



PARAPLEGIK

GLASILO ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

št. 158/oktober 2019



50. MEMORIAL PROF. BOJANA HROVATINA

TISKOVINA
POŠTNINA PLAČANA PRI POŠTI 2102

ISSN 0351-9163

4 UVODNE BESEDE

- 4 SPOŠTOVANE ČLANICE IN ČLANI, DRAGI PRIJATELJI PARAPLEGIKOV IN TETRAPLEGIKOV ŠIROM DOMOVINE IN V ZAMEJSTVU!

5 DELO ZVEZE

- 5 DEJAVNOST OSEBNE ASISTENCE PRI ZPS
7 SKUPINSKA OBNOVITVENA REHABILITACIJA V POLNEM TEKU
8 UPRAVNI ODBORA ESCIF
9 PRIPRAVE NA NOVO SEZONO NLB WHEEL LIGE

10 MREŽENJE

- 10 PAMETNO OBLAČILO ZA TOPLOTNO ZAŠČITO

12 STROKOVNO

- 12 PSIHOLOŠKO PRILAGAJANJE
16 POSVET OB 10-LETNICI RATIFIKACIJE KONVENCIJE

17 V SREDIŠČU

- 17 50. JUBILEJNO TEKMOVANJE PROF. BOJANA HROVATINA

20 DELO DRUŠTEV

- 20 IZ DEŽELE CVIČKA
22 GORENJSKE KAPLJICE
24 MORJE, REFOŠK IN PRŠUT
25 CELJSKI GROFI
29 ZAVOD VOZIM
30 KARANTANSKI KNEZI
31 LJUBLJANSKI ZMAJI
39 S PANONSKIH RAVNIC
44 IZ DOLINE SOČE
46 S TOTEGA EKA

47 ŠPORT

- 47 PRVAK ATLETSKE LIGE JE PONOVRNO EKIPA DP CELJE
48 EVROPSKO PRVENSTVO V STRELJANJU V SLOVENIJI
48 V SEZONI 2019 SO SLAVILI RIBIČI DP JUGOZAHODNE ŠTAJERSKE
49 PARAKOLESARSKA REPREZENTANCA NA SLOVAŠKEM
50 MARATON FRANJA 2019 ALI 99 KM NA ROČNI POGON

- 51 LJUBLJANSKI ŠAHISTI ČETRTI, CELJSKI PA PETI
51 ZMAGAL JE MILAN ŠOLAJA, NINO BATAGELJ TRETJI
52 NAŠI SMUČARJI PONOVRNO NAJBOLJŠI
53 PLESNI PAR NINO IN SARA BRONASTA V RUSIJI
53 LARA NEDELJKOVIČ DVAKRATNA DRŽAVNA PRVAKINJA
54 SREBRNA MEDALJA ZA ANDREJO DOLINAR

56 KULTURA

- 56 KOLONIJA »SONČNA ISTR«
57 SODELOVANJE NA SREČANJU LIKOVNIH IN DRUGIH USTVARJALCEV

58 DOM PARAPLEGIKOV

- 58 TUDI JESEN JE LAHKO ZELO LEPA NA FIZIOTERAPIJI V DOMU PARAPLEGIKOV V PACUGU

59 IZ ŽIVLJENJA

- 59 Z VOZIČKOM NA SAFARI V TANZANIJO
62 NEKOČ JE BILO ...
65 MOTIVACIJA IN INSPIRACIJA

66 ČESTITKE, ZAHVALE, OGLASI, V SPOMIN

70 RAZVEDRILO

- 70 ŠPIK V 2.0
71 KVIZ ZA RAZVEDRILO 47
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: Primož Bencek, slika 4 – Drago Perko

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: 2000 izvodov
Glasilo izide štirikrat letno.
ISSN 0351-9163



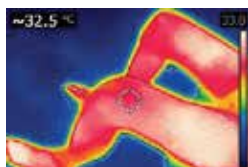
Glasilo je vpisano v razvid medijev pri Ministrstvu za kulturo. Programe in delovanje sofinancira Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO). Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



07 SKUPINSKA OBNOVITVENA REHABILITACIJA V POLNEM TEKU

Lutfi Abdullahu

Obnovitvena rehabilitacija je za paraplegike in tetraplegike izrednega pomena, saj tako ohranjamo svoje telo v dobri kondiciji, obnovimo in utrdimo si svoje psihofizične zmogljivosti, naše telo pa posledično postane bolj odporno na različna obolenja.



10 PAMETNO OBLAČILO ZA TOPLOTNO ZAŠČITO

izr. prof., dr. Andreja Rudolf in Urška Rendulić

Projekt Pametno oblačilo za toplotno zaščito spodnjih okončin uporabnikov invalidskega vozička je potekal od februarja do konca junija 2019 na Fakulteti za strojništvo Univerze v Mariboru. Izvajal se je v okviru Operativnega programa kot neposredna potrditev operacije »Odprt, odziven in kakovosten sistem visokega šolstva – Projektno delo z gospodarstvom in negospodarstvom v lokalnem in regionalnem okolju – Po kreativni poti do znanja 2016–2020«. Projekt sta sofinancirali Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.



12 PRILAGAJANJE NA POŠKODBO

Urška Rendulić, dipl. psihologinja (UN), mag. soc. dela

Poškodba hrbtenjače ima trajne posledice, ki zahtevajo dolgotrajno psihološko prilagajanje. Poleg fizičnih ima tudi veliko psiholoških in socialnih posledic, ki lahko negativno vplivajo na kakovost življenja. V tujini obstaja precejšnje število strokovnih člankov o raziskavah strokovnjakov, ki so proučevali tako socialne in psihološke posledice poškodbe hrbtenjače kot tudi proces spoprijemanja s tem stresnim dogodkom.



17 50. JUBILEJNO TEKMOVANJE prof. BOJANA HROVATINA

Jože Globokar

Na atletskem stadionu v Športnem parku Ljubljana je 7. septembra 2019 potekal jubilejni 50. memorial prof. Bojana Hrovatina, hkrati pa tudi 29. odprto državno prvenstvo v atletiki, kjer je nastopilo več kot 80 atletov iz vseh devetih pokrajinskih društev zveze. Slovenskim atletom so se pridružili tudi tekmovalci iz Severne Makedonije, Črne gore, Srbije, Bosne in Hercegovine ter Hrvaške.



20 40 LET DRUŠTVA PARAPLEGIKOV DOLENJSKE, BELE KRAJINE IN POSAVJA

Franci Slivšek

Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja je bilo ustanovljeno leta 1979 s prvim Občnim zborom članov v hotelu Kandija v Novem mestu. Imenovalo se je Društvo paraplegikov novomeške regije. Na prvem Občnem zboru so člani za prvega predsednika društva izvolili Jožeta Radeja. Društvo je sprva delovalo v prostorih družinske hiše družine Zorko, kasneje pa v manjši sobi v Domu starejših občanov v Šmihelu. Svoje prve lastne prostore je dobilo leta 1994 na Novem trgu. Takratni predsednik Jože Radej je v tistem času zbolel za neozdravljivo boleznijo in na žalost po šestih mesecih izgubil bitko z življenjem. Na izrednem Občnem zboru je bil za predsednika izvoljen Jože Okoren, ki društvu predseduje še sedaj.



22 40 LET DRUŠTVA PARAPLEGIKOV GORENJSKE

Uredništvo

Društvo paraplegikov Gorenjske je bilo ustanovljeno leta 1979. Ustanovni člani so se prvič sestali v OŠ Stražišče in na ustanovni skupščini Društva za predsednika izvolili Albina Rožmana. Skozi desetletja so Društvo vodili Lado Krmec, Slavko Bračič, Janez Lesar, Marjan Trdina, Metod Zakotnik in Peter Robnik, ki društvo vodi tudi danes. Jubilej so proslavili 25. septembra 2019 v Kulturnem domu na Primskovem pri Kranju, kjer je v uvodu prisotne nagovoril podžupan Mestne občine Kranj Robert Nograšek. Pridružila sta se mu še predsednik Društva Peter Robnik in predsednik Zveze paraplegikov Slovenije Dane Kastelic.



24 40 LET DRUŠTVA PARAPLEGIKOV SEVERNE PRIMORSKE

Aleksander Grum

V letošnjem letu smo praznovali že nekaj obletnic, povezanih s paraplegiki. Tudi na severnem Primorskem so takoj po poletnih počitnicah obeležili svojih štirideset let. Kar seveda pomeni, da so za tiste člane društva, ki so sodelovali v pripravljalnem odboru, počitnice potekale nekoliko bolj delovno. Treba je bilo temeljito pobrskati po društvenih arhivih – kar jih ni pred nekaj desetletji uničila poplava – po obledelih fotografijah v zaprašenih albumih, pa tudi po spominu ... V štiridesetih letih se je v društvu in okoli njega marsikaj dogajalo, veliko se je spremenilo, marsikoga žal tudi ni več med nami. Vse skupaj so skušali zapakirati v ne preveč uradno proslavo ter članom in povabljenim gostom pokazati, od kod kot društvo prihajajo – pa tudi kam so namenjen

SPOŠTOVANE ČLANICE IN ČLANI, DRAGI PRIJATELJI PARAPLEGIKOV IN TETRAPLEGIKOV ŠIROM DOMOVINE IN V ZAMEJSTVU!



Lepi poletni meseci, ko je bilo z nami manj skrbi in delovnih obveznosti, so za nami. Prepričan sem, da ste si napolnili duševne in telesne baterije. Glede na dogodke, ki nas spremljajo v vsakdanjem življenju, in na nekatere res nimamo vpliva, bomo dobro kondicijo za naše delo in ustvarjanje še kako potrebovali.

Programiranje za leto 2020 je na vseh nivojih v tem trenutku v polnem teku. Za nami je razpis FIHO, ki pa tudi letos prinaša kar nekaj neznank, za kar pa sem prepričan, da jih bomo s svetniki in strokovno službo FIHO uspešno izpeljali. Tako fundacija ostaja še naprej edini stabilni vir financiranja posebnih socialnih programov zveze in društev paraplegikov. Kar pa ne morem trditi za naše resorno ministrstvo, saj imamo v tem trenutku še vedno v negotovosti zaposlitev strokovne delavke, kljub zagotovitom ministrice in kabineta, da bodo našli ustrezno rešitev. Vendar upanje umre zadnje, invalidi pa smo tudi navajeni na potrpežljivost. Uspešni smo bili tudi na razpisu Ministrstva za zdravje, s katerim bomo pripravili pregled stanja in potreb na področju obnovitvene rehabilitacije za slovenske para in tetraplegike. Hkrati pa tudi detektirali potrebe za načrtovanje te pomembne medicinske rehabilitacije za nas v prihodnje. Pričakujemo pa tudi rezultate, upamo, da pozitivne, iz razpisa Ministrstva za javno upravo, na katerega je zveza kandidirala za zaposlitev strokovnega kadra skupaj z zainteresiranimi društvi paraplegikov.

Izredno veliko poslanstvo pri zagotavljanju kvalitete življenja invalidov opravlja tudi dejavnost osebne asistencije, ki jo v skladu z zakonom izvajamo od januarja letošnjega leta. Zakon o osebni asistenci je slovenskim invalidom prinesel civilizacijsko dobro, ki omogoča vsakemu invalidu, ki je na podlagi ustrezne odločbe krajevno pristojnega centra za socialno delo prejel število odobrenih ur pomoči. Tako s pomočjo osebnih asistentov, ki so

zaposleni pri naši zvezi, lahko zaživijo bolj samostojno in polno življenje kljub svoji invalidnosti. Kljub nakazanim porodnim težavam, s katerimi se srečujemo izvajalci, kakor tudi ministrstvo pri izvajanju, je globalno ta zakon neposredno doprinesel najtežje poškodovanemu državljanu, saj mu olajša bivanje v lokalni skupnosti, kljub težki invalidnosti. Država pa je s tem zakonom dokazala, da ji je mar za najranjlivejšo skupino državljanov. In prav je tako!

Na zvezi v teh dneh zaključujejo tudi s prenovo poslovnih prostorov, ki so je bili po tridesetih letih zelo potrebni, predvsem zaradi novih obveznosti in zagotavljanja minimalnih standardov in normativov za ustrezne pogoje dela, ki jih narekuje zakonodaja, kakor tudi za humano delovno okolje naših zaposlenih. Dejstvo je, da se je število zaposlenih v uvedbo dejavnosti osebne asistencije v skladu z zakonom enormno povečalo, kar pa zahteva nov pristop glede na potrebe časa in organizacijske strukture dela kot tudi kompetenc. Vsa ta leta, odkar vodim zvezo, so imela prioriteto društva, ki so vsa prišla do svojih delovno-bivalnih prostorov in rehabilitacijski center Dom paraplegikov. Bistveno je, da vsi objekti služijo svojemu namenu in poslanstvu. S tem bo letošnje jubilejno leto imelo še bolj praznični pridih za vse, ki se čutimo/čutite povezane s krovno organizacijo slovenskih para in tetraplegikov.

V zadnji tretjini je tudi letošnja obnovitvena rehabilitacija, ki se je bo po trenutnih podatkih udeležilo preko 530 para in tetraplegikov, od tega več kot četrtina v našem Domu paraplegikov v Pacugu. Vsi

udeleženci v domu so izredno zadovoljni z zdravstvenimi storitvami, letošnjimi novostmi in s spremljajočim programom, saj je udeležencem poleg bazena z morsko vodo nudeno bistveno več kot v ostalih zdraviliščih, kar pa je zelo pomembno za izvedbo vsake rehabilitacije.

Za nami je tudi jubilejni 50. Hrovinov memorial, ki je bil letos, kljub temu da nam je na koncu malo ponagajalo vreme, odlično organiziran v Ljubljani. Na njem je nastopilo skoraj 100 tekmovalcev, udeležili pa so se ga tudi kolegi s Hrvaške, iz Bosne in Hercegovine, Srbije, Črne gore in Makedonije. Kar pa je bilo zame osebno najbolj pomembno, je bila prisotnost **Jožeta Okorna, Pavle Sitar, Marjana Peternelja, Jožeta Globokarja in Vojka Gašperuta** na tej svečani prireditvi. Navedeni sočlani so bili poleg **Edija Cerkvenika in Tineta Gorenc**, ki se nam zaradi zdravstvenih razlogov nista uspela pridružiti, **udeleženci na 1. Hrovinovem memorialu davnega leta 1969.**

Dragi sočlani, moj poklon in priznanje! Ker je oktober že v zadnji tretjini leta, se bo v tem mesecu pričelo vsakoletno revidiranje našega poslovanja in delovanja s strani zunanje pooblaščenice revizijske hiše, da pregleda naše poslovanje kot zunanja institucija v skladu z zakonom, najavljen pa imamo tudi redni pregled poslovanja s strani nadzorne skupine FIHO.

Spoštovani, kot sem že deloma nakazal v Kolumni, se na področju invalidskega varstva obeta kar pestra jesen, več o vsem pa zagotovo v decembrski številki, do takrat pa vse dobro.

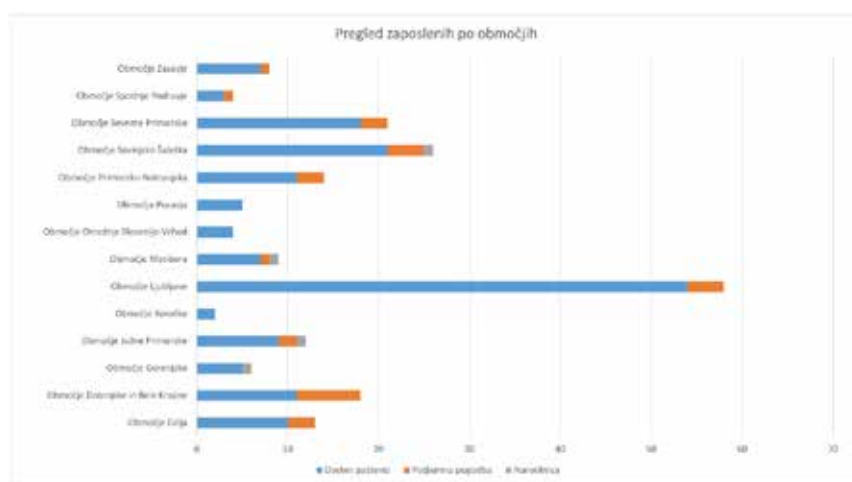
DEJAVNOST OSEBNE ASISTENCE PRI ZPS

Zveza paraplegikov Slovenije je že osem mesecev izvajalka osebne asistencije in lahko zapišem, da je delo po Zakonu o osebni asistenci, kljub temu da imamo že dolgoletne izkušnje z izvajanjem programa, nov izziv, saj prihaja do vedno novih sprememb in zahtev. Do pred kratkim je ZPS izvajala osebno asistenco zgolj za svoje člane, po novem pa dejavnost izvaja tudi za uporabnike, ki imajo drugo vrsto invalidnosti.

PODATKI O ŠTEVILU UPORABNIKOV, ZA KATERE SMO IZVAJALI OSEBNO ASISTENCO

MESEC	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN
ŠTEVILO ZAPOSLENIH	74	80	85	89	90	94

POSLEDIČNO IMAMO VEDNO VEČ ZAPOSLENIH OSEBNIH ASISTENTOV, KI OPRAVLJAJO SVOJE DELO PO VSEJ SLOVENIJI IN V RAZLIČNIH DELOVNIH OKOLJIH.



PODATKI O ŠTEVILU REDNIH ZAPOSILITEV

MESEC	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN
ŠTEVILO ZAPOSLENIH	121	139	152	161	171	174

Za vse vključene smo organizirali tri večja izobraževanja, in sicer je bilo v marcu 210, v aprilu 56 in v mesecu juniju 39 udeležencev. Skupaj smo usposobili 305 uporabnikov in osebnih asistentov.

Izobraževanja so imela naslednje teme: odnos in komunikacija med uporabnikom in osebnim asistentom, izkustvo uporabnika v procesu osebne

asistencije, invalidsko varstvo, delovna razmerja, izkustvo osebnega asistenta pri opravljanju svojega poklica, pravice in dolžnosti uporabnika in osebnega asistenta, registracija delovnega časa, alkoholna problematika v Sloveniji.

Izobraževanja se bodo nadaljevala tudi v prihodnjih mesecih, saj načrtujemo imeti z uporabniki in zaposlenimi lokalna srečanja in tako omogočiti

udeleženi izmenjavo znanja in dodatnega izobraževanja glede na potrebe skupine. Želim si, da bi lahko zaposlenim ponudili dodatna znanja, zato smo jih v preteklem mesecu napolnili na računalniško in zdravstveno izobraževanje.

Hkrati se zavedamo, da zaposleni opravljajo svoj poklic v različnih delovnih okoljih, zato smo vsem nabavili zaščitno

delovno opremo, in sicer rokavice, predpasnik, masko in razkužilo. Prav tako v mesecu septembru nadaljujemo z akcijo »Promocija zdravja na delovnem mestu«, v sklopu katere se bodo lahko zaposleni vključili v organizirano reakcijo.

Želimo si čim manj bolniških odsotnosti, saj lahko tako zagotovimo nemoteno izvajanje osebne asistencije pri uporabniku in tudi kvalitetnejše počutje uporabnika ob osebni asistentu.

Ob vam do sedaj že znanih sodelavkah, **Špeli Šušteršič** in **Hani Ermenc**, smo zaposlili še usklajevalce, ki skrbijo za vključitev, zaposlitev, pripravo urnikov, administracijo in nudijo strokovno oporo uporabnikom in zaposlenim.



Matej Hrovatin

Matej, Primorec v Ljubljani.

Pravijo, da mi postavljanje vejic v povedi ne uspeva najbolje. Ko sem bil majhen, sem hotel postati

veterinar. Ko sem izvedel, koliko časa je potrebno študirati, sem si premislil. Majhen sem še vedno. Ko bom velik, bom astronom. Pred zaposlitvijo na Zvezi paraplegikov sem bil vzgojitelj v vrtcu, koordinator v komuni (program urejanja odvisnosti) in še kaj bi se našlo. V ekipi samih usklajevalk osebne asistencije vidno izstopam. Verjetno zaradi frizure ... Poleg tega vnašam v ekipo zdrav moški princip razmišljanja, po najkrajši poti od točke A do točke B. (PS: Po želji lahko postavite manjkajoče vejice: „„„“)



Tjaša Serše

Sem Tjaša, na osebni asistenci pri Zvezi paraplegikov Slovenije zaposlena od marca, pred tem sem bila v kulturi. Poleg sprotnega

dela skrbim za vključevanje novih uporabnikov osebne asistencije. Želim si vzpostaviti in nato tudi ohranjati pristne in korektne odnose tako z uporabniki kot tudi zaposlenimi. Na prvi pogled (ali po telefonu) morda delujem (pre)resno, pa v resnici temu ni tako. V to, upam, da se

bo prepričal vsak, ko me bo spoznal. V prostem času sicer kolesarim, hodim v hribe, obiskujem koncerte, razstave in gledališke predstave.



Tanja Lucin

Sem ponosna mamica hčerke, ki je letos prestopila šolski prag. Rojena Ljubljanka, ki se je po diplomami 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 izkušnjah pri delu z ljudmi in za ljudi, ki spadajo v najranljivejše skupine, sem se zaposlila pri Zvezi paraplegikov Slovenije kot usklajevalka osebne asistencije. Delo je vsestransko, dinamično IN polno izzivov. Glede na življenjsko pot bi zase rekla, da me vodi misel, da »v življenju ne dobimo vedno tistega, kar si želimo, ampak dobimo tisto, kar v danem trenutku najbolj potrebujemo«.



Suzana Oprešnik

Prihajam iz okolice Celja, že vrsto let pa živim v Ljubljani, kjer sem diplomirala iz delovne terapije. Za sabo imam

mного raznolikih izkušenj, izpopolnjuje pa me dinamično delo, polno izzivov. Kot usklajevalka osebne asistencije sem na Zvezi paraplegikov Slovenije zaposlena od marca dalje in skrbim za del uporabnikov osebne asistencije in osebnih asistentov, iskanje novih kadrov in pripravo mesečnih poročil o opravljenih urah osebne asistencije. V prostem času me navdušuje jadrnanje, kjer najdem mir, stik s pristno naravo in raznovrstne izzive.

