temu, da bo odprt skozi vse leto. To pomeni, da si boste oddih v domu lahko privoščili tako poleti kot tudi pozimi. Vsakega gosta bomo sprejeli z dobro mero primorskega gostoljubja. Za okusno hrano in pestro ponudbo v bifeju bodo tokrat poskrbeli najemniki, od katerih lahko pričakujete avtohtono istrsko-mediteransko hrano. Izurjen kuhar z dolgoletnimi izkušnjami v vrhunskih restavracijah ter barman, ki vam bo postregel vse od dobre kavice pa do pisanih koktajlov, sta zagotovo recept za vaše zadovoljstvo. Ker sta red in čistoča izjemnega pomena, bo letos na tem velik poudarek. Vse osebje se bo trudilo za prijetno in čisto bivalno okolje, delo bo potekalo z veliko mero diskretnosti.

Zaradi vsega navedenega ste lahko prepričani, da dom paraplegikov postaja izbira številka ena za izvajalca skupinske obnovitvene rehabilitacije.

Kaj kmalu bo dan uzrla tudi nova, osvežena spletna stran, kjer si boste lahko kadarkoli ogledali slike in filme



pa dr. **Uljana Antolovič Vanič. Dragan** vas bo vozil na izlete, **Fabiola** pa bo skrbela, da vam bodo popoldnevi ob številnih aktivnostih minili hitreje.

V prvih in zadnjih dveh terminih boste ob kosilu deležni ene brezplačne pijače, v kolikor bo obstajal interes, vam bomo v teh terminih organizirali tudi en brezplačen izlet v času bivanja.



PROGRAM IZI



Program IZI za izdajo medicinsko tehničnih pripomočkov se ponovno prebujajo iz spanca. Vabimo vas, da se obrnete na **Žigo**, ki vam

bo svetoval in pomagal pri izbiri idealne opreme za vas. Ponudba se sicer ni spremenila, pri nas boste še vedno lahko dobili sedežne blazine **Vicair, Amovida**, vozičke **Progeo**, ročne komande **BDF**, opremo za kopalnice ter prilagoditev doma kot tudi sanitetni material in izdelke iz inkontinenčnega programa.

Z veseljem z vami delimo tudi novico, da so se že pričela dela v Portorožu in Fiesi za izvedbo dostopa v morje za invalide. Letošnje poletje bo torej zagotovo zaznamovalo tudi obilo plavanja v morju, saj vas bomo z veseljem odpeljali do obale.

Dom paraplegikov vas tako vabi na letošnjo obnovitveno rehabilitacijo, kopalni kombi ali pa samo na obisk in kosilo.

Trudili se bomo z vsem srcem, da nas ne boste zapustili razočarani, in upamo, da se boste vedno znova z veseljem vračali. Vas in vaše bližnje vabimo k



nam tudi izven sezone, na krajši vikend oddih, da spremenite okolje, obiščete naravo, mediteransko klimo in uživate v dobrotah, ki jih nudi istrska gastronomija. Vsa društva in posameznike še pozivamo in vabimo, da nas vključijo v svoje dogodke, da se spomnijo na nas pri organizaciji zabav, seminarjev in ostalih dogodkov, saj vam je pri nas na voljo sodobno opremljena kongresna dvorana. Zagotavljamo vam, da vam ne bo žal. Prav tako bomo veseli, če nas boste, zadovoljni po bivanju pri nas,

priporočili vsem vašim bližnjim, sorodnikom, prijateljem, znancem.



Uvajamo še eno novost, in sicer akcijo »Dober glas seže v deveto vas«, ki bo trajala do 31. 12. 2019. Vsak, ki bo Dom paraplegikov priporočil svojim prijateljem ali znancem in s svojimi priporočili napolnil sedem dvoposteljnih sob, bo za nagrado

konec leta 2019 prejel paket nočitev z zaj-trkom za dve osebi. Seveda osebam, ki jih priporočite, ne pozabite naročiti, naj vas ob prijavi navedejo kot priporočitelja.

Barbara Slaček | Pogovor z Markom Ferlugo, direktorjem Doma paraplegikov Pacug

DOM PARAPLEGIKOV PACUG IMA NOVEGA DIREKTORJA

Koprčan Marko Ferluga je bil 17. decembra 2018 med sedmimi kandidati izbran za novega direktorja družbe Dom paraplegikov d. o. o., vodenje doma pa je prevzel 14. januarja 2019. Nekdanji komercialist v Istrabenz turizmu, v prejšnjem mandatu pa poslanec, ima med drugim tudi 15-letne delovne izkušnje v hotelirstvu na slovenski obali. Po izobrazbi je univerzitetni diplomirani inženir strojništva in univerzitetni diplomirani ekonomist. Ima vizijo uspešnega poslovanja našega doma. Čeprav bo začetek prihajajoče sezone temeljil na gostih skupinske obnovitvene rehabilitacije, naj bi bili njegovi ukrepi vidni že v bližnji prihodnosti. V načrtu ima tudi vir sredstev za pokritje bazena, aktivno pa govori več svetovnih jezikov.