Sandra Obrez

Prihajam iz Ljubljane, po poklicu sem poslovna sekretarka. Na Zvezi paraplegikov Slovenije (osebna asistencija) opravljam administrativno-kadrovska 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 in 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. Z delom sem zelo zadovoljna, ker je raznoliko in je vedno kaj novega in zanimivega.



Brigita Erjavec Škrbina

Ime mi je Brigita Erjavec Škrbina, prihajam iz okolice Grosupljega. Pri zvezi sem zaposlena od decembra in sem zadolžena

za poročila o opravljenih urah osebne asistencije, beleženje prisotnosti asistentov, obračun in poročanje opravljenih ur in pomoč pri drugih administrativnih delih. Ker imam veselje za delo z ljudmi, mi je to delovno mesto pisano na kožo.

Vsem uporabnikom in zaposlenim želim, da se počutijo dobro v kolektivu osebne asistencije in da bi v prihodnje razvijali še več dejavnosti za vse.

Skupaj bomo ohranili dobro in izboljšali tisto, kar v tem trenutku še ni odlično. ☺

"Tisti, ki stori kaj dobrega, naj molči; tisti, ki mu je bilo dobro delo storjeno, naj pripoveduje."

Seneka

Lutfi Abdullahu | Skupinska obnovitvena rehabilitacija

SKUPINSKA OBNOVITVENA REHABILITACIJA V POLNEM TEKU

Obnovitvena rehabilitacija je za paraplegike in tetraplegike izrednega pomena, saj tako ohranjamo svoje telo v dobri kondiciji, obnovimo in utrdimo si svoje psihofizične zmogljivosti, naše telo pa posledično postane bolj odporno na različna obolenja.

Zveza paraplegikov Slovenije tudi v letošnjem letu organizira skupinsko obnovitveno rehabilitacijo (SOR) za osebe s poškodbo hrbtenjače. Izvaja se v **Domu paraplegikov v Pacugu** ter v dveh najbolj obiskanih zdraviliščih – **Zdravilišču Laško** in **Zdravilišču Radenci**. SOR bo v Domu paraplegikov Pacug v štirinajstdnevni terminih potekala od maja do konca oktobra.

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

Dom paraplegikov ima z letošnjo sezono kar nekaj novosti, ki jih je uvedel novi direktor **Marko Ferluga** z namenom, da bi se gostje čim bolje počutili. Največja novost je kineziološka terapija, ki jo **Igor Žerjal**, prof. šp. vzgoje, izvaja za moč, gibljivost, ravnotežje in koordinacijo z vsa-

kim posameznikom posebej. Tu so še nove fizioterapevke **Hana, Anja, Danijela, Elena** in fizioterapevt **Tomo**. Pohvaliti je treba **Duško**, ki v domu paraplegikov že vrsto let izvaja masaže. Gostje so zelo zadovoljni z njenim profesionalnim delom.

Novost je še najemnik lokala in kuhinje, ki skrbi za prehrano in pijačo, anketa o zadovoljstvu, ki jo udeleženci izpolnijo in jo oddajo v recepciji, ter novi internetni operater. Za varnost kopalcev v bazenu skrbi reševalec **Robert**.

Gostje bivajo v klimatiziranih in sodobno opremljenih sobah s TV-sprejemnikom, internetom in prilagojenimi sanitarijami. Opremljene so z različnimi tehničnimi pripomočki (stropno dvigalo, sobno dvigalo, tuširni stol, toaletni stol, trapez, držala, ...).

Osebe doma se zelo trudi, da bi se udeleženci SOR dobro počutili in da se v prostem času ne bi dolgočasili. Na njihovo željo jih voznik **Dragan** pelje tudi na večerne izlete po obalnih mestih (Portorož, Piran, Strunjan, Izola, Koper).



V sodobno opremljenih prostorih fizioterapije je vsak dan pestro. (Foto: Urša Prešeren)



V Domu paraplegikov so letos izvajali tudi sedečo jogo (Foto: arhiv doma)

UPRAVNI ODBORA ESCIF

Med 2. in 4. avgustom se je v Lobbachu (Nemčija), v kongresnem centru Manfred Sauer, odvijalo prvo srečanje upravnega odbora Evropske zveze paraplegikov (ESCIF), ki se ga je udeležila tudi predstavnica Slovenije, **Mirjam Kanalec**. Odbor se je seznanil z delom predhodnih odborov in določil naloge. **Nuutti Hiltunen** je določen za podpredsednika, **Milan Kašiak** je odgovoren za online komunikacijo in Mirjam Kanalec je postala blagajničarka.

Že naslednjič so se člani Upravnega odbora ESCIF srečali v začetku oktobra v hotelu Lindner v Bratislavi na Slovaškem.



ZLATE PERUTNICE

Benjamin Žnidaršič

Skoz okno svet me, žarek sonca vabi,
drhtečih rok želim si v jato ptic,
želim, da dale bi mi zlatih perutnic,
le duh v meni pravi mi: "Pozabi!"

Le vetrič blag iz te prelepe slike
mi stresa misel svetlo in veliko,
čeprav le slutim njihovo obliko,
daje roke kot veje so trstike.

Prav to, kar tu znotraj polno mi lebdi,
kar daje občutek mi velikih rok,
da bi drugim podaril še lastni sok,

namesto rok peruti sonce naredi,
mi da občutek veličastne sreče,
da ne bojim se svoje temne ječe

ZAPRTJE?



Lecicarbon®

Odvajało na osnovi CO₂

SVEČKE V 2 VELIKOSTIH:
za odrasle ali za otroke

• Sproži odvajanje že
po 15 do 30 minutah!

- Ne povzroča krčev
- Primeren je tudi za dolgotrajno uporabo, ker **ne povzroča odvisnosti**

Zdravilo je na voljo
BREZ RECEPTA v lekarnah



www.lecicarbon.si

Dr. Gorkič 25 let

*Pred uporabo natančno preberite navodilo.
O tveganju in neželenih učinkih se
posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.*

Jože Globokar | V sezoni 2019-2020 bo tekmovalo sedem ekip

PRIPRAVE NA NOVO SEZONO NLB WHEEL LIGE

Zveza paraplegikov Slovenije bo tudi v dvanajsti sezoni organizator NLB Wheel lige. Tako kot v prejšnjih sezonah jo bo vodil vodja športa pri Zvezi Gregor Gračner. Priprave na novo sezono so se pričele 9. septembra 2019, ko so se na delovnem posvetu sestali vsi vodje ekip, delegat, delegator sodnikov in vodja lige.

Udeleženci posveta so najprej prisluhnili pripombam vodij ekip, ki so se navezovale predvsem na pomanjkljivosti pri organizaciji in izvedbi posamičnih krogov v pretekli sezoni. Vse z namenom, da se ne bi ponavljale tudi v prihodnje. Sprejeli in potrdili so poročila vodje lige, delegata in delegatorja sodnikov, sprejeli in potrdili pa tudi finančno poročilo za preteklo sezono 2018-2019. Iz poročil je razvidno, da so tekmovanja v celotni sezoni potekala po smernicah, ki so jih sprejeli pred začetkom sezone. Večjih težav ni bilo, vsi pa ugotavljajo, da so med ekipami najpomembnejši dobri in prijateljski odnosi.

V nadaljevanju so usklajevali pravila pri rednih krogih in finalnem tekmovanju, ki bo v Sloveniji. Dogovorili so se, da bodo ekipe dva kroga odigrale v letošnjem letu, tretji krog in finalno srečanje pa v letu 2020.

V sezoni 2019-2020 bo v ligi tekmovalo sedem ekip, štiri iz Bosne in Hercegovine, dve iz Hrvaške in ena iz Slovenije. Sodelovanje sta odpovedali KKK Singidunum iz Beograda in RBB FlinkStones iz Graza, priključila pa se je ekipa KKOI Zadar. Tekmovanje bo potekalo v dveh skupinah po Berger-

jevem sistemu in pravilih IWBF za ekipe s 14.5 igralnimi točkami.

Po žrebu bodo v **skupini A** tekmovala: KKI Vrbas - Banja Luka, KIK Sana - Sanski Most in KKI Zagreb - Zagreb, v **skupini B** pa: Slovenija ZŠIS-POK - Ljubljana, KIK Zmaj Gradačac, KIK Una Sana - Bihać in KKOI Zadar - Zadar.

Beseda je tekla tudi o nakupu športne opreme za igralce nove ekipe, nakupu

dveh košarkarskih vozičkov in višini kotizacije za sezono 2019-2020, ki ostaja nespremenjena.

Tudi v letošnji, dvanajsti sezoni, bo generalni pokrovitelj lige **Nova Ljubljanska Banka**, medijski **Kosarka.si**, vodil pa jo bo vodja športa pri Zvezi paraplegikov Slovenije **Gregor Gračner**. Delegat bo **Milan Lukan** delegator sodnikov pa **Žarko Tomšič**.



Udeleženci delovnega posveta NLB Wheel lige (Foto: Drago Perko)

"Ovire te ne smejo zaustaviti. Če naletiš na zid, se ne obračaj in ne obupaj. Ugotovi, kako ga preplezati, iti skozi ali najti način, kako ga obiti."

Michael Jordan

izr. prof. dr. Andreja Rudolf in Urška Rendulić, strokovna delavka Zveze paraplegikov Slovenije | Projekt Pametno oblačilo za toplotno zaščito spodnjih okončin uporabnikov invalidskega vozička (SmartLEGS'bag)

PAMETNO OBLAČILO ZA TOPLOTNO ZAŠČITO

Projekt Pametno oblačilo za toplotno zaščito spodnjih okončin uporabnikov invalidskega vozička je potekal od februarja do konca junija 2019 na Fakulteti za strojništvo Univerze v Mariboru. Izvajal se je v okviru Operativnega programa kot neposredna potrditev operacije »Odprt, odziven in kakovosten sistem visokega šolstva – Projektno delo z gospodarstvom in negospodarstvom v lokalnem in regionalnem okolju – Po kreativni poti do znanja 2016–2020«. Projekt sta sofinancirali Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

Projektalni tim je sestavljala interdisciplinarna ekipa študentov visokošolskega strokovnega študijskega programa Tehnologije tekstilnega oblikovanja in študentov magistrskih študijskih programov Inženirsko oblikovanje izdelkov, Splošna medicina in Mehatronika, ob podpori delovnih mentorjev iz podjetja Prevent & Deloza d. o. o. in Zveze paraplegikov Slovenije ter pedagoških mentorjev s Fakultete za strojništvo Univerze v Mariboru.

Spoznanja in znanja, ki smo jih pridobili tekom projektov PKP (Po kreativni poti do znanja) v letih 2014 in 2015 (Raziskave in razvoj oblačil za paraplegike, Raziskave in razvoj funkcionalnih oblačil za paraplegike) ter projekta ŠIPK (Študentski inovativni projekti za družbeno korist) v letu 2018 (Paraplegiki in družbeno okolje) v sodelovanju z Zvezo paraplegikov Slovenije in Društvom paraplegikov Podravja, so nas vodila do novega izziva, izdelati prototip pametnega oblačila za toplotno zaščito spodnjih okončin uporabnikov invalidskega vozička. Ob zavedanju, da je ohranjanje fizične kondicije pomembna aktivnost za uporabnike invalidskega vozička, ki jo paraplegiki dosegajo predvsem z vsakodnevnim gibanjem na prostem, so se nam porajala vprašanja, kako kondicijo vzdržujejo ob vetrovnih, mrzlih in vlažnih dneh. Prav tako smo v raziskavah v okviru projekta iz leta 2018 spoznali, da paraplegiki zelo radi zahajajo v urbano okolje, se udeležujejo družabnih in športnih dogodkov na prostem. Dejstva, da se uporabniki invalidskega vozička želijo enakovredno vključevati v družbeno okolje in da je lahko vreme tisto, ki jim to

onemogoča ter da so lahko oblačila tista, s katerimi lahko prebrodijo nekatere ovire, so nas vodila do prijave tega projekta. Interdisciplinarni skupini študentov smo pokazali, kako enakovredno pomembna so znanja vseh študijskih programov pri razvoju pametnih oblačil in da je za razvoj družbe potrebno stremeti k omogočanju kakovostnejšega življenja vseh družbenih skupin.

Projekt se je tako osredotočal na razvoj pametnega oblačila za toplotno zaščito spodnjih okončin uporab-

oblačilu oz. iz ankete zaželenih pametnih grelnih hlač in spoznanja o vplivu hladnega vremena na uravnavanje telesne temperature gibalno oviranih so še dodatno tvorila ustvarjalno sinergijo študentov, delovnih mentorjev in pedagoških mentorjev pri razvoju prototipa pametnega oblačila.

Na osnovi začetnih študij in analize anketnega vprašalnika smo pridobili informacije o potrebah po grelnem oblačilu



Povezovanje interdisciplinarnih znanj za razvoj pametnih oblačil (Foto: vir splet)

nikov invalidskega vozička na osnovi študija strokovnih in znanstvenih virov s področja raziskav, razgovora s paraplegiki v začetni fazi projekta na Zvezi paraplegikov Slovenije, predstavitev znanj iz razvoja funkcionalnih in pametnih oblačilnih izdelkov podjetja Prevent & Deloza d. o. o. in anketiranja paraplegikov po Slovenji o potrebi po grelnem oblačilu za noge. Izkazana izjemna potreba paraplegikov po grelnem

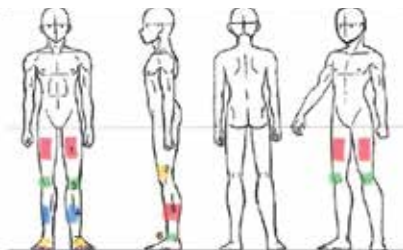


Študijski obisk študentov Zveze paraplegikov Slovenije in podjetja Prevent & Deloza d. o. o. (Foto: arhiv zveze)

in njegovih specifikah. Tako smo prišli do osnovnega koncepta grelnih hlač; uporabnika naj informirajo o temperaturi znotraj hlač in o temperaturi okolice, temperaturo naj uravnavajo le v predelu od sredine stegen in preko kolen do gležnjev, preko prikaza na mobilnem telefonu. Ob tem smo si postavili cilj, da se bo temperatura znotraj hlač uravnavala samodejno do temperature, ki je varna

za zdravje paraplegikov. Hlače bi naj ogrevale uporabnika vsaj 1 do 3 ur in največ 5 ur, kar je čas, ki ga želijo uporabniki prebiti na prostem v hladnejšem okolju. Glede samega kroja hlač je v največji meri pretehtal kroj klasičnih športno-elegantnih hlač estetskega videza v nevtralnih barvnih odtenkih in materiala, ki je neprepusten za veter in vodo.

V nadaljevanju projektnih aktivnosti smo pridobivali znanja o konstruiranju krojev hlač za sedeči položaj, funkcionalnih in pametnih tekstilnih materialih in pametnih tekstilnih izdelkih za zvišanje toplotnega udobja uporabnika, znanja o senzorjih za merjenje temperature kože, oblačilnega sistema in okolice, o grelnih elementih in mikro krmilnikih za oblačila in razvijali možne dizajne pametnih grelnih hlač. Studentje so ob teoretičnih osnovah, na osnovi meritev temperature nog in dimenzij nog gibalno oviranih in neoviranih oseb, pridobili tudi realna spoznanja o uravnavanju telesne temperature gibalno oviranih in neoviranih oseb in realna spoznanja o dimenzijah nog paraplegikov. Meritve temperature nog smo izvedli s toplotno kamero, meritve dimenzij nog pa z merilnim trakom na članih Društva paraplegikov Podravja, katerim se zahvaljujemo za pomoč in možnost izvedbe meritev v tako kratkem času projektnih aktivnosti. Raziskali smo, da je temperaturo kože potrebno približati temperaturi kože zdravega posameznika (pod oblačili je to približno 36 °C); temperatura kože pod oblačili pa ne sme preseči 37,5 °C, da ne bi prišlo do težav s pregrevanjem telesa. Slednje ugotovitve so jim služile za nadgradnjo koncepta ogrevanja in kroja hlač.



Meritve temperature nog s toplotno kamero (1 – stegna, 2 – stegno ob strani, 3 – koleno spredaj, 4 – meča spredaj, 5 – meča ob strani, 6 – nart, 7 – palec)
(Foto: arhiv FZS)

V zadnji, prototipni fazi izdelave pametnih grelnih hlač, smo razreševali estetske in tehnološke probleme izdelave hlač v zvezi z vgradnjo elektronskih komponent, se ukvarjali s programiranjem zaznavanja in uravnavanja temperature v hlačah ter razvili aplikacijo, ki uporabnikom sporoča temperaturo nog.

Testiranje delovanja grelnih hlač smo izvedli s toplotnim manikinom na Fakulteti za strojništvo, v laboratoriju za inteligentne obdelovalne sisteme. Ob tem so študentje pridobili in nekateri poglobili znanja o vlogi tekstilij za doseganje dobre toplotne izolacije oblačil in oblačilnih sistemov. V ta namen smo izvedli testiranja toplotne izolacije džins hlač, grelnih hlač brez delujočega gretja in grelnih hlač z gretjem. Dobili smo odličen rezultat, znatno zvišano toplotno izolacijo grelnih hlač že brez gretja zaradi ustrezne izbire funkcionalne tekstilije, ki pa se še zviša z gretjem. Da pa ne bi ostali samo pri številkah, smo pridobili tudi subjektivno oceno toplotnega počutja pri nošenju džins hlač in grelnih hlač z in brez gretja z realno testno osebo, katerih ocene so se skladale s toplotnim manikinom.

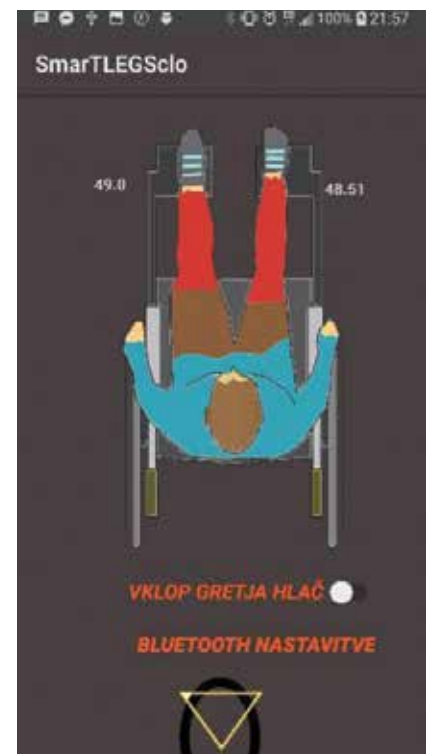
Zveza paraplegikov Slovenije je s

sodelovanjem v projektu razširila svoj okvir povezovanja in delovanja. Projekt nam je omogočil, da smo na drugačen način spoznali področje, na katerem delujemo že 50 let. Tako smo lahko naš pogled še bolj preusmerili na kakovost življenja paraplegikov in tetraplegikov. Spoznali smo nove in zanimive možnosti reševanja izzivov na področju prilagajanja oblačil načinu življenja paraplegikov. Člani, ki so sodelovali v projektu, so spoznali, da lahko s pametnimi oblačili izboljšajo svojo kakovost življenja in hkrati prispevajo k zmanjševanju tveganj za različne zdravstvene težave. Pomembno je, da je bilo v projektu slišano in upoštevano mnenje paraplegikov. Rezultati projekta pomenijo ogromen korak za izboljšanje življenja paraplegikov, rešitve pa imajo veliko vrednost za vse osebe, ki za gibanje uporabljajo invalidski voziček.

Ob zaključku petmesečnega dela se zavedamo, da je dela do estetsko nosilivega in predvsem enostavno uporabnega in pralnega izdelka še veliko, zato stremimo k novim skupnim izzivom.



Aplikacija za zaznavanje in uravnavanje temperature grelnih hlač (Foto: arhiv FZS)



Urška Rendulić, dipl. psihologinja (UN), mag. soc. dela, strokovna delavka Zveze paraplegikov | Psihološko prilagajanje na poškodbo hrbtenjače

PSIHOLOŠKO PRILAGAJANJE

Poškodba hrbtenjače ima trajne posledice, ki zahtevajo dolgotrajno psihološko prilagajanje¹. Poleg fizičnih ima tudi veliko psiholoških in socialnih posledic, ki lahko negativno vplivajo na kakovost življenja. V tujini obstaja precejšnje število strokovnih člankov o raziskavah strokovnjakov, ki so proučevali tako socialne in psihološke posledice poškodbe hrbtenjače kot tudi proces spoprijemanja s tem stresnim dogodkom.

SOCIALNE IN PSIHOLOŠKE POSLEDICE POŠKODBE HRBTENJAČE

Rezultati tujih raziskav kažejo, da 20 – 25 % oseb s poškodbo hrbtenjače kaže znake tesnobe in 30 – 40 % znake depresivnosti². Vendar le manjšina razvije kronično depresijo. Natančneje, približno štiri leta po nesreči kaže znake depresije 12,70 % oseb³.

Depresivne reakcije se običajno pojavijo takoj po odpustu iz bolnišnice. Ti simptomi najverjetneje odražajo težave s prilagajanjem v fazi prehoda iz bolnišnice nazaj v vsakdanje življenje, ko se osebe s poškodbo hrbtenjače naenkrat soočijo s svojimi omejitvami in oviranostmi⁴. Dolgoročno depresija pri večini izzveni, kar pomeni, da je število ljudi, ki trpijo zaradi stalne in stabilne depresije, razmeroma majhno, a kljub temu pomembno.