Marko Ferluga, direktor Doma paraplegikov Pacug. Lahko bi začela z opišite se, vendar bom nekaj dejstev, ki sem jih izbrskala, kar naštel, pa me popravite in dopolnite. Inženir strojništva in univ. dipl. ekonomist – zanimiva kombinacija. Ste nekdanji samostojni nabavni referent v CIMOS-u, samostojni kriminalistični inšpektor v oddelku za gospodarski kriminal, samostojni komercialist za vzhodne trge, nekdanji poslanec v državnem zboru in sedaj ste prevzeli krmilo doma paraplegikov v svoje roke. Imate kar nekaj izkušenj na področju gospodarstva, hotelirstva in javne ter državne uprave. Pestra paleta. Verjamem, da boste vse te izkušnje projicirali v svoje delo.

Ne glede na pretekle izkušnje pa lahko zatrdim, da potrebujejo gostje Pacuga za sogovornika le človeka z veliko mero empatije in socialnega čuta. Se pa po drugi strani zavedamo tudi, da v tem trenutku samo to le ni dovolj za uspeh.

Dejali ste mi, da je dom Trnuljčica, ki je zaspala, in ki jo je treba zbuditi. Kako zelo trden je ta spanec in kako močno budilko boste uporabili?

Res je, zame je dom paraplegikov,

ko sem prišel, dobesedno Trnuljčica, ki je zaspala, in ker so moja ljubezen turizem, gostinstvo in hotelirstvo, sem to ponujeno priložnost zgrabil z obema rokama. Po slabi izkušnji v politiki in razočaranju nad ljudmi, so to dejansko moje sanje. Butični hotel, ki ima goste za svoje bližnje, se jim posveti, se z njimi družijo, povesele, tudi kakšno spije in zapoje, zakaj pa ne, vse v neki meri in dostojnosti, ki je nedvomno potrebna. Zame ljudje nikoli niso bili samo številke ali osebk, ampak živa bitja, s katerimi se veselim delati. Da, tudi slabi dnevi se na eni in drugi strani pripetijo, a tako je življenje. Z dobro voljo (kot bi rekel Kekec) in z nasmehom se da marsikatero stvar popraviti, odpraviti, razčistiti ter urediti, da smo vsi zadovoljni.

Kar pa se tiče budilke, če uporabiva to besedo, pa je potrebno povedati, da je zadnji čas, da se vsi deležniki zbudimo iz stanja neke zamaknjenosti, češ vse je OK. Ker NI OK, problemi so in pro-blemi bodo, a se jih je potrebno lotiti z vso resnostjo in odgovornostjo ter ne bežati pred njimi. Nekatero zadevo so bile dobre, nekatere pač ne. Jaz sem prišel in upam, da prepričal najprej vodstvo zveze, da imam vizijo in da vem, kako se lotiti določenih stvari, ki po moje niso bile adekvatno urejene. Denar ne pada z neba, potrebno ga je zaslužiti tudi izven našega članstva, mednarodno, se odpreti v svet, sploh v času



Novi direktor Doma paraplegikov Pacug
(Foto: Zdravko Primožič – FPA)

izven glavne sezone.

To infrastrukturo, ki jo ima na voljo dom (jaz to imenujem na kratko dom, ker prebivam tu večino svojega časa in se poskušam 110 % osredotočiti na izpolnitev svoje vizije), ima vse predizpolnjenosti, da se razvije, in to je moja vizija: »v najboljši butični dom paraplegikov v Sloveniji in tudi širše mednarodno prepoznaven, s profesionalnim, prijaznim in osebnim pristopom za naše goste, z najboljšo medicinsko-fizioterapevtsko-rehabilitacijsko oskrbo ter najboljšo mediteransko-

istrsko kulinariko. Seveda odprt za vse, ne samo za naše člane, ampak tudi za druge zunanje goste, a primarno s poudarkom na naših, da sem jasen.»

Vsaka odgovorna oseba ima svojo vizijo in temu primerno naravnane tudi programe in cilje. Po čem bo izstopal oz. bo drugačen vaš program?