Pri nekaterih se kot odgovor na ekstremni stres pojavi tudi posttravmatska stresna motnja (PTSM), za katero so značilni vsiljeni spomini, sanje in nočne more, otopelost, izogibanje dejavnostim in okoliščinam, ki spominjajo na travmo, razdražljivost, budnost, nespečnost. S temi simptomi sta običajno povezani tudi tesnoba in

depresija, pogosto tudi razmišljanje o samomoru. Rezultati raziskav glede odstotka oseb s poškodbo hrbtenjače, pri katerih se po poškodbi pojavi PTSM se precej razlikujejo. Nekateri poročajo, da gre za 10 – 40 % oseb⁶; drugi da gre za 8,80 %³.

Gibalna oviranost in ostali zapleti povezani s poškodbo hrbtenjače omejujejo samostojnost in vključevanje v

socialne aktivnosti. Podatki raziskav kažejo, da se več kot polovica (55 %) odraslih s poškodbo hrbtenjače, ki šest mesecev po odpustu iz rehabilitacije živijo v skupnosti, slabo vključuje v družbo. Na socialno vključenost pomembno vpliva zaposlitev, saj se v družbo slabo vključuje 36 % zaposlenih, med brezposelnimi pa kar 83 % oseb⁷.



Rezultati raziskav so pokazali, da v prvem letu po poškodbi na psihološko prilagajanje (t. j. nižjo stopnjo depresivnosti) pomembno vpliva funkcionalna neodvisnost (Foto: newbeginningsdrugrehab.org)

PROCES SPOPRIJEMANJA S POŠKODBO HRBTENJAČE

Proces spoprijemanja s poškodbo hrbtenjače je odvisen od vsake osebe in okolja, v katerem živi. Kljub temu obstaja veliko tujih raziskav, ki se ukvarjajo s tem kako se osebe s poškodbo hrbtenjače spoprijemajo s svojo situacijo, natančneje kako jo ocenjujejo oziroma kako o njej razmišljajo. Rezultati raziskav namreč kažejo, da je proces spoprijemanja s poškodbo

odvisen od ocene same situacije. Če oseba poškodbo oceni kot grožnjo, se bo slabše spoprijela s situacijo, kot če jo oceni kot izziv. Postopek ocenjevanja se začne, ko oseba ugotovi, da nekaj ni v redu, in nato poskuša osmisлити situacijo. Pri osebah s poškodbo hrbtenjače je to lahko takoj po nesreči ali kasneje v bolnišnici. Ocene stanja se nenehno spreminjajo, ko oseba do-

biva vedno več novih informacij. En del osmišljanja izkušnje je tudi razmislek o tem, zakaj se je to zgodilo, ali bi se bilo temu mogoče izogniti in ali je kdo kriv za to, kar se je zgodilo. Takšen postopek osmišljanja in razumevanja zakaj se je to zgodilo je pri osebah s poškodbo hrbtenjače nujen, zato da lahko izkušnjo vključijo v svoje življenje na takšen način, da ne kršijo osnovnih

domnev, ki jih imajo o sebi in svetu⁸. Pri soočanju s poškodbo hrbtenjače ljudje uporabljajo različne strategije spoprijemanja. Govorimo lahko o strategijah, ki izhajajo iz osebe (to, da zahtevamo vse od sebe ali npr. pozitivno razmišljanje) in o medosebnih

strategijah, kot je pogovor s prostovoljci, ki so bili že pred časom poškodovani, opiranje na družino in prijatelje itd.⁸ Različne strategije so v pomoč različnim osebam v različnih obdobjih. Na primer, nekatere osebe s poškodbo hrbtenjače pripovedujejo o "ograje-

vanju" od čustev kot o zelo koristnem pristopu, ko ni mogoče spremeniti situacije. Na takšen način preživijo težke izkušnje, če se lahko »ogradijo« in ločijo od svojih občutkov, čeprav sta umik in zanikanje običajno povezana s slabo psihološko prilagoditvijo⁹.

»ČE OSEBA POŠKODBO OCENI KOT GROŽNJO, SE BO SLABŠE SPOPRIJELA S SITUACIJO, KOT ČE JO OCENI KOT IZZIV.«

DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA PSIHOLOŠKO PRILAGAJANJE NA POŠKODBO HRBTENJAČE

Na psihološko prilagajanje na poškodbo hrbtenjače vplivajo številni dejavniki. Eden izmed teh je npr. starost, saj raziskave kažejo, da se mladi bolje prilagajajo na poškodbo¹⁰. Raven in popolnost ali nepopolnost poškodbe sta slaba napovednika psihološkega prilagajanja¹¹, kar pomeni, da ni nujno, da se paraplegiki na poškodbo hrbtenjače prilagodijo bolje kot tetraplegiki ali da se oseba s paraparezo bolje prilagodi kot oseba s paraplegijo. Rezultati raziskav so pokazali tudi, da v prvem letu po poškodbi na psihološko prilagajanje (t. j. nižjo stopnjo depresivnosti) pomembno vpliva funkcionalna neodvisnost². Torej bolj kot je oseba samostojna, bolje se prilagodi na poškodbo.

Pomemben dejavnik je tudi socialna podpora, natančneje njena kakovost, ne toliko količina, saj deluje kot blažilec psihološkega stresa². Pomembno je torej kakšne odnose ima oseba s poškodbo hrbtenjače in ne koliko ima socialnih stikov. Tisti, ki jim uspe ohraniti svoje hobije in zanimanja po nesreči ali odkrijejo nove aktivnosti, s katerimi se lahko ukvarjajo, so manj nagnjeni k razvoju depresivnih simptomov³. Pri osebah s poškodbo hrbtenjače obstaja tudi pomembna povezava med

negativnimi spoznanji o sebi¹² in svetu¹³ ter poznejšimi težavami v duševnem zdravju. Ocene sebe, povezane s travmo (npr. "Nič dobrega se mi ne more več zgoditi"), pripisovanje krivde sebi kot tudi negativna spoznanja o svetu (npr. »Ves čas moram biti na preži«) spodbujajo izkušnjo nenehne grožnje. Ta spoznanja lahko pogosto spremljajo negativne strategije spoprijemanja (npr. zanikanje, slabo sprejemanje tega, kar se je zgodilo). Posledično lahko oseba začne uporabljati strategije, kot je npr. potlačevanje misli, da bi nadzorovala in zmanjšala zaznano grožnjo. Te strategije lahko sicer učinkovito zmanjšajo akutne simptome, vendar dolgoročno ohranjajo ali poslabšajo PTSM in depresijo.

Osebe, ki imajo več socialne podpore in višjo raven samoučinkovitosti (tj. prepričanja, da se zmorejo spopasti s situacijo) ob odpustu iz rehabilitacije so bolj socialno vključene. Zato je smiselno, da sta povečanje samoučinkovitosti in razvoj močnih in koristnih socialnih podpornih mrež glavna cilja rehabilitacije po poškodbi¹⁴. Znano je, da pri ljudeh s poškodbo hrbtenjače močna samoučinkovitost in koristna socialna podpora ščitita pred škodljivimi izidi, kot sta depresija

in socialna izolacija¹⁵. Njena koristna vloga pri socialnem vključevanju je razumljiva, saj bosta osebna avtonomija in pripravljenost na ponovno vključitev v družbo delno odvisna od prepričanja osebe, da to lahko doseže in kar je bistveno, da ima podporo prijateljev in družine¹⁶.

O pomenu socialne podpore priča tudi obširen pregled literature, ki je pokazal, da je socialna podpora povezana z nižjo depresijo, nemočjo, pesimizmom, negativnimi mislimi o svetu in o sebi in samomorilnimi mislimi. Socialna podpora se prav tako povezuje z zadovoljstvom s življenjem, kakovostjo življenja in psihološkim blagostanjem. Na zadovoljstvo z življenjem pozitivno vpliva tudi dostop do vrstniške podpore oz. podpore oseb, ki imajo izkušnjo poškodbe hrbtenjače¹⁷. Osebe, ki imajo večjo socialno podporo, več vzajemnih odnosov, več podpore vrstnikov, in manj odnosov, v katerih jim druge osebe nudijo pomoč, so bolj verjetno mobilne, produktivne in zainteresirane za prostočasne dejavnosti¹⁷. V primerjavi z neformalnimi socialnimi omrežji, kot so prijateljski odnosi, pa so partnerski in družinski odnosi še vedno najpomembnejši viri podpore¹⁸.

DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA PSIHOLOŠKO PRILAGAJANJE NA POŠKODBO HRBTENJAČE

Na psihološko prilagajanje na poškodbo hrbtenjače vplivajo številni dejavniki. Eden izmed teh je npr. starost, saj raziskave kažejo, da se mladi bolje prilagajajo na poškodbo¹⁰. Raven in popolnost ali nepopolnost poškodbe sta slaba napovednika psihološkega prilagajanja¹¹, kar pomeni, da ni nujno, da se paraplegiki na poškodbo hrbtenjače prilagodijo bolje kot tetraplegiki ali da

se oseba s paraparezo bolje prilagodi kot oseba s paraplegijo.

Rezultati raziskav so pokazali tudi, da v prvem letu po poškodbi na psihološko prilagajanje (t. j. nižjo stopnjo depresivnosti) pomembno vpliva funkcionalna neodvisnost². Torej bolj kot je oseba samostojna, bolje se prilagodi na poškodbo.

Pomemben dejavnik je tudi social-

na podpora, natančneje njena kakovost, ne toliko količina, saj deluje kot blažilec psihološkega stresa². Pomembno je torej kakšne odnose ima oseba s poškodbo hrbtenjače in ne koliko ima socialnih stikov. Tisti, ki jim uspe ohraniti svoje hobije in zanimanja po nesreči ali odkrijejo nove aktivnosti, s katerimi se lahko ukvarjajo, so manj nagnjeni k razvoju depresivnih simptomov³.

Pri osebah s poškodbo hrbtenjače obstaja tudi pomembna povezava med negativnimi spoznanji o sebi¹² in svetu¹³ ter poznejšimi težavami v duševnem zdravju. Ocene sebe, povezane s travmo (npr. "Nič dobrega se mi ne more več zgoditi"), pripisovanje krivde sebi kot tudi negativna spoznanja o svetu (npr. »Ves čas moram biti na preži«) spodbujajo izkušnjo nenehne grožnje. Ta spoznanja lahko pogosto spremljajo negativne strategije spoprijemanja (npr. zanikanje, slabo sprejemanje tega, kar se je zgodilo). Posledično lahko oseba začne uporabljati strategije, kot je npr. potlačevanje misli, da bi nadzorovala in zmanjšala zaznano grožnjo. Te strategije lahko sicer učinkovito zmanjšajo akutne simptome, vendar dolgoročno ohranjajo ali poslabšajo PTSM in depresijo. Osebe, ki imajo več socialne podpore

in višjo raven samoučinkovitosti (tj. prepričanja, da se zmorejo spopasti s situacijo) ob odpustu iz rehabilitacije so bolj socialno vključene. Zato je smiselno, da sta povečanje samoučinkovitosti in razvoj močnih in koristnih socialnih podpornih mrež glavna cilja rehabilitacije po poškodbi¹⁴. Znano je, da pri ljudeh s poškodbo hrbtenjače močna samoučinkovitost in koristna socialna podpora ščitita pred škodljivimi izidi, kot sta depresija in socialna izolacija¹⁵. Njuna koristna vloga pri socialnem vključevanju je razumljiva, saj bosta osebna avtonomija in pripravljenost na ponovno vključitev v družbo delno odvisna od prepričanja osebe, da to lahko doseže in kar je bistveno, da ima podporo prijateljev in družine¹⁶.

O pomenu socialne podpore priča tudi obširen pregled literature, ki je

pokazal, da je socialna podpora povezana z nižjo depresijo, nemočjo, pesimizmom, negativnimi mislimi o svetu in o sebi in samomorilnimi mislimi. Socialna podpora se prav tako povezuje z zadovoljstvom s življenjem, kakovostjo življenja in psihološkim blagostanjem. Na zadovoljstvo z življenjem pozitivno vpliva tudi dostop do vrstniške podpore oz. podpore oseb, ki imajo izkušnjo poškodbe hrbtenjače¹⁷. Osebe, ki imajo večjo socialno podporo, več vzajemnih odnosov, več podpore vrstnikov, in manj odnosov, v katerih jim druge osebe nudijo pomoč, so bolj verjetno mobilne, produktivne in zainteresirane za prostočasne dejavnosti¹⁷. V primerjavi z neformalnimi socialnimi omrežji, kot so prijateljski odnosi, pa so partnerski in družinski odnosi še vedno najpomembnejši viri podpore¹⁸.

KREPITEV MOČI OSEB S POŠKODBO HRBTENJAČE

Nedostopno okolje, pomanjkanje možnosti prevoza in ne vključenost v potencialne vrstniške skupine ovirajo dostop do virov, potrebnih za krepitev moči oseb s poškodbo hrbtenjače²⁸. Za krepitev moči sta še posebej pomembna dostop do storitev v skupnosti in medvrstniška podpora. Tako lahko npr. prilagojeno vozilo pripomore k zmanjšanju izkušenj s fizično izolacijo¹⁹, sposobnost vožnje pa povečuje verjetnost pridobitve in ohranjanja zaposlitve po poškodbi²⁰. Večja dostopnost skupnosti in njenih storitev pomembno vpliva na odpravo ovir za sodelovanje z drugimi in lahko zmanjša socialno izolacijo²¹. Socialna izolacija je lahko za osebe z gibalno oviranostjo še poseben izziv. Ohranjanje socialnih mrež ali razvijanje novih ne samo daje možnosti za krepitev moči, ampak tudi zmanjšuje smrtnost²².

Prav tako je še posebej pomemben dostop do informacij in različnih virov znanja. Znanje zagotovo lahko vodi do krepitev moči. Osebe s poškodbo hrbtenjače se obračajo na številne vire, da bi pridobile več informacij o tem, kaj lahko osebno storijo za izboljšanje svojega položaja, še posebej na vrstnike in internetne vire. Uporaba interneta kot vira za izgradnjo povezav in izmenjavo znanja med gibalno oviranimi osebami je povezana z močnejšim občutkom

socialne podpore in skupnosti ter psihološkim blagostanjem²³. Internet je vir z velikim potencialom, saj lahko olajša medsebojno interakcijo, zmanjša občutke izolacije, zoži vrzeli v storitvah za tiste v podeželskem ali nedostopnem okolju in služi kot orodje za pridobivanje informacij.

Podpora vrstnikov in družinskih članov izboljša proces psihosocialne in fizične prilagoditve po poškodbi. Vrstniki so dragocen vir informacij o preprečevanju sekundarnih zapletov, učenju življenja po poškodbi hrbtenjače in ohranjanju osebne identitete v okviru poškodbe. Raziskave kažejo, da vrstniki nudijo praktično znanje, npr. o vrstah postelj in invalidskih vozičkov, ki so najbolj upo-

rabni, izvajanju vsakodnevnih aktivnosti, prilagoditvi stanovanja in dostopnosti prevozov. Poleg tega jim osebe s poškodbo hrbtenjače lažje postavljajo vprašanja in podatke vrstnikov vidijo kot najbolj verodostojne zaradi izkušenj iz prve roke. Vključevanje v vrstniško podporo ljudi s poškodbo hrbtenjače motivira, da se vrnejo v šolo ali na delo in da v življenju najdejo nov smisel²⁴. Rezultati raziskav prav tako kažejo, da osebe s poškodbo hrbtenjače, ki se ukvarjajo z organiziranimi športi, pogosteje vstopajo v delovno silo, ker so bolj socialno vključene, imajo več vrstniške podpore in večje zaupanje vase²⁵.

Na krepitev moči oseb s poškodbo hrbtenjače vpliva tudi to ali imajo



Osebe s poškodbo hrbtenjače se morajo stalno opirati na zdravstveni sistem in izvajalce zdravstvenih storitev. (Foto: quebec-accessible.ca)

občutek, da nekaj prispevajo. Ljudem s poškodbo hrbtenjače koristi, da lahko izberejo dejavnosti, ki se skladajo z njihovim občutkom sebe, okolico, dejavnostmi, ki so jih izvajali pred poškodbo in pričakovani glede prihodnosti²⁶. Pri tem niti ni toliko pomembno, kako prispevajo, temveč bolj to, da prispevajo. Prispevanje se namreč pomembno povezuje z zaznanim zadovoljstvom z življenjem²⁷.

Krepitev moči blaži izgubo in ima konkretne koristi za osebe s kroničnimi stanji,

vključno s preprečevanjem sekundarnih zdravstvenih zapletov. Medtem ko zgodbe oseb s poškodbo hrbtenjače pogosto vključujejo tako izkušnje nemoči in kot izkušnje krepitve moči, je pri spoprijemanju s poškodbo hrbtenjače pomembno zavedanje, da poškodba spremeni veliko stvari, vendar pa osebi ne bi smela preprečevati, da si prizadeva za polno in kakovostno življenje²⁸.

Osebe s poškodbo hrbtenjače se velikokrat počutijo nemočne ali izkusijo nemoč. Zaradi posledic poškodbe

se morajo stalno opirati na zdravstveni sistem in izvajalce zdravstvenih storitev. S poznavanjem načina, kako osebe s poškodbo hrbtenjače krepijo svojo moč, lahko izvajalci zdravstvenih storitev podpirajo neodvisno odločanje, ki temelji na znanju, spodbujanju povezav z vrstniki in vključevanju v skupnost. Te strategije bodo osebe spodbudile k občutku nadzora nad svojim stanjem in izkušnjami ter olajšale krepitev moči²⁸.

ZAKLJUČEK

Na uspešno prilagajanje na poškodbo hrbtenjače torej vplivajo kakovostna socialna podpora, pri čemer imajo posebno mesto podpora družine in prijateljev ter vrstniška podpora; ohranjanje obstoječe socialne mreže in razvijanje nove; ohranjanje hobijev, zanimanj in vključevanje

v športne aktivnosti; zaposlitev; dostopnost grajenega okolja, javnega prevoza, storitev v skupnosti in informacij ter mnogi drugi dejavniki. Pomembno si je zapomniti, da je pot krepitve moči in prilagajanja na poškodbo edinstvena in odvisna od okolja, v katerem oseba živi.

Svojci, prijatelji, zdravstveno osebje in ostali, ki delamo z osebami s poškodbo hrbtenjače, lahko zagotovimo čim boljše pogoje, v katerih bo do krepitve moči in uspešnega prilagajanja najbrž prišlo, vendar je odgovornost in odločitev za to odvisna od same osebe.

VIRI:

- ¹ Kennedy, P., Evans, M. in Sandhu, N. (2009). Psychological adjustment to spinal cord injury: The contribution of hope and cognitive appraisals. *Psychology, Health & Medicine*, 14(1), 17-33.
- ² Kennedy, P. in Rogers, B.A. (2000). Anxiety and depression after spinal cord injury: a longitudinal analysis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 81(7), 932-937.
- ³ Schönenberg, M., Reimtz, M., Jusyte, A., Maier, D., Badke, A. in Hautzinger, M. (2014). Depression, Posttraumatic Stress, and Risk Factors Following Spinal Cord Injury. *International Society of Behavioral Medicine*, 21, 169-176.
- ⁴ Dorsett P, Geraghty T. (2004) Depression and adjustment after spinal cord injury: a three-year longitudinal study. *Topics in Spinal Cord Injury Rehabilitation*, 9, 43-56.
- ⁵ Mednarodna klasifikacija bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov za statistične namene, Avstralska modifikacija (MKB-10-AM). Pregledni seznam bolezni. Šesta izdaja. (2008). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- ⁶ Kennedy, P. in Duff, J. (2001). Posttraumatic stress disorder and spinal cord injuries. *Spinal Cord*, 39, 1-10.
- ⁷ Craig, A., Nicholson Perry, K., Guest, R., Tran, Y. in Middleton, J. (2015). Adjustment following chronic spinal cord injury: Determining factors that contribute to social participation. *British Journal Of Health Psychology*, 20, 807-823.
- ⁸ Kaiser, S. in Kennedy, P. (2011). An exploration of cognitive appraisals following spinal cord injury. *Psychology, Health & Medicine*, 16 (6), 708-718.
- ⁹ Kennedy, P., Marsh, N., Lowe, R., Grey, N., Short, E., & Rogers, B. (2000). A longitudinal analysis of psychological impact and coping strategies following spinal cord injury. *British Journal of Health Psychology*, 5, 157-172.
- ¹⁰ Woodrich, F., & Patterson, J.B. (1983). Variables related to acceptance of disability in persons with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, 49, 26-30.
- ¹¹ North, N.T. (1999). The psychological effects of spinal cord injury: A review. *Spinal Cord*, 37, 671-679.
- ¹² Hatcher M.B., Whitaker C. in Karl A. (2009). What predicts posttraumatic stress following spinal cord injury. *British Journal of Health Psychology*, 14, 541-61.
- ¹³ Agar E., Kennedy P. in King N.S. (2006). The role of negative cognitive appraisals in PTSD symptoms following spinal cord injuries. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 34, 437-52.
- ¹⁴ Craig, A., Tran, Y., Siddall, P., Wijesuriya, N., Lovas, L., Bartrop, R., & Middleton, J. (2013). Developing a model of associations between chronic pain, depressive mood, chronic fatigue and self-efficacy in people with spinal cord injury. *The Journal of Pain*, 14, 911-920.
- ¹⁵ Craig, A., Rodrigues, D., Tran, Y., Guest, R., Bartrop, R., & Middleton, J. (2014). Developing an algorithm capable of discriminating depressed mood in people with spinal cord injury. *Spinal Cord*, 52, 413-416.
- ¹⁶ Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- ¹⁷ Müller, R., Peter, C., Ciezal, A. in Geyh, S. (2012). The role of social support and social skills in people with spinal cord injury—a systematic review of the literature. *Spinal Cord*, 50, 94-106.
- ¹⁸ Tramonti, F., Gerini, A. in Stampacchia, G. (2015). Relationship quality and perceived social support in persons with spinal cord injury. *Spinal Cord*, 53, 120-124.
- ¹⁹ Carpenter C., Forwell S.J., Jongbloed L.E. & Backman C.L. (2007) Community participation after spinal cord injury. *Archives of Physical Medicine & Rehabilitation* 88 (4), 427-433.
- ²⁰ Norweg A., Jette A.M., Houlihan B., Ni P. & Boninger M.L. (2011) Patterns, predictors and associated benefits of driving a modified vehicle after spinal cord injury: findings from the national spinal cord injury model systems. *Archives of Physical Medicine & Rehabilitation* 92, 477-483.
- ²¹ Ripat J.D. & Woodgate R.L. (2012) Self-perceived participation among adults with spinal cord injury: a grounded theory study. *Spinal Cord*, 50 (12), 908-914.
- ²² Krause J.S. & Carter R.E. (2009) Risk of mortality after spinal cord injury: relationship with social support, education, and income. *Spinal Cord*, 47, 592-596.
- ²³ Obst P. & Stafurik J. (2010) Online we are all able bodied: online psychological sense of community and social support through membership of disability-specific websites promotes well-being for people living with a physical disability. *Community and Applied Social Psychology*, 20 (6), 525-531.
- ²⁴ Veith E., Sherman J., Pellino T. & Yura Yasui N. (2006) Qualitative analysis of the peer-mentoring relationship among individuals with spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology* 51 (4), 289-298.
- ²⁵ Blauwet C., Sudhakar S., Doherty A.L., Garshick E., Zafonte R. & Morse L.R. (2013) Participation in organized sports is positively associated with employment in adults with spinal cord injury. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 92 (5), 393-401.
- ²⁶ Van de Velde D., Bracke P., Van Hove G., Josephsson S. & Vanderstraeten G. (2013) How do men with paraplegia choose activities in the light of striving for optimal participation? A qualitative study, based on a phenomenological-hermeneutical method. *Disability & Society*, 28 (5), 645-659.
- ²⁷ Lund M.L., Nordlund A., Bernspang B. & Lexell J. (2007) Perceived participation and problems in participation are determinants of life satisfaction in people with spinal cord injury. *Disability & Rehabilitation*, 29 (18), 1417-1422.
- ²⁸ Rohatinsky, N., Goodridge, D., Rogers, M.R., Nickel, D. in Linassi, G. (2017). Shifting the balance: conceptualising empowerment in individuals with spinal cord injury. *Health and Social Care in the Community*, 25(2), 769-779.