Program je jasen, okostje so SOR gostje, ob tem pa bomo s proaktivno in trženjsko naravnano politiko pridobili tudi ostale zunanje goste. Predvsem jesensko/zimsko/spomladanska sezona je tista, ki je bila zanemarjena, a ima veliko potencialov glede na dano infrastrukturo. Veliko segmentov je potrebno pokriti, od individualne publike, organiziranih skupin, raznih društev, seminarjev, konferenc, obdelati domače in tuje turistične agencije, podjetja itd. Letos smo začeli z objavo raznih tematskih paketov na spletu in FB-ju (valentinovo, savnanje v dvoje, posebni paketi za podjetja, kolesarje, pohodnike ...).

Aktivni smo na socialnih medijih in to mislimo še intenzivirati. V kratkem načrtujemo novo spletno stran, mogoče še kaj, a naj kaj ostane skrivnost za v prihodnje, ko nas obiščejo člani. Dela nam ne bo zmanjkalo, saj imamo za dom zelo jasne, ambiciozne, v prihodnost zazrte načrte.

Kakšnih sprememb, če sploh, se lahko nadejamo?

Na prvem mestu bo odnos, saj ni zastoj izraz, da smo turizem ljudje. Druga zadeva bo zagotovo ponudba gostinskih storitev, predvsem hrane. In na tem mestu naj povabim člane, da si sami osebno pridejo pogledat in okušat mediteransko-istrsko hrano, na kateri bo poudarek. Tretja zadeva je čistoča, ki je prav tako izredno pomembna. To bi bile na kratko tri temeljne točke.

Za vsakega gosta se bomo potrudili,

da bo od nas odšel zadovoljen in da bo svojo pozitivno izkušnjo povedal še ostalim. To je najboljša reklama. Obenem pa se prav tako zavedam, da vseh pač ne bo moč zadovoljiti, da bodo imeli nekateri iz takšnih in drugačnih preteklih izkušenj svoje mnenje ali prevelika pričakovanja in da se bo slednjim potrebno še posebej posvetiti. Nekaterih pa se tudi ne bo dalo prepričati z vso dobro voljo, tudi taki obstajajo.

Kako bo s kadrom? Le-ta je navadno odraz vodstva. Vas sem dojela kot izredno odprto in pozitivno osebo. Lahko pričakujemo tudi tak kader?

Hm, da, kot Primorec zagotovo kažem svoj temperament, vesel, odprt, a tudi resen, ko je to potrebno. Glede na to, da bomo iskali oz. smo že v polnem teku, bomo iskali ljudi, ki razumejo specifično našega dela in gostov in jasno, da so profesionalni, odprti in pozitivnega značaja.

Bralce zagotovo zanima tudi, če se lahko nadejajo kakega že znanega obraza.

Zagotovo bodo videli stare znance, nekaj pa nas bo novih in upam, da bomo postali stari.

NOVO!

DOBER GLAS SEŽE V DEVETO VAS

VABIMO VAS K SODELOVANJU

ZAČETEK: 1.1.2019

KONEC: 31.12.2019

DOM PARAPLEGIKOV
Pacug 10
6320 Portorož

Vsak, ki bo Dom paraplegikov priporočil svojim prijateljem ali znancem in s svojimi priporočili napolnil 7 dvoposteljnih sob, bo za nagrado konec leta 2019 prejel paket nočitev z zajtrkom za dve osebi. Seveda osebam, ki jih priporočite ne pozabite naročiti, naj vas ob prijavi navedejo kot priporočitelja.

Priporočite nas svojim prijateljem in znancem

Navedejo naj vas kot priporočitelja

Vam in še eni osebi v zahvalo »častimo« nočitev z zajtrkom!



POSEBNA PONUDBA
OB 50 LETNICI ZPS
NOČITEV Z ZAJTRKOM

12. – 18. 4. 2019

CENA: 33 €*

*OB 50 LETNICI VSEM UDELEŽENCEM PROSLAVE NUDIMO 20% POPUST NA NAVEDENO CENO

DOM PARAPLEGIKOV PACUG
PACUG 10, 6320 PORTOROŽ

Posebna ponudba ob 50 letnici zajema:

- Nočitev z zajtrkom;
- Namestitev v prostornih, udobnih sobah;
- Brezplačen Wi-Fi;
- Brezplačno parkiranje do zapolnitve kapacitet.
- *Turistična taksa se plača ločeno, invalidi so takse oproščeni

REZERVACIJE NA: DOMPARAPLEGIKOV @GMAIL.COM TELEFON 031348841

Ivana Gornik | Motivacija in inspiracija

NAJVEČ PROSTORA ZAVZEMA PROSTOR, V KATEREM JE ŠE RAZSEŽNOST ZA SPREMEMBE. NA BOLJE.

Po daljšem premoru si v tej rubriki privoščimo zopet nekaj iskric navdušenja nad življenjem kot pustolovščino, ne da bi dejansko odpotovali. Tukaj in zdaj je dovolj prostora za presenečenja in izzive. Če se tako odločimo. Če si tega želimo.

Da ne bi izumljali tople vode, lahko kadarkoli pokukamo v kakšno knjigo ali prisluhnemo besedam in/ali si pogledamo posnetke, vse to v zvezi z opogumiti se, si doliti elana, pobrskati za smislom, itn. Avtorica knjige *This Year I will ... (V tem letu bom ...)* **M. J. Ryan** ima na zalogi veliko.

Avtorica opozarja, da preden se vržemo v nekaj novega oziroma v spremembo, potrebujemo najprej pripravo, sicer bo naše delovanje bolj piškavo. Kaj želimo, zakaj, kako bomo s tem? Nekaj stvari nam mora biti predhodno jasnih, če si želimo nekaj doseči. Tudi želja mora biti dovolj močna. Hočem danes, nočem jutri, le kaj bi s tem. Plamenček mora plameneti.

Kadar vemo, da je potrebno stopiti nalogi naproti, se ji radi izognemo, dokler se le da. Tudi jaz sem se izogibala pisanju tega. Ali pa pokopljemo sanje. In nemalokrat se ustrašimo geste, ki bi nam prinesla olajšanje, npr. spraviti se s kom in opravičiti, zakopati bojno sekuro. Prelaganje na nikoli stiska dušo in pika okoli srca. In vendar je res tudi, da imamo nekaj od svojega nepočetja nečesa, kar ni treba. Različni mehanizmi prikrivajo globlje ležeče človekove potrebe. Nekdo si želi globljega smisla v življenju. Ko ga ne čuti, se zateče v pretirano nakupovanje in poskuša najti vrednost v materialnem. In nekako se to nikoli ne izide. Globlji smisel ima izvor drugje.

Kar nas tudi še rado upočasni, je ambivalenca, razpetost med nasprotujočim si. Na eni strani želja po nekaj ukreniti, po drugi strani pa nasprotje, želja ostati na točki nič bodisi zaradi udobja, strahu

ali česa tretjega. Vendar je olajševalna okoliščina, ki jo navede avtorica, sledeča, predanost premiku ni potrebna v 100 %, zadostuje jih 51. Dovolj vzgiba za kontinuirano pot v zeleno smer. Pomeni naš DA. Potem lahko steče.

James Baldwin pravi, da se nič ne spremeni, dokler se ne soočimo. Če smo v izogibanju, ne stopimo nasproti, si ne pogledamo stvari bliže, se ne posvetimo. Večkrat kot ne pride do točke, ko je cena za nespremembo enostavno previsoka, ko smo v šah/mat poziciji, takrat butnemo z glavo ob zid. To je naravnost odlično, lahko jo zgolj še mahujemo v ravno nasprotno smer, to, ta zeleno.

Potem ko smo bežali proč od spremembe, se dotaknili dna in se nato pognali proti površju, pa je ključno ne le umikati

se proč od slabega (posledic neudejanjenega), marveč približevanje zelenemu ali drugače, ključen je naš zakaj. Zakaj si želimo to, kar si želimo. Ko gre za odvisnost od česarkoli, kar nam kvari denimo naš odnos z ljubljeno osebo, bo naš zakaj – zato, ker mi je pomembno ne izgubiti nje ali njega. Z mukotrpnim trudom se človek potem vsak dan približuje ohranitvi in ponovni vzpostavitvi bolj zdravih odnosov, ko točno ve, kako veliko je na tehtnici. Življenjsko pomembno bomo želeli ohraniti in obraniti, naš zakaj nas bo vodil po poti proti cilju dan za dnevom.

Naslednjič bomo poiskali še kakšne iskrice in upam, da predvsem sami sebi. Vsako jutro se začne nov dan. Dokler bodo dnevi, bodo priložnosti. Želim vam sončno in smelo pomlad.



Naj vam steče. (Foto: www.pinterest)

Jože Okoren | »Plakete« STANKA BLOUDKA za leto 2018

TANJA BABNIK ZASLUŽENO PREJEMNICA

Letos je že 54. podelitev Bloudkovih priznanj potekala v Kongresnem centru na Brdu pri Kranju. Priznanja ing. Stanka Bloudka, velikana slovenskega športa, so najvišja državna priznanja na področju športa v Republiki Sloveniji. Izmed 55 predlogov (podeljene so bile štiri nagrade in deset plaket) je med prejemniki »plakete« tudi Tanja Babnik, ki je močno vpeta in povezana z rekreacijo in športom invalidov.