Jože Globokar | Uresničevanje človekovih pravic invalidov

POSVET OB 10-LETNICI RATIFIKACIJE KONVENCIJE

Državni svet Republike Slovenije in Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije sta 27. junija 2019 v dvorani Državnega sveta RS pripravila Posvet ob 10-letnici ratifikacije Konvencije Združenih narodov o pravicah invalidov. Posvet je vodil Dane Kastelic, državni svetnik in podpredsednik komisije Državnega sveta za socialno varstvo, delo, zdravstvo in invalide, nagovorili pa Tina Heferle, podpredsednica Državnega zbora RS, Breda Božnik, državna sekretarka na Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, in Borut Sever, predsednik Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije. To je bil prvi tovrstni simpozij v Republiki Sloveniji, kjer so svoja stališča predstavili predstavniki uporabnikov, stroke in politike.

Moderator posveta Dane Kastelic je v uvodu pripomnil, da je kar nekaj organov, ki se v državi ukvarjajo s pravicami invalidov, vendar med njimi še vedno ni institucije, ki bi se ukvarjala izključno samo

s področjem invalidskega varstva v skladu s Konvencijo Združenih narodov o pravicah invalidov. Republika Slovenija je Konvencijo podpisala in ima status mednarodne pogodbe. To pa je že element, ki bi po mnenju Državnega sveta

lahko pri uresničevanju pravic invalidov pomenil pomemben korak naprej in bo pokazal, da smo zrela in napredna evropska družba. Nato so udeleženci posveta prislunili številnim temam v treh sklopih.

ČLOVEKOVE PRAVICE INVALIDOV

O človekovih pravicah invalidov so udeležence seznanili **Jonas Ruskus**, podpredsednik Odbora Združenih narodov za pravice invalidov (video nagovor), **dr. Vito Flaker** s Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani,

ki je predstavil pogled na pravico do odločanja in pravico do življenja v skupnosti kot temelje bodočega sistema oskrbe, mag. **Cveto Uršič**, član prvega Odbora Združenih narodov za pravice invalidov, ki je predstavil implementaci-

jo Konvencije in uveljavljanja človekovih pravic invalidov tudi iz ugotovitev Odbora ZN za pravice invalidov in **Tanja Dular** iz Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

URESNIČEVANJE ČLOVEKOVIH PRAVIC INVALIDOV SKOZI PROGRAME INVALIDSKIH ORGANIZACIJ

Vlogo invalidskih organizacij pri razvoju na človekove pravice temelječega modela invalidnosti in Mednarodne konvencije o pravicah invalidov je predstavila **dr. Simona Gerenčer Pegan**.

Zagotavljanje človekovih pravic invalidov v praksi so prek programov invalid-

skih organizacij (primeri dobre prakse) predstavili: predsednik najstarejše invalidske organizacije v Sloveniji – Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije, **Matej Žnuderl**, predsednik Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije, **Mladen Veršič**, direktorica

Sožitja Zveze društev oseb z motnjo v duševnem razvoju, **Mateja de Reya**, strokovni delavec pri Društvu distrofikov Slovenije, **Iztok Mrak**, in glavni tajnik Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije, **Goran Kustura**.

ZAGOTAVLJANJE SISTEMSKÉ PODPORE ZA URESNIČEVANJE ČLOVEKOVIH PRAVIC INVALIDOV

Normativne podlage za uresničevanje človekovih pravic invalidov je predstavila mag. **Mateja Toman**. O zagotavljanju potrebnih virov za uresničevanje človekovih pravic invalidov je govoril **Štefan Kušar**, o spremljanju in nadzoru uresničevanja človekovih pravic invalidov pa Ivo Jakovljevič, podpredsednik Sveta za invalide RS.

Po obsežnih predstavitvah sta sledila razprava in sprejem zaključkov. Med njimi tudi ugotovitev, da mora naša

država skupaj z reprezentativnimi predstavniki invalidov pripraviti strategijo invalidskega varstva in tudi strategijo uresničevanja Konvencije, ki ne bo le črka na papirju. Vsebovati mora jasno določene indikatorje in merljive cilje.



Posvet je vodil državni svetnik Dane Kastelic. (Foto: Milan Skledar)

Jože Globokar | 29. odprto državno prvenstvo v atletiki

50. JUBILEJNO TEKMOVANJE PROF. BOJANA HROVATINA

Na atletskem stadionu v Športnem parku Ljubljana je 7. septembra 2019 potekal jubilejni 50. memorial prof. Bojana Hrovatina, hkrati pa tudi 29. odprto državno prvenstvo v atletiki, kjer je nastopilo več kot 80 atletov iz vseh devetih pokrajinskih društev zveze. Slovenskim atletom so se pridružili tudi tekmovalci iz Severne Makedonije, Črne gore, Srbije, Bosne in Hercegovine ter Hrvaške.

50. spominsko tekmovanje prof. Bojana Hrovatina je bil zadnji slovesni dogodek, ki smo ga obeležili v jubilejnim petdesetem letu ustanovitve organizacije slovenskih paraplegikov in tetraplegikov. Kljub slabemu vremenu smo ga s številno udeležbo, z dobrimi rezultati in mednarodno udeležbo dostojno proslavili. S tem smo dali velik poklon pionirju invalidskega športa v Sloveniji in velikemu prijatelju paraplegikov in tetraplegikov. Poklon velikemu športnemu pedagogu, ki je že v šestdesetih letih v program medicinske rehabilitacije vnesel športne vsebine in postavil temelje, na katerih stoji rekreacijski, tekmovalni in vrhunski šport.



prof. Bojan Hrovatin (Foto: arhiv zveze)

Tekmovanje je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije in Zveze za šport invalidov – Paraolimpijski komite, odlično pripravilo Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine. Pri izvedbi največjega atletskega dogodka letošnjega leta sta sodelovala Športni park Ljubljana in sodniška služba Združenja atletske sodnikov Ljubljana, pod vodstvom **Stanka**



Tekmovanje je potekalo na atletskem stadionu v Športnem parku Ljubljana (Foto: Drago Perko)



Zbrane so pozdravili (z leve): Alenka Primožič, Jože Okoren, Gregor Gračner, Dejan Crnek in Mirjam Kanalec (Foto: Lutfi Abdullahu)

Klemenčiča, ki je skrbela za nemoten potek tekmovanja.

Slovenska himna je naznanila slovesen začetek jubilejnega tekmovanja, nato pa so številne športnike pozdravili, nagovorili in jim zaželeli dobre rezultate: lik prof. Bojana Hrovatina in prvo spominsko tekmovanje sta obudila dipl. fizioterapevtka **Alenka Primožič** in **Jože Okoren**, v imenu soorganizatorja Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine je športnike nagovorila predsednica **Mirjam Kanalec**, v imenu mesta gostitelja pa podžupan **MOL Dejan Crnek**, ki je pripomnil, da

živimo v skupnosti, kjer spoštujemo različnost.

Jubilejno atletsko tekmovanje je potekalo hitro in brez zapletov. Že po ustaljenem sistemu so se tekmovalci na šestih metalističnih najprej pomerili v troboju tehničnih disciplin (met kopa/kija, diska in suvanje krogle). Orodja so metali z enega tekmovališča, tako da s presedanjem niso izgubljali časa. Menjavali so le orodja. Na voljo so imeli dva poskusna meta in šest v konkurenci, sodniki pa so na tekmovalni list vpisali le najboljši izmerjeni rezultat. Atletinje parapleginje in atleti



Atlet Jurečič pri metu diska (Foto: Lutfi Abdullahu)



Atlet Gračner pri suvanju krogle (Foto: Lutfi Abdullahu)



Atletinja Novakova pri metu kopja (Foto: Lutfi Abdullahu)



Atlet Stakne pri metu kopja (Foto: Lutfi Abdullahu)

paraplegiki ter nekoliko lažje gibalno ovirani tetraplegiki so za doseganje boljših rezultatov uporabljali posebne tekmovalne stole, ki so nekoliko višji od vozičkov. Težje gibalno ovirani tetraplegiki so svoja orodja metali z navadnih sobnih vozičkov.

Glede na višino poškodbe atleti v trobojih tekmujejo v skupinah od F51 do F57, v vožnjah pa v skupinah od T51 do T54. Skupine, kjer je nastopalo manjše število tekmovalcev, so organizatorji združili v eno skupino. Rezultate so vrednotili na osnovi svetovnih rekordov Mednarodnega paraolimpijskega komiteja. Starejši tekmovalci so tekmovali v skupini Veterani.

Po zaključenem tekmovanju v trobojih v tehničnih disciplinah so se atleti pomerili v trobojih vožnje (100, 200 in 400 s specialnimi vozički, na memorični vožnji na 100 metrov s standardnimi vozički v moški in ženski konkurenci, posvečeni prof. Bojanu Hrovatinu, in vožnji na 800 metrov, ki smo jo posvetili našemu velikemu prijatelju in novinarju **Henriku Ūbeleisu**). Henrik je kot športni novinar časopisa Delo spremljal vsa naša večja tekmovanja in ima zelo velike zasluge za promocijo našega športa.

Rezultati štirih najboljših atletinj in atletov v četverboju (krogla, disk, koplje/kij, vožnja na 100 m) iz ene discipline so šteli za uvrstitve na meddržavnem tekmovanju. Pokal za prvo mesto je nekoliko presenetljivo osvojila ekipa Bosne in Hercegovine (7.146,09), za drugo Slovenija (6.920,21), za tretje pa Hrvaška (6.805,49). Četrta je bila Severna Makedonija (5.100,72), peta pa Srbija (4.379,24).

Računalniški izračun rezultatov je bil v rokah vodje tekmovanja **Janeza Hudeja**, za vnos podatkov pa je skrbel **Marina Hudej**.

Tekmovanje je potekalo v idealnih vremenskih pogojih, zato pa nam je protokol slovesne razglasitve rezultatov nenadoma prekinilo poslabšanje vremena. Zaključek smo izvedli v utesnjenem šotoru, kjer se je športnikom za športne nastope zahvalil vodja športa pri ZPS in podpredsednik ZŠIS-POK, **Gregor Gračner**. Še posebej se je zahvalil atletom iz držav nekdanje Jugoslavije. Predsednik Zveze paraplegikov Slovenije **Dane**

Kastelic je čestital vsem atletinjam in atletom za odlične rezultate, posebej pa je pozdravil športnike, ki so nastopili na prvem memorialu pred petdesetimi leti. Športnike pa je s čestitkami nagovoril tudi generalni direktor URI-Soča, mag. **Robert Cugelj**.

Na jubilejnem 50. spominskem tekmovanju prof. Bojana Hrovatina so organizatorji posebno pozornost posvetili tudi športnikom, ki so nastopili na prvem memorialu, in jim podelili posebna priznanja. Prejeli so jih: **Pavla Sitar, Dušan Ambrož, Edo Cerkvenik, Vojko Gašperut, Jože Globokar, Tine Gorenc, Jože Okoren** in **Marjan Peternejl**. Medalje in pokale sta podelila Robert Cugelj in Dane Kastelic.

FRANC HOČEVAR

»Ob poti med Domom na Komni in Kočo pod Bogatinom so prijatelji **Bojana Hrovatina** v njegov spomin na skalo pritrtili spominsko obeležje. Vsako leto se v poletnih mesecih z **Marjanom Anžurjem**, svakom Bojana Hrovatina, odpraviva na Komno in pod obeležje, kjer ga je obšla slabost in od koder so ga prenesli v dolino, prižgeva svečo. Letos sva prižgala dve. Eno **Janino** (Bojanova žena), ki je letos dopolnila 90 let, in eno v najinem in v imenu vseh tistih, ki se spominjajo Bojana kot velikega in srčnega moža. Hrovatin je utemeljil invalidski šport kot posebno in pomembno dejavnost invalidov. Od septembra 1963 pa do 23. marca 1970 je bil zaposlen v Zavodu za rehabilitacijo invalidov, v današnjem URI-Soča. V tistem času je mnogim, ki so bili v Soči na rehabilitaciji, in tudi drugim, s športom povnil upanje in moč za novo in drugačno življenje. Naslednje leto bo minilo 50 let od njegove smrti. Prav bi bilo, da bi ob tej obletnici Bojanu in invalidskemu športu posvetili posebno pozornost.«



Letos prižgali dve sveči v spomin na prof. Bojana Hrovatina. (Foto: Franc Hočevar)



Vožnja »formule« (Foto: Drago Perko)



Športnikom, ki so nastopili na prvem memorialu so podelili posebna priznanja. (Foto: Primož Bencek)



Zmagovalni trio v moški konkurenci (Foto: Primož Bencek)



Zmagovalna četverica v ženski konkurenci (Foto: Primož Bencek)



Tetrapleginje v troboju metov (Foto: Primož Bencek)

Franci Slivšek | Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja

IZ DEŽELE CVIČKA

Tudi v poletnih mesecih smo aktivni, čeprav malo manj zaradi oddiha na morju ali na obnovitveni rehabilitaciji. V vročem poletju smo uživali, zdaj pa jesen že trka na vrata in odpirajo se novi izzivi.

ČLANSKI IZLET V MUZEJ LOJZETA SLAKA IN TONETA PAVČKA V MIRNI PEČI

Tradicionalno smo 13. junija 2019 organizirali članski izlet. Obiskali smo Muzej Lojzeta Slaka in Toneta Pavčka v Mirni Peči. V muzeju nas je prijazno sprejela in pozdravila **Anica Levstik**, dobrodošlico v Občini Mirna Peč pa nam je izrekel tudi podžupan občine, **Damjan Zupančič**. Anica Levstik nam je zelo izčrpno in zanimivo predstavila stalno razstavo v muzeju, življenje in glasbeno pot Lojzeta Slaka, virtuozna diatonični harmoniki in ustanovitelja ter vodjo Ansambla Lojzeta Slaka. Na sprehodu skozi razstavo smo si ogledali razširjeno in bogato pisno ter slikovno gradivo, predmete, glasbila, avdio in video točke z izseki številnih uspešnic in nastopov, ki ponazarjajo življenje in delo mirnopedškega rojaka od njegovega rojstva do smrti. Preko razstave smo začutili vpliv dolenjske pokrajine, ljudi in ljudske glasbe na njegov glasbeni ustvarjalni opus. Ogledali smo si tudi rekonstrukcijo vadbene sobe iz Slakove družinske hiše v Guncljah. Uprizorili pa smo tudi pravi »harmonika šov« na rekonstrukciji odra, kjer smo s pomočjo spremljave **Cirila** na harmoniki zapeli najlepše Slakove pesmi.

"Za vesel narod ni nikoli preveč glasbe." (Lojze Slak)

Z zanimanjem smo si ogledali tudi razstavo o čebelarstvu in interaktivni paviljon Čebelji svet. Gre za kupolo, ki je sestavljena iz lesenih šesterkotnikov, ki simbolizirajo čebelje celice, združene v satovju. Glavna privlačnost paviljona je doživetje čebeljega sveta skozi virtualno resničnost s sodobnimi tehnološkimi pripomočki. Namen paviljona je ozaveščanje javnosti o pomembnosti

čebel za okolje. Muzej je posvečen še enemu mirnopedškemu rojaku, pesniku



Skupinska na vhodu muzeja (Foto: arhiv društva)

Tonetu Pavčku, ki mu je posvečena tudi dislocirana enota muzeja, Pavčkov dom v Šentjuriju, kjer je na voljo ogled stalne zbirke njegovih del. Lojze Slak in Tone Pavček nista bila le sorojaka, ampak tudi zelo dobra prijatelja, ki ju je

Mirna Peč zelo povezovala.

"Doma sva namreč oba v isti pokrajini, oba sva nekoč hodila po isti dolini in oba pila mleko in med host in travnikov, polj in goric v istih krajih. Tako sva oba z bilčico pripeta k isti



Na društvu nas je zabavala folklorna skupina iz OŠ Drska. (Foto: arhiv društva)



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

zemlji, k istemu koreninju in ozvezdju. In oba sva temu dolžnika: on je tam doli našel glasbo, jaz besedo." (Tone Pavček)

Po končanem ogledu muzeja smo se odpravili na sedež društva v Novo mes-

to, kjer smo imeli srečanje članov, svojcev in spremljevalcev. Ob dobrotah z žara, za katere sta poskrbela Ciril in Jože, smo se družili v pozno popoldne. Popoldne pa nam je s kulturnim programom popestrila folklorna skupina učencev iz Osnovne šole Drska, pod mentorstvom

Mojce Mežik in **David Hrovata**. Dan smo, kljub vročini, preživeli v čudovitem vzdušju in dobri družbi, izvedeli pa kar nekaj zanimivih informacij o dveh znanih osebah, ki sta pozitivno zaznamovali našo zgodovino.

24. MEMORIAL JOŽETA RADEJA V ŠAHU

Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja je v sodelovanju z Zvezo paraplegikov Slovenije organiziralo turnir v šahu – 24. memorial Jožeta Radeja, v počastitev pokojnemu Jožetu Radeju, dolgoletnemu predsedniku društva in tudi predsedniku Skupščine Zveze paraplegikov Slovenije, ki je bilo hkrati tudi 4. kolo lige ZPS-GRADDEX. Na letošnjem turnirju je bila udeležba mednarodna. Odvijal se je v prostorih Kulturnega centra Semič, pod vodstvom budnega očesa sodnika **Marka Juriča**, po hitropoteznem turnirju (švicarski sistem – 7 kol). Udeleženih je bilo 17 tekmovalcev – šahistov, iz šestih pokrajinskih društev paraplegikov. Po končanem turnirju za memorial Jožeta Radeja in 4. kolo lige ZPS-GRADDEX je sledilo še mednarodno tekmovanje. Udeležile so se ga tri ekipe iz Srbije ter Bosne in Hercegovine – 12 tekmovalcev šahistov ter trije najboljši

šahisti iz Slovenije. Po končanih turnirjih sta športni referent našega društva, **Mirko Sintič**, in direktorica Kulturnega centra Semič, **Irena Plut**, podelila spominske plakete in prehodni pokal za spominsko tekmovanje. Prvo mesto in prehodni pokal je osvojil **Adam Dmitrovič** (DP Ljubljana), za katerega velja pravilo, da ga mora osvojiti trikrat zaporedoma ali pet-

krat v presledkih, potem preide v trajno last. Drugo mesto je osvojil **Igor Jeranko** (DP Celje), tretje pa **Ivica Vukadin** (DP Kranj). Sledila sta še podelitev pokalov in medalj za ligaško tekmovanje in mednarodni turnir. S pomočjo Irene Plut jih je podelil **Gregor Gračner**, vodja športa pri Zvezi paraplegikov Slovenije.



Na sliki desno naša članica in odlična šahistka Anica Radej (Foto: arhiv društva)

TEKMOVANJE V RIBOLOVU – 15. MEMORIAL VLADA ČURČIJA

Tradicionalno tekmovanje v ribolovu, memorial Vlada Čurčija, je bilo letos že 15. po vrsti. Potekalo je v septembru, na ribniku Raztez v Brestanici. Udeleženih je bilo 13 ribičev iz petih pokrajinskih društev. Ob 8. uri zjutraj so se tekmovalci zbrali pred ribnikom. Pozdravil in nagovoril jih je predstavnik Ribiške družine Brestanica - Krško, **Sandi Strupeh**. Sledil je popis tekmovalcev in žrebanje lovnih mest. Tekmovanje je potekalo v posamezni konkurenci po pravilniku o ribolovu. Po bogatem ulovu in njegovem tehtanju je sledila razglasitev rezultatov in podelitev pokalov. Prisotne je nagovoril referent za šport našega društva, Mirko Sintič. Vsem se je zahvalil za udeležbo, predvsem pa Ribiški družini Brestanica - Krško za vso pomoč in dobro izpeljano tekmovanje. Največ rib je ulovil **Rudi Centrih** iz DP jugozahodne Štajerske (15890 g), drugi je bil

Franc Štefanič, član našega društva DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja (9060 g), tretje mesto pa je osvojil član DP Prekmurja in Prlekije, **Slavko Dunaj** (8410 g). Prehodni pokal je osvojil Rudi Centrih

(DP jugozahodne Štajerske). Najtežjo ribo je ujel ribič **Silvester Križanič** – 4820 g (DP Prekmurja in Prlekije). Sledilo je kosilo in druženje v bližnjem gostišču.