Tanja Babnik kot učiteljica razrednega pouka v osnovni šoli Ledina, v URI-SOČA in Pediatrični kliniki usmerja invalidne otroke že kot osnovnošolce v rekreativno-športne dejavnosti. Njene zasluge so še posebej vidne in neprecenljive, kot pedagoška delavka s svojim znanjem in pristopom motivira otroke in s pravim pristopom nagovorja tudi njihove svojce, predvsem starše. Veliko skrb posveča sodelovanju s Paraolimpijskim komitejem in temu, da se otroci po povratku iz URI-SOČA vključujejo v športne dejavnosti v domačem okolju, posamezne klube, invalidska društva ...

Olimpijski komite Slovenije je 12. maja 1998 podelil – izdal dovoljenje, da se Bolnišnične igre invalidnih otrok lahko poimenujejo v »OLIMPIJSKE«. Pred tem so se osnovala zamisli, kako tudi otroke motivirati s športnimi vsebinami. Na zimskih olimpijskih igrah v Torinu so leta 2006 prinesli Bolnišničnim igram v trajno last PLAMENICO, ki je bila del olimpijskega ognja po Sloveniji.

Tanja Babnik je zadnjih 15 let glavna organizatorica Bolnišničnih olimpijskih iger, ki potekajo vsako leto v Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu - Soča. Igre imajo za invalidne otroke poleg rekreativno-zdravstvenega momenta velik in ključen pomen za pregled in vključitev v nadaljnje športno udejstvovanje invalidnih otrok. Tanja Babnik že v času priprav na igre pripravlja posameznike za nastop v izbranih panogah.

Prve športne izkušnje so na igrah pridobili (kasnejši paraolimpijci) **Gal Jakič, Jernej Slivnik, Darko Đurič**, košarkarja (reprezentanta) **Robert Bojanec, Haris Kuduzovič** in drugi. Vsi omenjeni zagotavljajo, da jim je prav ta izkušnja, na kateri sodelujejo tudi ostali paraolimpijci in olimpijci, zagotovo zgled.

Priznanje je zagotovo prišlo v prave roke in Tanja rada poudari, da imajo zasluge tudi njeni sodelavke in sodelavci, ki sodelujejo pri vsakoletni izvedbi Bolnišničnih olimpijskih iger. Igre so medijsko zelo odmevne, saj o njih poročajo številni mediji. Tudi po

zaslugi »unikatne« voditeljice **Anje Hlača Ferjančič**.

Tanja, iskrene čestitke in še naprej srečno roko pri izboru sodelavcev za organizacijo še naslednjih 15. bolnišničnih iger.



Tanja Babnik – uslužbenka otroškega oddelka URI-Soča (spredaj levo) ob prejemu Bloudkove nagrade (Foto: Platišče)

Jože Globokar | Plaketa Državnega sveta za Andreja Severja

SEVER JE TUDI PREJEMNIK BLOUDKOVE PLAKETE IN ODLIKOVANJ ANTONA JANŠE

Podpredsednik Državnega sveta Matjaz Švagan je 7. decembra 2018 najzaslužnejšim prostovoljкам in prostovoljcem slovesno podelil štirinajst plaket Državnega sveta Republike Slovenije za leto 2018. Med prejemniki je bil tudi Andrej Sever – pobudnik ustanovitve Čebelarske sekcije invalidov na vozičkih in drugih invalidov, ki ga je za ugledno priznanje predlagala Čebelarska zveza Slovenije.

Vobrazložitvi za prostovoljca Andreja Severja so med drugim zapisali, da je čebelar Sever prejel vsa tri odlikovanja **Antona Janše** in da je od vsega začetka dejaven v društvu in zvezi. Aktivno je sodeloval na enem od najprestižnejših slovenskih ocenjevanj medu v Semiču. Posebej poznan pa je po svoji inovativnosti in skrbi za najranljivejše skupine v naši družbi.

Paraplegiki pa Severja poznamo predvsem po velikem doprinosu pri uvajanju naših čebelarjev na vozičkih v samostojno delo s čebelami. Od ustanovitve sekcije, kjer je omogočil, da je stisnil roko vsakemu našemu čebelarju, žal, v prejšnjem letu umrli predsednik Apimondie, **Philip Mc-**

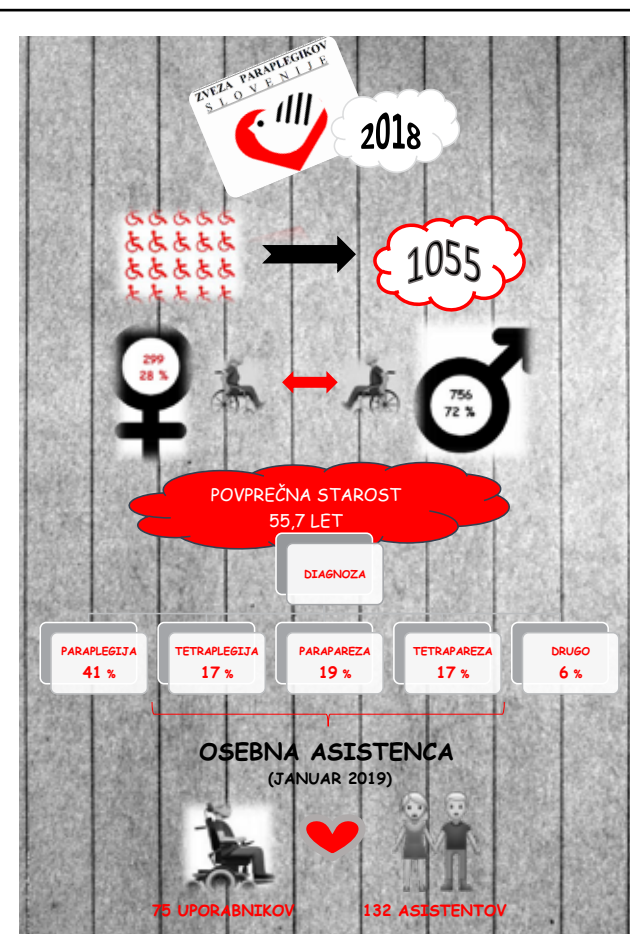
Cabe, pa do postavitve prvega učnega čebelnjaka na svetu pri Društvu paraplegikov Prekmurja in Prlekije. Veliko prostega časa, prostovoljnega dela in prevoženih kilometrov je bilo treba, da smo natočili prve kozarčke svojega medu.

Andrej Sever je znan belokranjski čebelar, njegovih bogatih izkušenj pa so bili deležni tudi številni čebelarji izven naših meja. Je velik humanist, ki sodeluje z Varstveno delovnim centrom Črnomelj, krvodajalec ter dobitnik Bloudkove plakete in številnih priznanj. Pri Zvezi paraplegikov Slovenije pa elektroinženirja Andreja Severja poznamo še iz časov obnove našega doma v Semiču med leti 1984 in 1989.

Slovesno podelitev plaket, v kateri prostovoljci prispevajo izredno velik doprinos, so ob spremljavi kitarista popestrili vokalisti Konservatorija za glasbo in balet v Ljubljani.



Plaketa Državnega sveta prostovoljcu Andreju Severju (Foto: Taja Šinkovec)



OGLASI

HRBTNI NASLON

Zelo ugodno se prodaja štiri mesece star hrbtni naslon, Roho mini. Zaradi višine poškodbe uporabniku ni ustrežal. Primeren je za zložljive vozičke širine 36 cm.

Cena je polovična, torej **200 €**.

Več informacij na **041 659 690**.



ELEKTRIČNI SKUTER

Prodaja se električni skuter, cena po dogovoru, informacije na telefon **041 444 292**.



PRODAM VOZIČEK

Gospa Anica prodaja invalidski voziček, star 2 leti.

Cena po dogovoru.

Tel.: **041 916 208** ali **03 56 64 975**

KUPI RABLJEN POČIVALNIK

Članica išče rabljen počivalnik, širine sedeža med 38–45 cm.

Vse informacije na telefon **031 521 331**.

HASE KETTWIESEL – TERENSKO ROČNO KOLO

Prodam dobro vzdrževano in tehnično brezhibno terensko ročno kolo proizvajalca Hase.

Specifikacije:

- pogon na zadnji kolesi z diferencialom (možnost preklopa pogonskega kolesa levo-desno v primeru spolzkega ali zelo zahtevnega terena)
- 14 prestav internega menjalnika Rohloff Speedhub, ki omogoča prestavljanje na mestu ter poljubno prestavljanje med več prestavami naenkrat
- amortizer na sprednjem kolesu
- 2. hidravlični disk zavori na zadnjih kolesih
- nastavljiva razdalja gonilke in dolžina okvirja
- nastavljeni podporniki za noge
- nastavljen kot naslona sedeža

Zahvaljujoč zadnjemu pogonu lahko ročno kolo Hase premaga izredno strme naklone ter se uporablja na ledenem, zasneženem, spolzkem in splošno zahtevnem terenu (makadam, gozdne poti, planinske poti ...). Generalno servisiran v januarju 2019: novi ležaji, očiščene in nastavljene zavore, zamenjano olje menjalnika. Testna vožnja in ogled možna po dogovoru (v Domžalah).