Najboljšim smo podelili odličja. (Foto: arhiv društva)

Anka Vesel, Alenka Oblakovič in Peter Robnik |
Društvo paraplegikov Gorenjske

GORENJSKE KAPLJICE

V letošnjem letu obeležujemo 40 let delovanja našega društva. Črno-bele fotografije in spomini najstarejših članov slikajo preteklost, ki si jo danes težko predstavljamo. Tako tudi v Paraplegiku, s prispevki dopisnikov društev, ohranjamo spomine na čas, ki je minil.

Anka Vesel

KOMISIJA ZA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI V MESTNI OBČINI KRANJ

V Mestni občini Kranj je bila v letošnjem letu na predlog lokalnih invalidskih društev ustanovljena Komisija za osebe s posebnimi potrebami. Na uvodnih sestankih so zbrali in preučili predloge za lažje vključevanje posameznikov v MO Kranj. Predvsem gre za izboljšanje in prilagajanje obstoječe infrastrukture osebam z različno oviranostjo.

Nekateri, predvsem finančno manjši predlogi, bodo naslovljeni na pristojne službe, ki jih bodo, tudi s podporo župana, skušali izvesti v tekočem proračunskem obdobju. V stavbi MOK bodo v letošnjem letu prilagodili dostop za osebe na invalidskih vozičkih in postavili dvizhno ploščad v del stavbe, ki še ni dostopna. Na novo odprte javne sanitarije

v starem mestnem jedru Kranja pa so na pobudo DPG že opremili z evro ključavnico. Prav tako se že išče boljše rešitve za parkirni prostor pred Mestno knjižnico Kranj.

Člane DPG vabimo, da težave z dostopnostjo in morebitne rešitve za odpravo ovir v MO Kranj (in tudi v drugih gorenjskih občinah) sporočite na društvo.

Alenka Oblakovič

TA LESENA MUSKA – PA TA HAUPT POLKA

Že mesec prej se je zavoljo poletnega piknika moje srce obilno veselilo. Močno sem si želela, da bi mi le neugodno telesno počutje udeležbe ne skazilo. Od silnega navdušenja sem malodane na prijavo pozabila, le koliko bi potem moja užaloščena samozavest grenkih solz prelila. Za primerno vreme in prijetno razpoloženje na licu mesta v Žejah sem par dni prej ljubeznivo molila pa se z vsemi prijaviteljnimi skorajšnjega dogodka radostila. Res vam ne smem pozabiti razodeti naslednje vesele resnice: Kot vedno, pred vsakim soočenjem v živo z mojimi predragimi društvenimi kameradi (sem so vključene tudi zlahatne boljše polovice), se je v mojem srcu zlato sijoče sonce v vsej širjavi smeje razlilo in vzdusje v meni se je prijetno otoplilo. In potem se je na prešernem, pristno spontanem in živahno obarvanem »piknik placu« takole godilo, kot vam razodeva sledeče sporočilo.

»Prijatelji so tisti, ki ravnajo z nami, kot da smo najdragocenejši. Najbližji so nam, najbolj razumejo, kaj nam pomeni življenje. Do nas čutijo tisto, kar čutimo sami. Z nami so povezani v zmagoslavju in nesreči. Premagujejo uroke naše osamljenosti.« (Henry Alonzo Myers)

Upravni odbor društva paraplegikov Gorenjske, pod taktirko predsednika **Pe-**

tra Robnika, je res krasno organiziral in nadvse dobro izpeljal piknik v sončno prijetnem okolju treh ribnikov ob vasi Žeje pri Naklem. Piknika se je udeležilo blizu tri ducate članov in dve desetnji svojcev, prijateljev, osebnih asistentov idr. Za najboljšo peko mesnin in bučk sta poskrbela naš velik dobrotnik **Tomaž Abruč** in domač član **Andraž Muljavec**. Da je bila vsa hrana ažurno pripravljena na krožnike in več kot prijazno postrežena, so



Na pikniku smo tudi zaplesali ... (Foto: arhiv društva)

dpg DRUŠTVO
PARAPLEGIKOV
GORENJSKE **40**
let

Ul. Lojzeta Hrovata 4/c
4000 KRANJ

Spletna stran:
dpgkr.si

E-pošta:
dp.gorenjska@gmail.com

poskrbele naše dobre vile: **Olga, Veronika, Slavica, Renata** in **Meri**. Slednja je poskrbela za odlično kuhano poživilo. Vse vožnje z društvenim kombijem je prevzel naš najljubši voznik **Dejan Robnik**. V vlogi blagajničarke se je tudi tokrat vrlo izkazala dobrovoljna **Mojca**. Tisti dan je svoj rojstni dan praznovala **Janja Humar**, ki nas je »nagradila« z najboljšim teranovim likerjem. Seveda pa ni za njo nič zaostajal naš glavni Peter, ki je dan prej slavil svoj rojstni dan in god. Slednjega le prvo polovico dneval! Tako kot lani nas je tudi letos razveselilo še eno presenečenje. Več kot odličen nastop **folklorne skupine Korenine**, pri kateri z velikim navdušenjem plešeta v paru tudi naša prijatelja **Marija** in **Joža**. Namesto na podu so plesali kar na deskah pokritega prizorišča, a to za njih ni bila ovira. Vodja in hkrati »muskontar« skupine je jako poskočen, naravno glasbeno talentiran in dramsko izviren **Vojko Ukmar**.

V svoj nastop so vključili tudi ves avditorij, ki je z velikim veseljem sodeloval. Ves »podij« gledalcev pa se je ob tem precej nagajivo, po moško šaljivo pa po damsko privošljivo glasno smejal in spodbujal nastopajoče. Piknik DPG se je zaključil v poznih popoldanskih urah. Vsi udeleženci in gostje smo bili več kot zadovoljni z zlato srčnostjo organizatorja piknika ter z

ljubeznivostjo vseh dobrodušnih čebelic in najbolj pogumnih čmrljev. Najlepša hvala vsem in vsakomur! Ob letu osorej na svidenje! Morda se pa snidemo že prej. Upam, da se vidimo vsaj na novoletni zabavi DPG 2019/20. Kje je še to, ojej, ojej, ojej! Jaz pa vam za sončen konec navkljub vsemu z vsem glasom in stasom zavriskam: »Juhej, juhej, juhej!«



... in se igrali (Foto: arhiv društva)

Rimana parodija v begunjskem (begnskem) narečju na masovni turizem, kjer spravilo sena ni več mogoče.

Avtor: **Vojko Ukmar** (po ideji Janeza Resmana)

Nastopajo: gospodar, hlapec in še pet pomočnic/kov

G: Poglej, no, posrečnega hvabca nesrečnega, a maš že fajrunt, kej paj kej nasečnga?

H: Smo votl, pa glih preč, kmrkol smo se podal, so ldje z no čudno špraho, čist uso travo pomendral.

2: Res je, tko, kokr vam prau, čist nč jo ni za žvat ostau, se bo u hlevo kr kej zakvau, ker letas futra bo premau.

3: Svabi cajti, tuj ldje ceu dan na trau ležejo, eni pa, vsaj unuk tko praujo, jo še cvo kadejo.

4: Mah, prou jim je, toko so votl, zej pa majo, ldi ko toče, pa jm dnar pobrat na znajo.

5: Dnar pobrat, dnar pobrat, dab čvouk hteb se vračou, more dobit občutek, daj dobu več kokr je pvačou.

G: Eh, nismo mi zej tle poklican za pamet jim solit, dej povej raj, hvabec, a mamu kej za pit.

H: Za pit je tle, če še kej je, za plesat pa tut nismo glih en štoroule, manka nam le, sm pa če, da mejhn u krej damo tale nš cvoule.

6: Gremo mi, če trave ni, kr lepo nazaj u Begne. Še prej pa tisto našo, k te s špampeta potegne, ves svet jo pleše in igra, polko od našga Slavca, prou nč mar, čejm tlele še kdej zrased travca.

In so nam vsi naši zvesti dobrovoljci iz vrst FS Korenine prav veselo zaigrali pa urno zaplesali, vse tako, kot boste v nadaljevanju brali. Tile štirje plesni pari pa še ena fejest mladenka za povrh so se prav fletno v gorenjske narodne noše uštemali, da jim je b'lo med nastopom zavoljo žarkega sonca še trikrat bolj vroče, a niso temu nobene odvečne pozornosti dali.

Peter Robnik

PODELITEV ŠPORTNIH ZNAKOV, MALIH IN VELIKIH PLAKET TER ŠPORTNIH NAGRAD ZA LETO 2018 IN SPREJEM ŠPORTNIKOV KRANJA

V Letnem gledališču Khislstein je v soboto, 14. septembra, Zavod za turizem in kulturo z Zavodom za šport Kranj, v imenu Mestne občine Kranj organiziral Sprejem športnikov Kranja. Na sprejemu so podelili športne znake, male in velike plakete ter športne nagrade številnim športnikom in strokovnjakom v različnih športnih panogah. Športni znak Kranja 2018 je prejela

tudi naša članica – ročna kolesarka Anka Vesel.

Anki, športnikom in športnim strokovnjakom za prejem priznanj iskreno čestitamo in jim želimo še veliko uspehov.



Ankin športni znak Kranja 2018
(Foto: Arhiv društva)/arhiv društva)

Željko Ceci | Društvo paraplegikov Istre in Krasa

MORJE, REFOŠK IN PRŠUT

Naše društvo je po številu članov bolj pri repu med društvi. Po navadi je takim društvom malo lažje delovati. Vsekakor nam ni bilo težko organizirati izlet, ki nas je vodil na obisk našemu najmanjšemu društvu paraplegikov (po številu članov) in pot nas je vodila na lepo koroško. Še enkrat smo lahko podoživeli jubilej našega člana benjamina žnidaršiča, počasi pa začenjamo uživati tudi v sadovih narave. Obalo je preplaval vonj po grozdi, rumeno in oranžno so se obarvali tudi kakiji.

»NA KOROŠKEM JE FAJN!«

Izlet članov našega Društva paraplegikov Istre in Krasa na Koroško smo že dolgo načrtovali. Vremenske napovedi niso bile preveč obetavne. Končno je bila napoved ugodna in podani vsi pogoji za dolgo pot na Koroško. Do realizacije izleta je prišlo v soboto, 8. junija, ko smo v lepem vremenu prispeli na Koroško v neokrnjeno naravo in se podali na splavarstvo rajžo s koroškimi splavarji po reki Dravi.

Program splavarjenja poteka nekako tako: najprej smo poleg splavarke rajže, ki se je začela s sprejemom in pogostitvijo (kruh, sol, žganje), naredili gasilsko fotografijo, se naložili na splav, vse pripravili ter si zaželeli dobro plovbo. Takoj se je začel zanimiv animacijski program s predstavitevijo flosarjev: flosarskimi frajlami, muzikanti in flosarskim humoristom, tradicionalnim flosarskim krstom,

flosarskim kosilom na žlico (golaž, polenta z grumpi in kruh) ter še na koncu flosarska kava.

Po končanem splavarjenju smo odšli v prostore Društva paraplegikov Koroške, kamor nas je povabil njihov predsednik. Oglledali smo si prelepe poslovne pros-

tore ter nadaljevali z druženjem članov dveh pobratenih regij do poznega popoldneva.

Damjanu Hovniku, predsedniku društva, se zahvaljujemo za topel sprejem s pogostitvijo naših članov in njihovih spremljevalcev.



Še pred odpravo na splav obvezna gasilsko fotografija (Foto: arhiv društva)

PONOVITEV PRAZNOVANJA JUBILEJA BENJAMINA ŽNIDARŠIČA

Na povabilo našega prijatelja in člana smo se odzvali ter udeležili ponovnega praznovanja osebnega jubileja. Samo praznovanje obletnice je lep dogodek, še posebej, ko ima dobrodelno noto, je nekaj posebnega. Jubilej je težko ponoviti, gotovo nemogoče, vendar je naš član dokazal, da je po 10 letih to mogoče – **to je jubilej uspešnosti**.

Z veliko vnemo in zagnanostjo to dokazuje vsakodnevno, saj je velik človek in prijatelj. Po pričevanju povabljenih, poslovnih partnerjev, umetnikov in drugih je mnogim od njih vzornik uspešnosti na kulturnem, družabnem

in poslovnem področju, vse, kar je kot tetraplegik ustvaril, je občudovanja vredno. Beno je ob praznovanju svoje obletnice ponovno pokazal svoje veliko srce ter se odpovedal darilom v korist Društva paraplegikov Istre in Krasa, za kar se mu v imenu društva lepo zahvaljujem.

Beno, hvala ti!

Ob tej priložnosti ti želimo veliko zdravja in poguma na tvoji poti ter še mnogo praznovanj jubilejev. Častno je biti tvoj prijatelj.



Beno – velik človek, prijatelj, umetnik ... (Foto: arhiv društva)

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV
ISTRE IN KRASA



Vanganeljska 8/f
6000 KOPER

Spletna stran:
društvo-para-kp.si

E-pošta:
dpik.koper@gmail.com

Aleš Povše | Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske

CELJSKI GROFI

Tako mirnega poletja pa že dolgo ne. Nekaj dogodkov v juniju in dva izleta v juliju je skoraj vse za to poletje. Tudi tokrat smo obiskali dobrodelno prireditev Tečem, da pomagam, obiskali vrtec na Hudinji in se udeležili bazarja v občini Štore. Junij je tudi čas za letno srečanje članov, atleti pa so zmagovito zaključili ekipno tekmovanje. Julija smo skupaj s Korošci splavarili po reki Dravi in se z vlakom odpravili v Ljubljano.

TEČEM, DA POMAGAM,

je postala stalnica kot ena od prireditev, kjer vsako leto predstavimo dejavnosti našega društva. Tudi letos so jo organizirali LIONS in LEO klubi iz Celja in njegove okolice, potekala pa je v nedeljo, 2. junija. Na prireditvi vsak udeleženec s prijavnino na tek oziroma pohod prispeva svoj delež sredstev. Letos zbrana sredstva so šla obnovi parka za slepe in slabovidne za jasnejšo obeležitev rastlin z Brajevo pisavo. Na prireditvi so se na stojnicah predstavili tudi Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Celje, Društvo gluhih in naglušnih Celje, Nacionalni inštitut za javno zdravje OE Celje, policija, Društvo Sonček in Center varne vožnje Vransko. Potekale so različne delavnice, kot so tek z zvezanimi očmi, hoja z belo palico, prikaz Brajeve pisave in predstavitve različnih društev. Na voljo

so bile tudi srečke bogatega srečelova. Naše društvo se je predstavilo z igranjem košarke na vozičkih in s slikovnim gradi-

vom. Prav tako smo promovirali projekt SOPA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola.



Skupaj za jasnejšo obeležitev rastlin z Brajevo pisavo (Foto: Janez Hudej)

OBISKALI SMO VRTEC TONČKE ČEČEVE NA HUDINJI,

in sicer v sredo, 19. junija. Tokrat sta Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske predstavljala **Gregor Janežič** in **Simon Gračnar**. Gregor je predstavil slikanje z usti, Simon pa košarko na vozičkih. Predstavitve je potekala v dveh delih. Najprej sta obiskala triletno malčke, ki so malo sramežljivo poslušali in gledali njuno predstavitve, na koncu pa so se vendarle opogumili in postavili nekaj vprašanj ter preizkusili košarkarski voziček. Petletniki so takoj začeli spraševati o vsem mogočem (kako se vozi voziček z usti, kako se vozi avto, kako ješ, če ne premikaš rok, in še marsikaj). Seveda so poizkusili z vozička zadeti mini koš, najpogumnejši pa so z usti naslikali

svojo prvo sliko. Vzgojiteljice so povedale, da so takšne predstavitve dobrodošle, saj

se nato lahko z otroki še velikokrat pogovarjajo o tej temi.



Otroci so z zanimanjem opazovali Gregorja pri delu. (Foto: arhiv DPIJŠ)

**DRUŠTVO PARAPLEGIKOV
JUGOZHODNE ŠTAJERSKE**



Opekarniška 15/a
3000 CELJE

Spletna stran:
društvo-para-ce.si

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

GIBANJE ZA VSE

je občinski bazar občine Štore, ki je letos potekal že četrtič. Drugo leto zapored smo svoje dejavnosti predstavili tudi člani Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske. Stojnico smo si tokrat delili z Višjo zdravstveno šolo Celje, na njej pa smo razstavili ročna dela naših članic in gradiva društva, ki predstavljajo naše dejavnosti in gradiva projekta SOPA. Na prireditvi so se predstavila praktično vsa društva, ki delujejo na območju občine kot tudi nekatere institucije, ki so aktivne na Celjskem. Organizatorji so nam postregli z okusnim bogračem, ki se je kuhal na prireditvi, za glasbeno spremljavo pa je poskrbel ansambel Veseli jahači. Med prireditvi-

jo smo si imeli priložnost ogledati tudi kolesarje na kolesarski dirki po Sloveniji,

ki so prikolesarili tik mimo prireditvenega prostora.



Angela je predstavila delo naših članic. (Foto: Aleš Povše)

LETNO SREČANJE ČLANOV

smo že sedmič organizirali na ribniku Lisjak v občini Tabor. Kot je že običajno, so dan odprli ribiči, ki so se pomerili v »divji ligi«, kjer poleg našega društva tekmujejo še Korošci in Podravci. Ostali pa smo se začeli zbirati po dvanajsti uri. Ker nas je pričakal najtoplejši dan v juniju, smo se vsi skrivali v senci. Obiskal nas je tudi župan Občine Tabor, **Marko Semprimožnik**, ki mu je predsednik društva **Janez Hudej** podelil zahvalno listino za dobro sodelovanje ob 40-letnici društva. Kot je že tradicija, sta se na srečanju predstavili dve podjetji, ki prodajata izdelke, namenjene tudi paraplegikom in tetraplegikom, in sicer ORMEGA MM in ABENA. Za glasbene

vložke je tokrat poskrbel »muzikant Janč«, za hrano pa osebje Gostišča Lisjak. Metanje krogov je zopet pritegnilo lepo število tekmovalk in tekmovalcev.

In ker je lepega vedno prehitro konec, smo se na koncu še postavili za skupinsko fotografiranje in se počasi razšli vsak na svoj konec.



Ko je lušno, čas vedno hitro beži. (Foto: Peter Planinšek)

S SPLAVOM PO REKI DRAVI

Na vsakoletni izlet tokrat nismo odšli prav daleč. Za splavarjenje po reki Dravi smo se dogovarjali že v preteklosti, a do tega nikoli ni prišlo zaradi takšnih in drugačnih razlogov. Za to smo se tokrat z veseljem odzvali povabilu Društva paraplegikov Koroške, da se jim pridružimo na splavarjenju po reki Dravi. In tako je konvoj kombijev krenil izpred društva v Celju skozi Velenje, Slovenj Gradec in Dravograd do splavarskega pristana v kraju Gortina na Koroškem, kjer so nam sprva predstavili, kako se teše les. Nato smo se preselili na splav in na njem uživali v pravem gostoljubju flosarskih fraj, ki so nas pogostile

z rženim kruhom in domačim žganjem. Kasneje pa še z odličnim golažem s polento, ki je bila zabeljena s koroškimi »grupki«. Seveda smo doživeli tudi krst. Tokrat ga je bil deležen kar predsednik Janez Hudej, ki je moral dokazati, da je dovolj zrel in nabrit za flosarja. Za to je poskrbel župnik, ki mu je zastavil celo kopico pomembnih vprašanj. Sledila je še manjša zabava z glasbo in vožnje s splavom je bilo kar prehitro konec.

Nato smo se preselili v Slovenj Gradec, kjer smo z vodenim ogledom spoznali zgodovino mesta, si ogledali zgodovinske znamenitosti in izvedeli veliko

novega. Izlet smo zaključili skupaj s prijatelji iz koroškega društva s pogostitvijo v njihovih društvenih prostorih.



Janez je stoično prenesel krst. (Foto: Peter Planinšek)

Z VLAKOM DO LJUBLJANE ...

... in nazaj seveda. Za vožnjo z vlakom se je zaenkrat potrebno dogovoriti vnaprej. Načeloma se lahko peljeta dve osebi na invalidskem vozičku, ampak v našem primeru so na prošnjo **Franca** naredili izjemo in na vlak poleg njega spustili še **Petra** in Gregorja. Je pa tako dostop do vlaka kot tudi nalaganje nanj pravi logistični podvig, ampak z manjšimi težavami in iznajdljivimi uslužbenci Slovenskih železnic nam je uspelo. Vožnja je zaradi vzdrževalnih del na prvem delu poti trajala nekoliko dlje, ampak nič zato, saj se z vlakom nihče od nas ni vozil že zelo dolgo časa. Tudi v Ljubljani se je izkazalo, da je vsa železniška infrastruktura v Sloveniji samo pogojno prilagojena za invalide in da brez pomoči prijaznega



Železničarji so imeli z nami veliko dela. (Foto: Karmen Planinšek)

železniškega osebja še ne gre. Kljub temu pa je vožnja z vlakom za nas

posebno doživetje, ki nam je popestrilo poletni dan.