Cena: **2500 EUR**

e-mail: **pcerar@gmail.com** - mobi: **051350499**



ČESTITAMO

Predsedniku Zveze paraplegikov Slovenije in našemu članu **Danetu Kastelicu** so državni svetniki potrdili mandat. Novi svetnik bo odgovoren za negospodarske dejavnosti na področju socialnega varstva.

Našega člana **Boruta Severja** je Zbor članic Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije soglasno izvolil za novega predsednika NSIOS. Borut je član Upravnega odbora društva in član naše košarkarske ekipe DP Ljubljana Mercator.

Obema želimo veliko delovnega uspeha.



Član našega društva **Rok Bratovž** je dobil še eno hčerko. Očku, mami **Adi**, sestri **Emi** in malemu sončku **Ivi** želimo veliko srečnih in veselih trenutkov.

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine



ZAHVALA

Spoštovane bralke in bralci Paraplegika!
Vsem, ki ste prispevali prostovoljne prispevke preko položnice, ki spremlja vsako izdajo glasila, se v imenu Zveze paraplegikov Slovenije najlepše zahvaljujem. Zagotavljam vam, da smo vse donacije, zbrane na ta način, smotno porabili za izboljšanje kvalitete življenja naših članic in članov skozi programe, ki jih izvajamo v zvezi. Sporočam vam, da bomo tudi v prihodnje odgovorno ravnali z vašimi prostovoljnimi prispevki.

Vsem vam, ki sem vas s to zahvalo nagovoril, želim doživeti velikonočne praznike.

Zveza paraplegikov Slovenije
Dane KASTELIC

ČESTITAMO

Zveza paraplegikov Slovenije čestita **Barbari Slaček** in **Gregorju Gračnerju** za izvolitev v Programski odbor za problematiko programskih vsebin za invalide pri RTV Slovenija za obdobje 2019 - 2023.

UMRLI

Aleksander KANDORFER, član DP JZ Štajerske,
rojen 25. 4. 1968

Franka NABERGOJ, članica DP severne Primorske,
rojena 6. 11. 1942

Dušan LEPEJ, član DP Istre in Krasa,
rojen 5. 6. 1934

Ciril BUKOVEC, član DP Prekmurja in Prlekije,
rojen 5. 7. 1942

Vojko SKALAR, član DP ljubljanske pokrajine,
rojen 30. 12. 1959

Matjaž ANTLEJ, član DP JZ Štajerske,
rojen 5. 1. 1960

Viktor MOČNIK, član DP Gorenjske,
rojen 23. 9. 1950

Vladimir ZORZUT, član DP severne Primorske,
rojen 21. 7. 1961

*Prišla bo pomlad,
na delo vabila,
ne bo te zbudila.
Z menoj bo jokala,
z menoj šepetala,
bo troje ime ...*

Albin Rožman

KVIZ ZA RAZVEDRILLO 45

3	14	1	10	2	14	3	9	12	9	11	14		
13	10	12	8	9	4	2	15	12	5	6	5		
1	14	7	3	15	11	16	15	13	10	12	8	16	9
			8	14	1	5	3						

Pri vsaki številki so navedeni trije odgovori. Odločite se za pravilni odgovor in črko, ki je pri njem, vpišite v lik z ustrežno številko. Vse črke v liku, brane vodoravno, dajo slovenski pregovor.

- | | | |
|---|---|--|
| <p>1. V kateri dolini se nahaja dvorec Zemono?
R - v Vipavski dolini
A - v Selški dolini
V - v Savinjski dolini</p> <p>2. Kje je gasilski muzej?
D - v Črnomlju
Z - v Metliki
E - na Vranskem</p> <p>3. Otočje Baleari spada k:
B - Franciji
K - Španiji
L - Veliki Britaniji</p> <p>4. Česa ne mara mizantrop?
L - ljudi
I - živali
U - samote</p> <p>5. V katerem mestu se nahaja Metropolitanska opera?
E - v New Yorku
B - v Veroni
M - v Los Angelesu</p> <p>6. Koliko stopenj ima Mercallijeva potresna lestvica?
C - 8
T - 10
M - 12</p> <p>7. Kaj ne spada med ključavnice?
Č - obešanka
S - narcisa
B - Imbus ključ</p> | <p>8. V kateri slovenski pokrajini je naselje Batuje?
T - na Primorskem
D - v Prekmurju
Š - na Koroškem</p> <p>9. Kdo je avtor romana V 80. dneh okoli sveta?
I - Jules Verne
F - Emile Zola
Ž - Honore de Balzac</p> <p>10. Kateri mesec po vrsti je prosinec?
U - prvi
G - četrti
R - osmi</p> <p>11. V kateri pokrajini se nahaja razgledni stolp Vinarium?
B - na Dolenjskem
Z - na Štajerskem
J - v Prekmurju</p> <p>12. Kje leži Knežji kamen?
K - na Dravskem polju
S - na Gosposvetskem polju
E - na Sorškem polju</p> <p>13. Kdo se je rodil prvi?
O - Valentin Vodnik
P - Žiga Zois
N - Matija Čop</p> <p>14. Pasma konj je tudi:
O - Arabec
S - Egipčan
Z - Alžirec</p> | <p>15. Med grškima črkama fi in psi je:
Č - črka mi
K - črka ni
A - črka hi</p> <p>16. Iz česa se pridobiva začimba cimeta?
D - iz cvetov cimetočca
T - iz plodov cimetočca
N - iz lubja cimetočca</p> |
|---|---|--|