ŠPORTNA TEKMOVANJA

Tretja ekipna tekma v atletiki je potekala na atletskem stadionu Kladivar v Celju, v organizaciji našega društva. Vodja tekmovanja je bil **Vlado Žirovec**, pomagala pa mu je sodniška ekipa Atletskega kluba Kladivar. Najboljši rezultat je uspel **Henriku Planku**, najpomembnejše pa je bilo, da smo pred Korošci zopet povečali prednost pred zadnjim krogom. Tretji so bili tokrat Ljubljanci. Finale v ekipni atletiki je bilo 28.

junija zopet v Črni na Koroškem. Ker smo nastopili precej oslabljeni, je bil končni rezultat pred samo tekmo precej negotov. Ampak tokrat smo res nastopili kot ekipa in vsi dosegli odlične rezultate, kar je na koncu zadostovalo za skupno prvo mesto. Korošci, ki so se tudi tokrat izkazali z organizacijo, so bili drugi, skupno pa so tretje mesto osvojili Ljubljanci. Sodniki so tokrat prišli iz Velenja, tekmovanje pa je obiskala tudi županja

Črne na Koroškem, mag. **Romana Lesjak**.

Henrik Plank je Slovenijo in naše društvo v pripravi na svetovno prvenstvo, ki bo novembra v Dubaju, zastopal v metu diska na tekmah v Splitu (2. mesto) in Grossetu v Italiji (3. mesto).

Na že 50. memorialu **Bojana Hrvatina** in državnem prvenstvu v atletiki je iz našega društva nastopilo kar 18 atletov in atletinj, ki so osvojili 12 medalj, od tega 7 zlatih. Henrik Plank in **Nejc Stakne** sta bila tudi člana slovenske reprezentance v ekipnem tekmovanju, ki je osvojila 2. mesto.

Ribiči so se pomerili na tekmi tretjega kola na ribniku Pivola v Mariboru. Kljub temu da je manjkal **Tone Urbanc**, sta **Rudi Centrih** in **Zoran Štruclin**, ki je postavil svoj rekord v teži nalovljenih rib, osvojila 2. mesto. Finale lige je bilo v organizaciji našega društva tudi tokrat na ribniku Marof. Celjani so tokrat zasedli 3. mesto, kar pa je bilo dovolj za ubranitev naslova v ekipni konkurenci. Sicer so na zadnji tekmi zmagali Podravci pred Korošci. Med posamezniki so bili najboljši **Gašper Peček** (NM), pred **Francem Simoničem** (MB) in **Slavkom Dunajem** (MS). Najboljši ribič v sezoni je tudi letos postal Rudi Centrih iz našega društva, drugi je bil Gašper



Član Radosav Matič pri metu diska (Foto: Janez Hudej)

Peček in tretji Slavko Dunaj. Ekipno pa je bil vrstni red: DP jugozahodne Štajerske, DP Prekmurja in Prlekije in DP Koroške. Ribiče konec septembra čaka še državno prvenstvo za posameznike.

Rudi Centrih je bil tudi letos član slovenske reprezentance v športnem ribolovu na svetovnem prvenstvu, ki je potekalo v Toskani v Italiji. Z ekipo so zasedli 7. mesto, med posamezniki pa tokrat ni bil v ospredju.

Naši šahisti so letos nekoliko prej začeli s tekmovanji, saj so se udeležili mednarodnega turnirja v Banja Luki, kjer so osvojili ekipno 5. mesto. Tekmovalo je osem ekip iz petih držav. Končni vrstni red je bil: prva je bila Makedonija, druga Republika Srbska, tretja Federacija BiH, četrta Ljubljana, peta Celje, šesta Opovo, sedma Title, osma pa Sombor.

Naš kolesar **Gregor Habe** je predstavljal Slovenijo na mednarodnem kolesarskem tekmovanju na Slovaškem. Nastopil je v vožnji na čas, kjer je zasedel 14. mesto, in na cestni dirki, kjer je bil 12.

S pričetkom jeseni se društvene dejavnosti počasi vračajo v ustaljene tirnice. O tem, kaj smo počeli jeseni, pa več v naslednji številki revije Paraplegik.



Šahisti so prejeli zaslužene medalje. (Foto: arhiv društva)



Rudi je ujel velikana. (Foto: Janez Hudej)

Barbara Kos in Anja Zagomilšek | Zavod VOZIM



NAVDIH BREZ MEJA – V BOJ PROTI DISKRIMINACIJI S POZITIVNIMI ZGODBAMI

Združili so se, ker verjamejo v družbo brez diskriminacije. To je vizija projekta ZaVse/4ALL. Diskriminacijo v prvi vrsti še vedno zaznamujejo rasa, etnična pripadnost, narodnost, jezik, kultura, ... Največ sovraštva se še vedno opaža do tujcev, migrantov, pa tudi Romov, LGBTQ+ oseb in invalidov. A projekt ZaVse/4ALL verjame v vizijo družbe brez diskriminacije. Z video zgodbami in več kot 50 delavnicami po vsej Sloveniji, pomembno prispevajo k zmanjševanju tega problema pri nas.

Projekt **ZaVse/4ALL**, ki ga izvajajo **Združenje izvajalcev zaposlitvene rehabilitacije v RS (ZIZRS)** kot koordinator projekta ter **Slovenska filantropija** in **Zavod Vozim** kot projektna partnerja, je namenjen zmanjševanju pomembnega problema, ki se v družbi kaže na področju enakih možnosti in diskriminacije ranljivih skupin. Diskriminacija in neenake možnosti so najbolj izrazite predvsem pri ranljivih skupinah, kot so Romi, istospolno usmerjeni in druge spolne identitete, begunci, socialno šibki ter invalidi in ljudje z oviranostmi.

S poudarkom na pozitivnih zgodbah v družbo vključenih predstavnikov ranljivih skupin se pri ustvarjalci projekta oddaljujejo od klasičnega diskurza, ki se po navadi pojavi ob besedi diskriminacija. In kot pove že sam naziv projekta ZaVse/4All – obračajo ploščo in podajo predstavnikom ranljivih skupin možnost, da nas bodo naučili, da se vse da. S trudom, voljo in prizadevanjem ter aktivnim pristopom, se da vključiti v družbo, saj jim je pomembno izobraževanje, sobivanje in pomoč. Le takšen način lahko pripelje do družbe brez diskriminacije. Reševanje problema enakih možnosti za vse izpostavlja s sloganom **VKLJUČENOST IN DOSTOPNOST za vse = PREDNOST IN SPOŠTOVANJE za vse**.

Projekt, ki ga **sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada**, bo s celostno in ciljno usmerjeno kampanjo pripomogel k temu, da se dvigne raven prepoznavanja diskriminacije,

predvsem med nevladnimi organizacijami in javnimi institucijami ter tudi na tem, da se osebe iz omenjenih organizacij opolnomoči za pravilno ukrepanje v primeru ugotovljene diskriminacije.

V okviru projekta snavalci organizirajo različne dogodke, izobraževanja in delavnice, s pomočjo katerih ozaveščajo o veljavni zakonodaji in pravicah na področju varstva pred diskriminacijo, o problematiki diskriminacije ranljivih skupin in o načrtovanju objektov za dostopnost do grajenega okolja, cest in informacijskih tehnologij za invalide ter o tem, kako invalidi iz različnih skupin spoznavajo svet in okolje. Te bo v tej jeseni mogoče obiskati po celotni Sloveniji. Vse o projektu in aktivnostih ter prihajajočih dogodkih pa si je mogoče ogledati na spletnem mestu www.za-vse.eu.

Projekt prinaša svež pristop k diskriminaciji, ki temelji na pozivu k

soodgovornosti k ustvarjanju pogojev za manj diskriminacije. Z aktivnostmi se odpira dialog, kjer sploh lahko začnemo delati korake naprej kot skupnost.

Stojan Rozman | Društvo paraplegikov Koroške

KARANTANSKI KNEZI

V mesecu septembru je Društvo paraplegikov Koroške izvedlo 12. Festival drugačnosti, na katerem so se predstavile invalidske organizacije, delujoče v Mestni občini Slovenj Gradec.



Ronkova 6
2380 SLOVENJ GRADEC

Spletna stran:
dpkoroške.si

E-pošta:
dpkoroške@gmail.com

Predstavitev raznolikosti in pestrosti delovanja društev, ki povezujejo invalide ter izvedba prireditev, ki so medgeneracijski in povezovalni je poleg izobraževalne note osnova na kateri temelji Festival drugačnosti.

Letošnje dogajanje je zelo dobro prikazalo, tako sam boj z invalidnostjo, kot tudi uspeh, kljub oz. paradoksalno ravno z/zaradi invalidnosti ter ustvarjalno vključevanje invalidov v družbo, delo, šport, kulturo, ...

Tako smo izvedli sedem prireditev, dogodkov: predstavitev društva ILCO in likovno razstavo njihove članice; predavanje Strokovnega centra za avtizem; predvajali smo dokumentarni film o gluhih - Lastovke letajo nizko, **Tadej Čatra** in Inkluzijski pohod ter izvedli tradicionalne tri prireditve, na katerih nastopajo množično tudi paraplegiki: Kolo povezuje, Literarni večer in Bazar. Na letošnjem Literarnem večeru se predstavita »naša« **Jože Okoren** in **Aleš Kramolc**.

Hvala vsem, ki ste se odzvali povabilu in vsem, ki ste nas obiskali. O pestremu dogajanju vas bomo obvestili v decembrski številki Paraplegika.



Jože Globokar | Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine

LJUBLJANSKI ZMAJI

Za nami je vroče poletje, dopusti so mimo, dejavnosti društva so v tem času nekoliko zamrle, pa vendar se je nabralo toliko novic, da bodo naši prispevki zavzeli kar nekaj strani. Nekaj bi jih lahko objavili že v junijski številki, vendar ima urednica vedno težave s prostorom. Nekaj pa je takih, ki dokazujejo, da smo pri društvu aktivni tudi v poletju.



Dunajska 188
1000 LJUBLJANA

Spletna stran:
društvo-para-lj.si

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

SREČANJE V OBČINI KAMNIK

Vsakoletno srečanje naših članov in sodelavcev smo 8. junija 2019 pripravili v občini Kamnik. Tokrat so udeleženci pred osrednjim srečanjem imeli možnost izbire ogleda Arboretuma Volčji Potok ali pa se z gondolo povzpeli na Veliko planino.

Arboretum Volčji Potok se razteza kar na 88 hektarih, v njem pa je posajenih ogromno rastlin z vseh koncev sveta. Posebno pestrost v park vnašajo potoki in jezera, ki nudijo življenjski prostor vodnim rastlinam in živalim. Arboretum v vsakem letnem času ponuja svoje zanimivosti, v tistem času, ko smo ga obiskali, pa so gotovo bile najbolj privlačne številne vrtnice vseh mogočih barv in oblik. V rozariju je že več kot 1000 vrst teh dišečih lepotic, ki so prav takrat prehajale v bujno cvetenje. Skupina, ki je obiskala arboretum, je imela premalo časa, da bi si ogledala vse lepote tega prečudovitega parka.

Velika planina v Kamniško-Savinjskih Alpah se razprostira na površini 5,8 km² in povprečni višini okoli 1500 m nad morjem. Je največja visokogorska pašna planina na Slovenskem, kjer se pase okrog 300 glav živine. Na njej so pastirji zgradili več pastirskih naselij s preko sto pastirskimi stanovi (kočami, bajtami) posebne oblike, ki so zaščitni znak planote. Naša druga skupina se je z nihalko, ki letno na planino prepelje okoli 60.000 potnikov in je najdaljša nihalka v Evropi brez podpornih stebrov, povzpela do hotela Šimnovec. Vse o Veliki planini nam je povedal vodič **Gregor Prašnikar**. »Planinci« so se naužili svežega gorskega zraka, nekaj časa uživali v prelepem razgledu in se vrnili v dolino do Piknik centra pri Jurju, kjer je potekalo skupno druženje

z zabavnim programom.

Po pozdravnih besedah predsednice društva **Mirjam Kanalec** nam je dobrodošlico v njihovih krajih zaželel župan Občine Kamnik, **Matej Slapar**. Omenil je glavne znamenitosti občine in njihove pomembne izletniške točke ter si zaželel, da bi se naše poti še prekrizale. Dobrote na žaru sta nam pripravila žar mojstra **Jože Berčon** in vnuk naše **Pavle – Nik Bencek**, postregle pa **Saša, Manca, Barbi, Veronika, Sabina** in **Alena**. V toplem in sončnem popoldnevu so prijali tudi osvežilni napitki, ki sta jih žejnim udeležencem prinesli tudi vnukinji našega člana, **Vita** in **Ajda**. Brez

pomoči voznikov Tomaža, Darka, Milanka in Matije pa ne bi prišli na Veliko planino. Skratka uživali smo v prelepem, že malce gorskem okolju, ki smo ga popestrili z vedno priljubljenim bingom. Glavni dobitek (izkupiček vseh prodanih lističev) je dobil Janez Klander, ki ga je namenil društvu za nakup novega kombija. Brez dobre glasbe ob takih srečanjih seveda ne gre. Za dober in najrazličnejši izbor glasbe, ki je zadovoljil vsak okus, je poskrbel **DJ Slavko**. Organizacijske niti so bile tudi tokrat (tako kot smo že vajeni) v rokah **Moje Burger**. Udeležencem pa smo predstavili tudi projekt SOPA.



Z nihalko na Veliko planino (Foto: arhiv društva)

LITERARNI UTRINKI Z VODNIKOM

V Domu starejših občanov Fužine v Ljubljani se je 11. junija 2019 z recitali predstavila naša skupina **ONA & ONE**. Tokrat so recitatorke z recitali **Valentina Vodnika: Marjana Lavrin, Alenka Tratnjek** in **Ana Feržan** nastopile pod mentorskim vodstvom naše priznane pesnice **Darinke Slanovec**. Kulturni dogodek smo poimenovali Literarni utrinki z Vodnikom, ki ga je s čudovitimi melodijami popestrila in obogatila violinstka **Urška Jeraj**.

Spomin na slovenskega izobraženca izredno širokega duha je z izbranimi besedami obudila Darinka Slanovec, ljubitelj poezije pa je nagovorila tudi predsednica našega društva **Mirjam Kanalec**.

Letos je minilo 200 let od smrti Valentina Vodnika, pesnika, jezikoslovca, prevajalca, razsvetljenca, učitelja,

duhovnika, novinarja in urednika. In tako so se s tem utrinkom tudi naši kulturni ustvarjalci poklonili velikemu

slovenskemu možu, prisluhnili pa so mu številni oskrbovanci doma.



Kulturno popoldne v Domu starejših občanov Fužine (Foto: arhiv društva)

SOCIALNA POVERJENIKA PRIPRAVILA SREČANJE S SVOJIMI »VAROVANCI«

Naše društvo ima dokaj razvejano mrežo socialnih poverjenikov, ki v svojem nekoliko razširjenem kraju skrbijo za svoje »varovance.« To pomeni, da v eni ali več občinah spremljajo določeno število članov tako na socialnem, zdravstvenem kot na materialnem področju. Če morebitnih težav ne morejo rešiti sami, jih posredujejo društvu. In zato so ta srečanja zelo pomembna, saj člani svojega poverjenika seznanijo, s

kakšnimi težavami se srečujejo, in se med seboj bolje povežejo.

Najprej je srečanje pripravil socialni poverjenik **Štefan Glavan**, ki se je s člani s svojega področja sestal 19. junija v Ivančni Gorici.

Teden dni kasneje je podobno druženje v prijetni senci dreves na bregu Ljubljaničice pripravila tudi socialna poverjenica **Zorica Jelič**. Nekaterih članov žal ni bilo zaradi zdravstvenih težav in dopustov

pa tudi vročina je naredila svoje. V prijetnem razpoloženju so prigriznili kakšen čevapčič in se odžejali z osvežilno pijačo. Člani so zadovoljni s svojo poverjenico, sama pa pravi, da je pomembno, da so vsi prijatelji med seboj in da je vesela, ker so se odzvali njenemu povabilu. Pridružila pa se jim je tudi predsednica društva **Mirjam Kanalec**.



»Varovanci« Zorice Jelič na srečanju (Foto: arhiv društva)

S KOMPIJEM NA KOPALNE DNEVE

V društvu že kar nekaj let organiziramo kopalne dneve na morju oziroma kopanje v bazenu z morsko vodo v Domu paraplegikov v Pacugu. In tako je bilo tudi v letošnji poletni sezoni, ko je kopalni kombi vsak četrtek v Pacug odpeljal skupino kopanja željnih članic in članov. En četrtek je pobiral kopalce iz zasavskega konca, drugi četrtek pa iz kočevske smeri ali pa so se kopalci zbrali pred društvenimi prostori in se v pričakovanju osvežitve odpeljali proti Obali.

Ob prihodu v dom so popili dopoldansko kavico ali osvežilni napitek, nato pa šli plavat v bazen z morsko vodo, kjer je za varnost in pomoč pri transferju z dvigalom poskrbel reševalec **Robert**. V domu so si po zmernih cenah lahko

naročili tudi kosilo. Proti večeru so se odpravili proti celini, včasih pa se ustavili še v Izolih in si privoščili res dober osvežilni sladoled.

S kopalnimi dnevi želimo našim članom popestriti enolično življenje in jim omogočiti, da vsaj za nekaj trenutkov doživijo poletni obmorski utrip.



Skupina kopalcev pred domom v Pacugu (Foto: arhiv društva)

Saša Jereb

USPOSABLJANJE O PRISTOPU K MLADIM

V društvenih prostorih je 26. junija 2019 potekalo enodnevno usposabljanje Mreže MaMa, ki je bilo namenjeno predvsem sodelujočim v projektu »**Različnost je zakon**«. Predstavnika mreže sta nam predstavila dve generaciji mladih **Y** in **Z**. Generacija Y so mladi, rojeni od 1980 do 1995. Generacija Z pa mladi, rojeni od 1995 do 2010. Generacija Y nima službe za nedoločen čas, kariera ji predstavlja izziv, delujejo iz enega projekta v drugega. Generacija Z je bolj odprta do drugačnosti in je odprta za spremembe.

Zanimiv je podatek, da se veliko mladih ukvarja s prostovoljnimi deli, kjer smo v samem evropskem vrhu. Vrednotne orientacije mladih so: zdravje, družina in prijateljstvo. Pomembno je, da se mladi naučijo kritičnega mišljenja. Sporočilo mladim je potrebno prilagoditi starosti. Ker so časi danes drugačni, kot so bili, ko smo sami hodili v šolo, je pomembno,

da razumemo današnjo mladino, jim lažje pridemo naproti in s tem izboljšamo učinkovitost našega programa preventive in osveščanja.

Na delavnici smo spoznali tudi različne aplikacije za mlade, s katerimi se jim lahko približamo. Do mladih lahko dostopamo preko formalnih, neformalnih institucij, preko uličnega in osebnega pristopa.

Ob zaključku usposabljanja smo strnili namen delavnice, kakšni so cilji in kakšno je ključno sporočilo. Vsi prisotni člani društva so se strinjali, da je njihov smoter pri delu z mladimi opozarjati predvsem na vzroke poškodbe hrbtenjače in s tem preventivnim delom preprečiti eno najhujših invalidnosti.



Na usposabljanju mreže MaMa v društvenih prostorih (Foto: arhiv društva)

OB 10-LETNICI OPOZARJANJA NA NESREČE

Letošnjega oktobra mineva deset let, ko smo začeli mlade opozarjati na vzroke, ki so nas pripeljali na invalidski voziček. 21. oktobra 2009 smo se predstavili študentom Fakultete za družbene vede v Ljubljani, nato pa še otrokom v vrtcih, učencem v

osnovnih šolah in dijakom. Do zadnjega obiska, 12. junija 2019 na OŠ Kašelj, se je zvrstilo kar 91 tovrstnih predstavitev. Vsem smo na primeren način predstavili vzroke, ki so botrovali naši invalidnosti in s projekcijami fotografij pokazali, kako ranljiva

je lahko naša hrbtenjača. Predvsem pa jih opozorili na hude posledice, ki jih pusti taka poškodba ali obolenje. In če smo v vseh teh letih obvarovali samo eno mlado življenje, je naš namen uresničen.

Ob izteku letošnjega šolskega leta smo

10. junija na OŠ 8 talcev v Logatcu projekt »Različnost je zakon« predstavili učencem štirih razredov etike. **Nino** in **Slavko** sta ob predstavitvi poškodbe hrbtenjače in njenih posledicah opozorila predvsem na nošenje čelade, nevarno plezanje po drevesih in skokih na glavo v vodo. Predstavila sta tudi programe društva.

Dva dni kasneje smo bili s podobno, vendar nekoliko razširjeno predstavitvijo, že na OŠ Kašelj. Učenci sedmih razredov so najprej prisluhnili **Roku** in **Slavku**, nato pa so obiskali še dve športni delavnici. V prvi sta jim **Boštjan** in **Slavko** povedala vse o košarki na vozičkih, v drugi pa sta jim **Davor** in **Ljubiša** pokazala, kako igramo namizni tenis. V obeh športih so se

učenci tudi sami preizkusili. Na poligonu z različnimi klančinami in preprekami so spoznali še arhitekturne ovire, s katerimi se še vedno srečujemo, in pa našega slikarja

Željka Vertlja, ki svoje umetnine ustvarja s čopičem v ustih.

Program sofinancira Javna agencija RS za varnost prometa.



Na vozičku ni tako enostavno doseči koša. (Foto: arhiv društva)

IZLET S PRELEPIMI DOŽIVETJI

Naše društvo je za člane 28. avgusta 2019 pripravilo izlet na Primorsko. Najprej smo si ogledali Kobilarno v Lipici, nato se odpravili v Piran na ogled akvarija, pomorskega muzeja in razstavo plazilcev, zatem pa zapluli še z ladjo.

Kobilarno Lipica je ustanovil avstrijski nadvojvoda Karel II. leta 1580, do sedaj pa je doživela celo vrsto selitev. V letu 2002 pa je priznana kot rejska organizacija, ki vodi izvorno rodovniško knjigo za lipicanca. Urejeni so obsežni hlevi, kraški pašniki in travniki s hras-tovimi gaji, vse do italijanske meje. Pri vodenem ogledu vodičke **Viktorije** smo spoznali celotno zgodovino kobilarne, vse od njene ustanovitve do danes. Srečali smo se z znamenitimi belimi lepotci in njihovimi temnimi žrebeti. Najprej smo si ogledali hlev, v katerem so lipicanci za turistično jahanje, in so ga zgradili leta 1899, nato pa smo imeli nekoliko sreče in pri treningu videli **Lojzeta Laha**, ki je z lipicancem nastopil na olimpijskih igrah leta 1984 v Los Angelesu. Za tem smo si ogledali najstarejši velban hlev (1703), kjer v prostornih boksih živijo žrebci plemenjaki. V kobilarni imajo okrog 350 konj in ko so stari tri leta, gredo v dresurno šolo. Da, ogled kobilarne je posebno doživetje. Poslovlili smo se od elegantnih lepotev in se odpeljali v Piran.

Piran in njegove znamenitosti

V lepem obmorskem turističnem

mestu si je prva skupina ogledala **piranski akvarij** z njegovim živahnim podvodnim svetom severnega Jadranskega morja. V akvarijih je okoli 140 različnih vrst organizmov, med katerimi je seveda največ rib, kot so: brancini, ciplji, orade in druge ter tiste, ki se zadržujejo v obalnem pasu: črniki, salpe, kavali, fratri, šparsi in številne druge. V luknjah skalnega grebena se skrivajo ugorji, murene in radovedne kirmije. V manjših akvarijih so številne babice, sprehajalčki, usnjače, pirke, volkci, v pesku pa morski listi, zvezdogledi, morski zmaji. Tu so še morski konjički, navadni morski psi, morska mačka, jastogi, številni mehkužci in drugi. Pravi čarobni morski svet.

Druga skupina si je ogledala **Pomorski muzej »Sergej Mašera,«**

ki je bil ustanovljen leta 1954. Muzej zbira, proučuje in predstavlja pomorsko preteklost slovenskega obalnega področja, slovensko pomorsko preteklost in na pomorstvo vezane gospodarske panoge. V pritličju zgradbe muzeja v palači Gabrielli je na poseben in nadvse izviren način predstavljena arheološka zbirka o pomorskih poteh in trgovini od prazgodovine do srednjega veka in zbirka naselbinskih ostan-kov s kopnega in iz morja.

Tretja skupina si je v palači Trevisini ogledala veliko razstavo kuščarjev **Dragons**. V petdesetih terarijih smo si ogledali več kot 40 različnih kuščarjev – varane, legvane, gekone, strupene bradavičarje in kameleone. Prihajajo tako iz puščavskih predelov sveta kot iz pragozdov.



Za spomin na lepo doživetje (Foto: arhiv društva)

Po ogledu akvarija, muzeja in razstave smo v vročem popoldnevu poseleli na Tartinijevem trgu, opazovali utrip turističnega Pirana, se odžejali z osvežilnimi napitki in počakali na prihod ladje.

Z ladjo »Okus morja« smo po dobrodošlici **Suzane** zapluli iz Pirana

proti Portorožu do gojišč školjk v Seči. Tam je kapitan **Crni** barko zasedral, nato pa nam je **Marjan** pripravil njihove klapavice na buzaro. Ne vem, če smo tako okusno pripravljene klapavice že kdaj jedli. Seveda smo jih tudi zalili z odlično istrsko kapljico. Za tiste, ki nimajo radi školjk, so pripravili pršut

in sir. Ker smo bili v bližini meje, nas je obiskal tudi patroljni čoln. Malo smo poklepetali s prijaznimi policisti, čoln je odplul službenim dolžnostim naproti, mi pa nazaj proti Piranu in domu. Pridružil se nam je tudi nekaj članov Društva paraplegikov Podravja.

NAŠE DRUŠTVO IZVAJALEC OSEBNE ASISTENCE

Osebna asistenca je zbir storitev, ki ljudem, ki v vsakdanjem življenju potrebujejo pomoč drugega, omogoča neodvisno in bolj kakovostno življenje. Storitve so prilagojene konkretnim potrebam posameznega uporabnika oz. uporabnice, njegovim oz. njenim sposobnostim, željam, pričakovanjem in življenjskim razmeram.

Pravico do osebne asistencije in način

njenega uveljavljanja urejata Zakon o osebni asistenci in Pravilnik o osebni asistenci, ki sta se začela izvajati 1. januarja 2019.

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je na podlagi sklepa Upravnega odbora že pred meseci na ministrstvo poslalo vlogo za pridobitev statusa izvajalca osebne asistencije. Odločbo za izvajanje osebne asistencije kot nepridobitne de-

javnosti po zakonu smo tudi prejeli, kar pomeni, da uporabnik ali njegov zakoniti zastopnik za izvajanje pravice do osebne asistencije lahko izbere naše društvo za izvajalca osebne asistencije.

Torej, če imate odločbo o pravici do storitve osebne asistencije in še niste izbrali izvajalca OA ali bi ga radi zamenjali, pokličite na društvo in se dogovorite za sestanek.

SLIKARSKI TEČAJI

V prostorih društva so v avgustu potekali štirje tečaji likovnega ustvarjanja, ki jih je vodil naš slikar **Damjan Rogelj**.

Udeleženci: **Feliks Burgar**, **Davorin Kopše**, **Slavko Krajnc**, **Boštjan Vidic** in **Marina Domjo** so na tečajih spoznavali različne slikarske tehnike risanja s svinčnikom, z navadnimi barvicami in slikanja z barvami. Začeli so z elipsami, sivo-črno lestvico in senčenjem na motivu preprostih predmetov iz elips, kmalu pa so nastale tudi že prve prave skice, risbe in slike.



Tečaj slikanja vodi naš član **Damjan Rogelj**. (Foto: arhiv društva)

SKUPINSKA RAZSTAVA NAŠIH DVEH SLIKARJEV

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je 5. septembra 2019 v prostorih Info točke 65+ (MOL) pripravilo tradicionalno vsakoletno razstavo. Tokrat sta na skupinski razstavi s po sedmimi svojimi novjšimi deli razstavljata naša slikarja **Damjan Rogelj** in **Željko Vertelj**, ki je tudi član Mednarodnega združenja

slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami.

Odprte razstave sta z recitali popestrile in obogatile: pesnica **Darinka Slanovec** in recitatorica **Ana Feržan**, predsednica društva **Mirjam Kanalec** je predstavila osnovne dejavnosti društva, slikarja in njuna dela pa je v strnjeni likovni kritiki predstavil umetnostni zgodovinar **Jaka**

Racman.

Ljubitelje likovne umetnosti je nagovoril podžupan MOL **Dejan Crnek**. Priponilil je, da bo razstava dala dodano vrednost turistični podobi Ljubljane in zatem odprl razstavo. Pred odprtjem pa si jo je ogledal tudi župan **Zoran Jankovič**.

18. VSESLOVENSKI FESTIVAL - LUPA – 2019

Center za informiranje, sodelovanje in razvoj nevladnih organizacij (CN-VOS) je 11. septembra 2019 pripravil

že 18. vseslovenski Festival nevladnih organizacij LUPA. Tokrat so več kot 90 stojnic postavili v idiličnem predelu

centra prestolnice na Bregu ob sami reki Ljubljanici, različna predavanja in delavnice pa so potekala tudi v kavarni

Prilličje. Nastopi z glasbenimi, plesnimi, gledališkimi in drugimi točkami so se med 10. in 18. uro odvijali na prireditvenem prostoru ob vodnjaku na Novem trgu, prav nasproti stojnice našega društva.

Na stojnici smo se predstavili z različnimi publikacijami in drobnimi pripomočki, slikanje z usti je predstavil naš slikar **Željko Vertelj**, ki je tudi štipendist Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami, številni mimoidoči pa so z našim igralcem na vozičku odigrali niz ali dva v namiznem tenisu. Imeli pa smo tudi prenosni poligon z različnimi ovirami, da so obiskovalci lahko spoznali s kakšnimi težavami se še vedno srečujemo.

Namen festivala je slovenski javnosti predstaviti, kako pester in razgiban je

nevladni sektor ter kako pomembno družbeno vlogo ima.



Slikanje z usti je predstavil slikar Željko Vertelj. (Foto: arhiv društva)

SREČANJE V LOŠKI DOLINI – DEŽELI KONTRABANTA

Vroče poletje se je poslovilo in prišel je čas, ko smo na društvu pripravili vsakoletno jesensko srečanje. Že nekako po tradiciji ga namenimo tudi ogledu krajevine župnijske cerkve s sveto mašo.

Tokrat smo si ogledali farno cerkev Sv. Jurija v Starem trgu pri Ložu, ki je prvič omenjena že leta 1221. Prvotna romanska cerkev je bila večkrat prezidana, nov prezbiterij pa je dobila leta 1643. Na podstrešju so še freske iz začetka 16. stoletja. Pri maši nas je nagovoril župnik **Blaž Dobravec** in pripomnil, da paraplegiki nosimo poseben križ, ki ni prav lahak. Povemo naj še, da imajo v Občini Loška dolina kar 26 sakralnih spomenikov.

Zatem smo se odpravili proti nekaj kilometrov oddaljeni Žagi, kraju našega osrednjega srečanja. Gostoljubje nam je v svojem večnamenskem poslopiju ponudil pesnik, pisatelj, slikar in vodja Zavoda Ars Viva, tetraplegik **Benjamin Žnidaršič**. Prostor je namenjen razstavam, različnim kulturnim in ustvarjalnim delavnicam ter nastopom glasbenih in kulturno umetniških skupin. V njem je še delujoča žaga na vodo, ki se ponaša z najstarejšim gatrom (polnojarmenikom) v Evropi in tudi delujoča elektrarna, ki presežek elektrike odvaža v omrežje. Ogledali smo si lahko tudi razstavo, kjer na stenah visijo njegova in dela naših slikarjev **Željka Vertelja** in **Damjana Roglja**. Uživali smo torej v idiličnem okolju ob izviru Velikega Obrha pod Racno

goro v prelepi naravi polni tišine. Veliki Obrh je drugi izvir reke sedmerih imen, ki kot Ljubljanica teče skozi našo prestolnico. Prvi izvir se imenuje Trbuhovica, ki izvira na Hrvaškem, tretji je Stržen, četrti Rak, peti Pivka, šesti pa Unica.

Po dobrotah na žaru, ki sta jih pripravila žar mojstra **Jože Berčon** in **Tomaž Florjančič**, nam je dobrodošlico zaželela predsednica društva **Mirjam Kanalec**, prijetno počutje v **Občini Loška dolina** pa tudi župan **Janez Komidar**. Omenil je zanimivosti in lepote občine, nato pa smo se prepustili pestremu kulturnemu popoldnevu v »nebesih pod Snežnikom«, kot je v nagovoru pripomnil župan. Navdušili

so nas godbeniki **Pihalnega orkestra Kovinoplastike Lož**, **Mešani pevski zbor PGD Iga vas**, pevca in kitarista **Toni Rot** in **Janez Premrov** ter harmonikar **Klemen**.

Za nekoliko adrenalina so poskrbeli naši **ATV motoristi**, ki so vse avantski voženj željne udeležence, zapeljali po slikoviti okolici.

Tudi tokrat so bile vse organizacijske niti v rokah **Mojce Burger**, razvajale pa: **Saša, Klavdija, Barbi, Jana, Anja** in **Lara**. Pester izbor katetrov pa nam je predstavila predstavnica Coloplasta **Tanja Podoreh**. Vsem, ki so nam popestrili prijetno druženje, se prav lepo zahvaljujemo.



Zaigrali so nam tudi člani Pihalnega orkestra Kovinoplastike Lož (Foto: arhiv društva)

USPOSABLJANJE ZA JAVNI NASTOP

Dober javni nastop je predvsem rezultat pripravljenosti, samozavesti, prave vsebine in energije, ki jo vnesemo v nastop. Ker pa nekateri naš člani kar velikokrat javno nastopajo, je društvo 13. septembra 2019 pripravilo štiriurno usposabljanje javnega nastopanja.

Društvo je usposabljanje pripravilo v sodelovanju s podjetjem »**Povej na glas**«, večšine pa bodo prav gotovo koristile vsem, predvsem pa ekipi tistih naših članov, ki v projektu »Različnost je zakon« sodelujejo pri ozaveščanju mladih.

Kako premagati tremo, da bodo besede stekle na pravi način, kako doseči komunikacijsko preobrazbo in kako osvojiti številne veščine javnega nastopanja, nam je predstavila predavateljica **Jasna Knez**.

Jasna je že na začetku vzpostavila tisto prijetno vzdušje, kjer smo skozi celotno predavanje spontano spoznali vse o uspešnem javnem nastopu. Najpomembnejše vsebine so: samozavesten in odločen nastop, realen okvir nastopa s pripravo in kontekstom vsebine, stil reprezentiranja, priprava in

kako se lotiti nastopa, uvod s katerim si pridobimo interes slušateljev, jedro nastopa in zaključek.

Spoznali smo tudi govorno tehniko, vaje za predpono, vlogo energije, ki jo vložimo v nastop, elemente prepričljive prezentacije in tremo, ki je lahko za-

veznik govorca pri javnem nastopu.

Predavateljica je ob zaključku usposabljanja poudarila, da je najpomembnejše, da bomo na govorniški oder sebe pripeljali uspešne in srečne.



Udeleženci usposabljanja (Foto: arhiv društva)

ŠPORT

Lutfi Abdullahu

STOPNIČKE ZA NAŠA PARAPLESALCA

V Frankfurtu (Nemčija) je od 1. do 2. junija 2019 potekalo plesno tekmovanje **Para Dance Sport Mainhattan Cup 2019**.

Dvodnevnega tekmovanja se je udeležilo več kot 100 plesalcev, med njimi tudi slovenski paraplesalci, pod vodstvom trenerja **Andreja Novotnaya**.

Na plesnem parketu si je član našega društva **Nino Batagelj** s soplesalko **Saro Štirn** v kategoriji combi standard 1 v standardnih plesih priplesal tretje mesto, v kategoriji combi standard 2 pa sta **Lara Nedeljkič** (paraplesalka našega društva) in **Klemen Dremelj** osvojila sedmo mesto. Lara je nastopila še v najštevilčnejši konkurenci single women 2 in zasedla deveto mesto.

V nadaljevanju tekmovanja v latinsko ameriških plesih sta Lara in Klemen v IPC tekmovanju v kategoriji combi latin 2 osvojila tretje mesto, Sara in Nino pa v ka-

tegoriji combi freestyle 1 četrto mesto. Odlične uvrstitve so dosegli tudi drugi slovenski plesalci: **Kaja Cizelj** in **Amir**

Alibabić ter **Martina Smodiš** in **Roman Maček**.



Slovenska ekipa z našima plesalcema (Foto: arhiv društva)

NAŠI ŠAHISTI NA DVEH MEDNARODNIH TURNIRJIH

Šahisti našega društva **Adam Dmitrovič**, **Ljubiša Gajič** in **Jasmin Sabljakovič** so najprej nastopili na mednarodnem turnirju, ki ga je 7. avgusta 2019 pripravilo Združenje paraplegikov in tetraplegikov Tisa v vojvodinskem mestu Titel. Prvo mesto je osvojila ekipa Federacije BiH iz Zenice, druga je bila Vojvodina Smederevo, tretja naša ekipa DP Ljubljana, četrta Brčko Distrikt, peta pa Republika Srbska Banjaluka. Naši šahisti so prejeli tudi medalje in pokal za fair play tekmovanje.

Ista ekipa je 24. avgusta 2019 tekmovala tudi na doslej najmočnejšem tradicionalnem 12. mednarodnem šahovskem prvenstvu, ki ga je pripravila Zveza paraplegikov in obolelih za otročjo paralizo in drugih telesnih invalidov Republike

Srbske Banjaluka. Nastopilo je osem ekip, tri iz Srbije, dve iz Slovenije, ena iz Makedonije in dve iz BiH. Ekipa našega društva je osvojila nehvaležno četrto mesto, kar je glede na izredno močno konkurenco lep

uspeh.

Na obeh turnirjih so gostoljubni organizatorji šahistom pripravili prisrčen sprejem in poskrbeli za zelo dobro počutje.



Naši šahisti so v Titlu osvojili tretje mesto. (Foto: arhiv društva)

Saša Jereb

KOLESARSKI IZLET OB SAVI

Sedmerica naših članov si je 6. avgusta 2019 vzela čas in se izpred društva z električnimi priklopniki odpravila raziskovat okolico Ljubljane. Peljali so se skozi Črnuče in po kolesarski stezi ob reki Savi do Sneberij. Vreme jim je bilo naklonjeno, družba je bila prijetna. Na poti so se ustavili tudi na kratkem postanku, se odžejali z osvežilnimi napitki in že kovali načrte za prihodnje podvige. Vsem, ki so se udeležili tega lepega doživetja, ni žal, da so se odločili za izlet. »DUO – A JE TO«, hvala za organizacijo dogodivščine.



Sedmerica kolesarjev na potepu ob Savi (Foto: arhiv društva)

ŠPORTNI UTRINKI

Atletika:

Atletinje in atleti našega društva so v ekipnem atletskem tekmovanju v ligaški ligi Zveze paraplegikov Slovenije pristali v zlati sredini in osvojili pokal za tretje mesto.

Smučanje na vodi:

Naši smučarji na vodi so tudi letos sodelovali na tradicionalnem kampu pri Punatu na Krku. **Borut Sever** je osvojil prvo, **Gregor Gračner** tretje, **Boštjan Cegljar** pa sedmo mesto.

Paraples:

Paraplesalka našega društva **Lara Nedeljkovič** je na državnem prvenstvu osvojila naslov državne prvakinja v posamični konkurenci in v paru s soplesalcem **Klemnom Dremljem**.

Apnea:

Na drugem mednarodnem tekmovanju v statični apnei za invalide v Vrbasu v Srbiji je naš potapljač tetraplegik **Nino Batagelj** osvojil drugo mesto (3,16).



Pokal za tretje mesto v atletskem ligaškem tekmovanju (Foto: arhiv društva)

Janja Buzeti | Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije

S PANONSKIH RAVNIC

Poletje je idealen čas za polnjenje baterij za vse prihajajoče izzive. Na Društvu paraplegikov Prekmurja in Prlekije smo jih polnili s petjem, z druženjem in obiskom tujih mest, prijazno poletno vreme pa nam je omogočilo tudi veliko športnih aktivnosti na prostem.

PREDSTAVA NA PROSTEM – MIKLOVA ZALA

V mesecu juniju, na dan državnosti, smo se s člani društva odpravili v Veliko Nedeljo in si na prostem, sredi znamenite velikonedeljske panorame, ogledali predstavo z naslovom Miklova Zala. Igro je pripravilo Kulturno društvo Simon Gregorčič Velika Nedelja, pri kateri je sodelovalo preko 100 amaterskih igralcev in konjenica. Igra Miklova Zala je ena najbolj znanih slovenskih ljudskih pripovedi, ki govori o preprostemu vaškem dekletu Zali, ki zaradi svoje zlobne prijateljice Almire pristane v rokah turškega poveljnika, ki jo na vsak način hoče za ženo, zato jo odpelje s sabo v Skopje. Ker Zala tega noče, jo le-ta zapre v ječo, od koder po sedmih letih pobegne in se vrne nazaj na Koroško. Vrne se ravno na dan po-

roke njene največje ljubezni Mirka, ki misli, da je Zala mrtva, in njene hudobne prijateljice Almire. Ob njenem prihodu poroko odpovejo, Almiro pa

izženejo.

Člani so bili nad spektaklom navdušeni, poskrbljeno pa je bilo tudi za prigrizke in osvežilno pijačo.



Ogled predstave Miklova Zala v Veliki Nedelji (Foto: Branko Barič)

OBISK OTROK ZAPOSLENIH PODJETJA SAUBERMACHER - KOMUNALA D. O. O. IN DRUŠTVA PISANI MEHURČKI

V petek, 5. junija 2019, smo na društvu gostili prav posebne goste. Oglasili so se otroci zaposlenih podjetja Saubermacher - Komunala d. o. o. Po izrečni dobrodošlici smo se skupaj odpravili do učnega čebelnjaka, kjer jim je naš čebelar **Dušan Slana** pokazal, kako poteka delo v čebelnjaku, v čem se čebelnjak v društvu razlikuje od ostalih čebelnjakov in kakšne pripomočke potrebujejo čebelarji na vozičku, da lahko kakovostno opravljajo svoje delo. Prav tako jim je povedal nekaj zanimivih informacij o življenju čebel. Po ogledu čebelnjaka smo jim predstavili še športne aktivnosti, s katerimi se člani ukvarjajo, sami pa so se lahko



Ogled in predstavitev čebelnjaka otrokom iz društva Pisani Mehurčki (Foto: Janja Buzeti)



**DRUŠTVO PARAPLEGIKOV
PREKMURJA IN PRLEKIJE**

Noršinska cesta 14
9000 MURSKA SOBOTA

Spletna stran:
dppp.si

E-pošta:
društvo.p.i.p@siol.net

preizkusili v metanju na koš, vendar malo drugače, kot so navajeni. Na koš so metali z vozička. Svojo izkušnjo s paraplegijo sta z otroki delila naša člana Dušan in **Andrej** in jih opozorila, da previdnost ni nikoli odveč.

Sledil je še prijeten klepet ob soku in medenjaki, ki so jih spekle naše članice. Vsak otrok pa je za spomin prejel medeno srce in knjigo o levu Rogiju, ki ima prav tako kot naši člani poškodovano hrbtenico in zaradi tega za gibanje uporablja invalidski voziček. A kljub nesreči spoznava vrednost življenja in uspešno premaguje različne ovire.