Rešitev kviza iz 155. številke:



**KDOR BI RAD BIL DOLGO STAR,
MORA ZGODAJ ZAČETI**



REŠITEV IZ ŠT. 155:
NAJ BO NOVO LETO SIJAJNO

Nagrajenci križanke iz 155. številke:

1. Silvana GOMBAČ, Harije 5, 6250 Ilirska Bistrica
2. Bogdan PETEK, Ul. 25. maja 15, 2250 Ptuj
3. Alenka TRATNJEK, Na jami 9, 1000 Ljubljana

								MESTO V SLOVENIJI, OB SOČI	SVETA PODOBA V PRAVO – SLAVJU	KOŽICA, KI POKRIVA OKO	RUSKI CERKVENI PISATELJ (IZ 11. STOL.)
								BREZREPA PTICA Z NOVE ZELANDIJE			
								SLONOV ČEKAN			
								SLAP, ZAH. OD BOVCA			
								RASTLINA ZA KOMPOT			
KEMIJSKI SIMBOL ZA FOSFOR		NEMŠKI REŽISER, FRITZ (1890-1976)	ETIOPSKI PLEMIŠKI NASLOV	KEMIJSKA OZNAKA ZA DUŠIK	AVTOR: BORIS KLEP	RAČUNAL – NIŠKA PRI – PRAVA ZA TISKANJE	RANOCEL – NIK, PADAR SMUČARKA ŠTUHEC				
TOVARNA ŠPORTNE OPREME V BEGUNJAH					KRONA RIM. PAPEŽEV BESEDNI ZAKLAD					AVTO. OZN. ITALIJE GRŠKA ČRKA	
ZMIKAVT, KRADLJIVEC				VZDEVEK SLO. GLAS – BENICE MAJE PIHLER						ROBERT OBLAK SIMBOL ZA POLMER	
SPODNJI DEL POSODE				ODDELEK KONJENICE MESTECE V ITALIJI							
ERIK GLIHA			AM. FILMSKA NAGRADA VELIKA IN LEPA VEŽA						KEMIJSKI SIMBOL ZA KISIK		
KEMIJSKI SIMBOL ZA ŽVEPLO		POVRŠINA, PROSTOR, OBMOČJE					SLO. GLASB. SKUPINA LISTNATO DREVO				
6. ČRKA SLOVENSKE ABECEDA		STAVA (ZAST.) GRŠKA MU – ZA PETJA						INKOVSKI VLADAR			
DEL, DELEŽ, TUDI PARCELA (NAR.)				JEZERO NA FINSKEM (ŠVED. ENARE)					KLAVDIJ LEBAN	SEVER OTOK V PRESPANS – KEM JEZERU	
AMERIŠKA IGRALKA – THOMPSON				KROJAČ (SLABŠ.) ORANJE (ZAST.)							
OKRAJŠANO IME EDWARD			NEKDANJI SLO. JUDOIST – FRANC TONA					APEL, POZIV AVTO. OZN. ŠPANIJE			
POGORJE V ZAHODNIH KARPATIH						GRŠKA MATI BOGOV			SAMO, ZGOLJ		

- AEDA - prvotna grška muza petja.
- AIL - otok v Prespanskem jezeru.
- ESKADRON - oddelek konjenice, konjeniška taktična enota.
- ILARION - ruski cerkveni pisatelj (iz 11. stol.).
- TATRE - pogorje v Zahodnih Karpatih, Slovaška in Poljska.
- VADLJA - stava (zast.)

Pravilno geslo pošljite do 3. junija 2019 po pošti na naslov:
Zveza paraplegikov Slovenije, Štihska 14, p. p. 5714, 1000 Ljubljana ali na e-naslov: info@zveza-paraplegikov.si.