Naslednja skupina otrok nas je obiskala v mesecu juliju. Tokrat smo gostili otroke iz društva Pisani Mehurčki. Tudi z njimi smo se najprej podali do prvega učnega čebelnjaka na svetu, prilagojenega za invalide na

vozičkih, in jim na kratko predstavili društvo. Pri predstavitvi so sodelovale tudi članice in člani društva in jih skozi pripovedovanje svojih zgodb poskušali opozoriti, do kakšnih poškodb lahko pride in kako pomembno je, da so tudi med igro previdni. Čebelar Dušan Slana jih je povabil v učni čebelnjak ter jim povedal veliko zanimivega o čebelah in čebelarstvu. Njihovo pozornost je še posebej pritegnila mobilna aplikacija, namenjena elektronskemu evidentiranju stanja v čebelnjaku in obveščanju o dnevnih donosih medu. Po ogledu čebelnjaka so se otroci preizkusili še v metanju na koš z invalidskega vozička.

Ob koncu srečanja je sledilo še prijetno druženje ob soku in medenjaki, ki so jih spekle naše članice Aktivna žena. Pokazale so jim tudi ostala



Otroci zaposlenih podjetja Saubermacher - Komunala d. o. o. so se preizkusili v košarki na vozičkih. (Foto: Janja Buzeti)

ročna dela, ki jih izdelujejo na vsakot tedenskih delavnicah.

TRADICIONALNI DRUŠTVENI IZLET ČAKOVEC–LUDBREG–VARAŽDIN

V sredo, 3. julija 2019, smo se s člani odpravili na tradicionalni društveni izlet. Tokrat nas je pot vodila na sosednjo Hrvaško, kjer smo si ogledali znamenitosti mest Čakovec, Ludbreg in Varaždin. Iz sedeža društva smo se odpeljali proti mejnemu prehodu Petišovci in po opravljenih mejnih formalnostih je sledila vožnja v smeri Čakovca.

Mesto Čakovec se razprostira med rekama Muro in Dravo. Ime je dobilo po grofu Dimitriju Csakyju (Čaki), ki je na začetku 13. stoletja postavil leseno utrdbo. Ob prihodu v mesto smo se sprehodili skozi park Zrinski, mimo gradu do centra mesta, kjer je bil čas za prvo kavico. Čakovec je znan tudi po festivalu Porcijunkulovo, ki se bo letos odvijal od 30. 7.–4. 8.

Sledila je vožnja do Preloga, kjer nas je v gostišču Prepelica čakala topla malica, nato pa smo pot nadaljevali do Ludbrega, mesteca s 3500 prebivalci med Varaždinom in Koprivnico. Mesto je znano že iz rimskih časov (Castrum Iovia). Leta 1411 se je tam zgodil čudež: Neki duhovnik je pri povzdigovanju med mašo v kapeli dvorca Batthany opazil, da se v kelihu nahaja prava sveža kri. Prestrašil se je in dal posodo s Kristusovo krvjo zazidati v zid. Na smrtni postelji je razkril skrivnost. Verno ljudstvo je začelo častiti relikvijo in dajati zaobljube. Čudež je čez sto let potrdil tudi papež.

Monštranca z relikvijo sv. Rešnje krvi je danes v cerkvi Sv. Trojice. Ob prihodu v cerkev nas je sprejel tamkajšnji župnik in nam podal nekaj informacij. Po ogledu cerkve smo se odpravili še na trg, imenovan »središče sveta«, ter si ogledali romarski park z novo, v letu 1993 zgrajeno cerkvijo za romarje, ki jih na prvo nedeljo v septembru pride okoli 80 tisoč. V parku so kapelice križevega pota.

Zadnja postaja letošnjega izleta je bilo mesto Varaždin. Ob prihodu smo se spre-

hodili skozi znamenito pokopališče, ki je pravi park in najlepše v Evropi, nato pa se podali v center mesta, do glavnega trga, mestne hiše, se sprehodili do »Trga tradicijskih obrta« in gradu, v katerem je muzej. Za kratek čas smo se ustavili še pri »Muzeju angelčkov«. Nekaj prostega časa pa namenili tudi za kavico in si privoščili znamenite varaždinske »klipiče«. Iz Varaždina je sledila vožnja proti Prelogu, kjer smo imeli pozno kosilo, nato pa povratek v domače kraje.



Sprehod po starodavnem mestu Čakovec (Foto: Janja Buzeti)

NASTOP KOMORNEGA PEVSKEGA ZBORA OB OBČINSKEMU PRAZNIKU LJUTOMER

V sredo, 31. 7. 2019, so se pevci Komornega pevskega zbora DPPP skupaj z mentorjem **Matijo Horvatom** zbrali na Glavnem trgu v Ljutomeru, kjer je potekala tradicionalna prireditev Občina na prostem, ob praznovanju 63. praznika Občine Ljutomer.

Dan je bil namenjen predvsem druženju in predstavitvi različnih javnih zavodov, podjetij in društev, zato so se naši člani predstavili z ljudskimi pesmimi, članice Aktiva žena pa so na stojnici obiskovalcem predstavile tudi svoje izdelke, ki jih skrbno izdelujejo na vsakotedenskih srečanjih v društvu. Med njimi so bili tudi čebelarški. Ob koncu srečanja je društvo prejelo še pisno zahvalo, ki jo je v imenu Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije prevzela referentka Interesnih dejavnosti **Jožica Zadravec**. Zahvalo je podelila županja Občine Ljutomer, mag. **Olga Karba**.



Naši pevci so zapeli stare ljudske pesmi na 63. prazniku Občine Ljutomer. (Foto: Branko Barič)

ŠPORT IN ŠPORTNI UTRINKI

DRUŠTVENA LIGA V ŠPORTNEM RIBOLOVU

S prihodom poletja je prišel tudi čas za ribolov. Naši ribiči so v mesecu juliju organizirali prvo in drugo kolo društvene lige v ribolovu. 1. kolo je potekalo v torek, 23. julija 2019, v Smolincih, na ribniku Ploj, 2. kolo pa v Lastomercih. Po pozdravnem nagovoru športnega referenta in kratkih navodilih je sledil žreb štartnih števil, nato pa so ribiči zasedli svoja mesta in pričeli s tekmovanjem. Po štiriurnem tekmovanju so stehali mreže in dobili smo zmagovalca.

Čeprav sta bistvo ribolova sprostitve in užitek, je bilo kljub temu čutiti tudi nekaj tekmovalnosti. Najtežjo mrežo je na 1. kolu društvene lige imel **Slavko Dunaj**. Njegov ulov je tehtal 31.390 gramov. Na drugem mestu je bil **Silvester Križanič** z 31.180 gramov težkim ulovom, tretjeuvrščeni pa je bil Venčeslav Bezjak, ki je ulovil 22.800 gramov rib. Tudi na 2. kolu je najtežja mreža pripadla Slavku Dunaju (43.024 gramov). Drugouvrščeni je bil Silvester Križanič s 27.052 gramov težkim ulovom, tretjeuvrščeni pa **Leon Jurkovič**, ki je ulovil 14.049 gramov rib.



Poletje je čas za društveni ribolov (Foto: Branko Barič)

20. FESTIVAL ŠPORTNE REKREACIJE V PRELOGU

V soboto, 1. junija 2019, so se naši člani odpravili v Prelog na Hrvaško, kjer je potekal 20. Festival sportske rekreacije osoba s invaliditetom, ki ga je organiziralo Društvo osoba s tjelesnim invaliditetom Međimurske županije.

Srečanje sta s svojimi nagovori otvorila župan Preloga **Ljubomir Kolarek** in župan Nedelišča **Darko Dania**. Na srečanju so se udeleženci pomerili v kartanju, vrtnem kegljanju, metanju obročev, metanju žogice v koš, šahu, namiznem tenisu in vožnji z vozički. Ekipa, ki je prejela največ točk, je prejela pokal, najboljši tekmovalci v posameznih disciplinah pa medalje. Naša ekipa, ki so jo sestavljali **Marija Balažič, Nadica**

Tkalec, Franc Borovnjak, Dušan Slana in **Branko Barič**, je osvojila eno zlato medaljo, in sicer v metanju žogice v koš

ter srebrno medaljo v vožnji z vozičkom. Nagrade je podeljevala predsednica domačega društva **Miljenka Radović**.



Tradicionalno srečanje v Prelogu (Foto: Branko Barič)

NA 6. MEDNARODNEM TEKMOVANJU V LOKOSTRELSTVU SLAVILI DOMAČI TEKMOVALCI

V sredo, 26. junija 2019, je na sedežu Društva paraplegikov Prekmurja in Prleki-je potekalo 6. mednarodno tekmovanje v lokostrelstvu in hkrati 6. meddruštveno športno-rekreacijsko srečanje. Udeležijo se ga je 34 tekmovalcev iz Slovenije in Hrvaške. Iz ostalih regijskih društev Zveze paraplegikov Slovenije se je povabilu na tekmovanje odzval le en član, in sicer iz DP Podravja.

Po prisrčnih pozdravah in izrečenih dobrodošlicah predsednika društva **Stanka Novaka** je športni referent **Franc Borovnjak** podal še kratka navodila in tekmovanje se je pričelo.

Kot že zapisano, je bila osrednja panoga srečanja lokostrelstvo. Tekmovalci so se pomerili v moški in ženski konkurenci. Najboljše lokostrelke so bile domače članice **Marta Janežič** (1. mesto), **Jožica Zadavec** (2. mesto) in **Marija Cigler** (3. mesto). Med lokostrelci pa so prva tri mesta zasedli **Jožef Franc** (1. mesto), **Franc Borovnjak** (2. mesto), oba člana domačega društva, ter **Zdenko Lilek** (3. mesto), član DP Podravja.

Poleg lokostrelstva so se tekmovalci pomerili še v pikadu in vrtnem kegljanju. Najboljši tekmovalki v pikadu sta bili **Marija Cigler** (1. mesto) in **Marta Janežič** (2. mesto), v vrtnem kegljanju pa **Marta Janežič** (1. mesto), **Marija Balažič** (2. mesto) in **Jožica Zadavec** (3. mesto). V moški konkurenci so prva tri mesta v pikadu zasedli **Dušan Slana** (1. mesto), **Bojan**

Ciman (2. mesto) in **Anton Simonič** (3. mesto), v vrtnem kegljanju pa **Leon Jurkovič** (1. mesto), **Ladislav Kepe** (2. mesto) in **Jožef Franc** (3. mesto).

Posebna kategorija tekmovalcev so bili spremljevalci, med katerimi so bili najboljši v vseh treh panogah skupaj **Branko Barič** (1. mesto), **Leona Rabuzin**

(2. mesto) iz Čakovca in **Suzana Mustak** (3. mesto), prav tako iz Čakovca.

Medalje je podeljeval predsednik društva **Stanko Novak**, ki se je ob koncu tekmovanja zahvalil vsem za udeležbo, sosedom Hrvatom pa zaželel varno pot domov.



Mednarodno tekmovanje v lokostrelstvu (Foto: Branko Barič)

NAŠI ČLANI OSVOJILI BRON V BOSNI IN HERCEGOVINI

V Bosni in Hercegovini je od 12. do 14. septembra 2019 potekalo Mednarodno odprto prvenstvo in hkrati 16. športne igre paraplegikov, ki ga je v soorganizaciji s »Savezom paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Federacije Bosne i Hercegovine Sarajevo« pripravilo »Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Zenica«.

Tekmovanje je potekalo v čudoviti kotlini reke Bosne, v mestu Zenica, ki je od Sarajeva oddaljena 70 kilometrov, na atletskem stadionu »Kamberovića polje«. Udeležilo se ga je 130 tekmovalcev iz šestih držav: Črne gore, Makedonije, Hrvaške, Srbije, Slovenije ter Bosne in Hercegovine, ki so se pomerili v troboju voženj s standardnimi vozički na 100, 200 in 400 metrov, troboju metov (krogla, disk in kopje) ter v šahu. Barve Slovenije je v imenu Zveze paraplegikov Slovenije zastopalo naše društvo.

Osrednji dogodek tega tridnevnega športnega srečanja je bil v petek, 13. septembra 2019. Po himni Federacije Bosne

in Hercegovine je **Mirza Ganić**, premijer ZDK-a, razglasil pričetek mednarodnega športnega tekmovanja. V svojem nagovoru je poudaril pomembnost športa ne le za krepitev fizične in psihične moči posameznika, pač pa je šport pomemben tudi za to, da se z njim mladi izognejo različnim pastem odrasčanja v okolju, kjer sta pogosto prisotna revščina in kriminal. Spodbujati jih je treba, da svojo stisko prelijejo v šport. Slavnostni otvoritvi so prisostvovali tudi drugi pomembni regijski predstavniki Federacije BiH, med katerimi sta bila tudi prof. dr. **Mirsad Muftić**, predsednik UO združenja paraplegičara i oboljelih od dječje paralize FBiH, in **Dobrica Jonjić**, pomočnik ministra za delo in socialno politiko FBiH.

Za Slovenijo so tekmovali **Andrej Gorza** v troboju voženj, **Ernest Pucko** in **Dušan Slana** v troboju metov ter ekipno v šahu. Skupaj so osvojili štiri bronaste medalje. Andrej Gorza je osvojil tri 3. mesta v vožnjah na 100, 200 in 400 metrov, Dušan Slana pa je osvojil 3. mesto

v metanju diska. Razglasitev rezultatov in podelitev medalj in pokalov je potekala v hotelu Zenica. Pri podelitvi je sodeloval tudi prof. dr. Mirsad Muftić.



Na 16. športnih igrah v FBiH je Andrej Gorza osvojil trikratni bron v vožnjah na 100, 200 in 400 metrov, Dušan Slana pa bronasto medaljo v metanju diska. (Foto: Janja Buzeti)

V MURSKI SOBOTI POTEKAL TRADICIONALNI, 26. AVTO MOTO RALLY

Minulo soboto je v Murski Soboti potekal tradicionalni Avto moto Rally, pod geslom Vse za varnost v prometu, ki ga je pripravilo naše Društvo v soorganizaciji z Zvezo paraplegikov Slovenije, Združenjem šoferjev in avtomehanicov Murska Sobotna ter Občino Moravske Toplice. Tekmovanja se je udeležilo 29 tekmovalcev, med katerimi so se srečanja udeležili tudi paraplegiki in tetraplegiki iz štirih regijskih društev ZPS ter sosednje Hrvaške. Poleg šoferjev s prilagojenimi vozili so nas s svojo udeležbo počastili še starodobniki iz Moto kluba Veterani Murska Sobotna.

Pred začetkom tekmovanja sta zbrane pozdravila športni referent Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije Franc Borovnjak, ki se je vsem tekmovalcem zahvalil za udeležbo na letošnjem rallyju, še posebej tekmovalcem s Hrvaške, ki se ga vsako leto redno udeležujejo, ter podpredsednik Združenja šoferjev in avtomehanicov Murska Sobotna, **Franc Glažar**, ki je podal nekaj kratkih navodil in vsem skupaj zaželel uspešno vožnjo.

Po opravljenih prijavah so se tekmovalci najprej pomerili v spretnostni vožnji

čez pet ovir, ki je potekala na poligonu Prometno varnostnega centra Murska Sobotna in se nato podali na vožnjo po začrtani trasi, ob koncu pa se preizkusili še v testiranju cestno prometnih predpisov. Najboljši voznik med paraplegiki je bil domačin Bojan Ciman. Drugouvrščeni je bil prav tako član domačega društva

Franc Borovnjak, tretjevrščeni pa **Jože Ovčar** iz DP jugozahodne Štajerske. Med ženskami se je tekmovanja udeležila samo ena članica, Jožica Zadavec iz našega društva. Med tetraplegiki pa so prvo mesto osvojili **Franc Baum**, drugo mesto **Leon Jurkovič** in tretje mesto **Alojz Velner**.



Dobitniki medalj na tradicionalnem Avto moto Rallyju 2019 (Foto: Tonček Gider)

IZ DOLINE SOČE

V letošnjem letu smo praznovali že nekaj obletnic, povezanih s paraplegiki. Tudi na severnem Primorskem smo takoj po poletnih počitnicah obeležili svojih štirideset let.

Kar seveda pomeni, da so za tiste člane društva, ki so sodelovali v pripravljalnem odboru, počitnice potekale nekoliko bolj delovno. Treba je

bilo temeljito pobrsirati po društvenih arhivih – kar jih ni pred nekaj desetletji uničila poplava – po obledelih fotografijah v zaprašenih albumih, pa tudi

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV



SEVERNE PRIMORSKE

Rejčeva 5
5000 NOVA GORICA

Spletna stran:
drustvo-go-para.si

E-pošta:
drustvo.paraplegikov@siol.net



Matej je delil priznanja. (Foto: Primož Grebenjak)



Boris je obujal spomine. (Foto: Primož Grebenjak)

po spominu ... V štiridesetih letih se je v društvu in okoli njega marsikaj dogajalo, veliko se je spremenilo, marsikoga žal tudi ni več med nami. Vse skupaj smo skušali zapakirati v ne preveč uradno proslavo ter našim članom in povabljenim gostom pokazati, od kod kot društvo prihajamo – pa tudi kam smo namenjeni.

Štirideseto obletnico Društva paraplegikov severne Primorske smo uradno obeležili 17. septembra s proslavo v veliki dvorani novogoriške občinske stavbe. S svojo prisotnostjo so nas počastili predsednik ZPS **Dane Katelic** in župan Mestne občine Nova Gorica, dr. **Klemen Miklavič**, ki sta prisotne tudi nagovorila, ter državni svetnik **Tomaž Horvat**, novogoriška podžupanja **Elena Zavad-**



Severnoprimorski paraplegiki smo praznovali. (Foto: Matej Gruden)

lav Ušaj in številni drugi gostje.

Društvo paraplegikov severne Primorske, ki je ob ustanovitvi štelo dvanajst članov, danes združuje blizu osemdeset paraplegikov in tetraplegikov, pokriva pa geografsko obsežno in zelo raznoliko območje. Kot je v svojem pozdravnem nagovoru poudaril predsednik društva **Matej**, vsak od nas društvo dojema – in potrebuje – nekoliko drugače. Skladno s

tem je društvo ves ta čas skušalo oblikovati take vsebine svojega delovanja, ki bi kar največ članom pomagale in lajšale vključevanje v enakovredno in polno vsakdanje življenje. Rast društva in razvoj njegovih raznolikih dejavnosti je skozi svoje spomine opisal tudi **Boris**, ki je društvu predsedoval celih trideset let.

Ob zaključku prireditve, ki so jo s svojimi nastopi popestrili glasbeniki in ple-

salci, smo podelili spominska priznanja nekaterim ustanovnim članom, med njimi tudi prvemu društvenemu predsedniku, in članom, ki že leta aktivno prispevajo k delovanju društva, pa tudi nekaterim organizacijam, ki nas pri delu redno podpirajo.

Proslavo smo zaključili v družabnem in sproščenem vzdušju, kot se za take priložnosti tudi spodobi.

Matej Gruden IZLET V LJUBLJANO

Skupina članov našega društva se je s svojimi spremljevalci odpravila na nedeljski izlet v glavno mesto. Zbirno mesto je bil bife na Barju; nekateri smo tja prišli z avtom, drugi pa z društvenim kombijem.

Po jutranji kavi smo se odpravili k Prulskemu mostu, kjer je ob Trnovskem pristanu ravno pristajala naša barka. Že na prvi pogled smo ugotovili, da ni ravno prilagojena za vstop z invalidskim vozičkom, že pot do nje so nam preprečevale stopnice. A smo se s pomočjo prijaznega kapitana ter našega šoferja in spremljevalcev vseno nekako znašli in se srečno vkrkali.

Kapitan nam je najprej postregel

s pijačo, kmalu pa tudi z okusnimi jedmi z žara. Najprej smo odpluli na Ljubljansko barje, ki je tudi naravni rezervat, potem pa smo obrnili in si ogledali še Grubarjev prekop do zapornic. Za vse nas je bil najbolj zanimiv del poti skozi staro Ljubljano, saj smo si imeli priložnost ogledati ta del mesta s čisto drugačne perspektive. Kapitan nam je med potjo povedal kar nekaj zanimivosti o Ljubljani in njeni okolici. Po približno treh urah plovbe smo se mu zahvalili za zanimiv izlet in se izkrcali.

Naslednja postaja na našem potepu je bil Ljubljanski grad. Na grajski hrib smo se povzpeli z vzpenjačo. Ogle-

dali smo si nekaj razstav in prostorov, ki so dostopni za invalide. Žal ni bilo mogoče priti na grajsko obzidje, od koder se odpira najlepši razgled na Ljubljano. Po ogledu in hladni pijači na grajskem dvorišču smo se spustili nazaj na Krekov trg in se odločili, da si še malo ogledamo staro Ljubljano. Sprehodili smo se po Ciril-Metodovem trgu, Mestnem trgu, Starem trgu do Herkulovega vodnjaka, kjer smo si privoščili sladoleđ.

Ura je bila že šest, zato smo se odločili, da gremo počasi nazaj do naših vozil. Tako smo se sprehodili še ob Ljubljani čez Šušarski most in nazaj čez Tromostovje. Preživeli smo lep in zanimiv poletni izlet.

Alfred Lasetzky | Društvo paraplegikov Podravja

S TOTEGA EKA

Jesen je že krepko pobožala naše čute. Vse diši po pečenem kostanju pa tudi grozdja smo se že pošteno nasladkali. Je pa za nami predvsem zabavno poletje.

V mestnem parku v Mariboru smo v organizaciji našega glasbenika **Robija Krčka – Fika** izvedli svoj prvi koncert. Bajе, da smo bili odlični! Odpravili smo se na strokovno ekskurzijo v Premogovnik Velenje in si ogledali še slavno velenjsko jezero in njegovo plažo.

Kar pa se tiče športa smo pridno, kot se za zveste navijače Vijole spodobi, obiskovali vse tekme NK Maribora, naši društveni košarkarji pa so dobili nove drese s katerimi bodo v novi podobi odpeljali v novo sezono. Aja, pa kuhali smo seveda. V septembru smo se spet družili s sotrpini iz so-

GOLAŽIJADA

V delovno bivalnih prostorih za izvajanje socialnih programov v Oseku 104, v Paracentru, je Društvo paraplegikov Podravja v nedeljo, 22. septembra 2019 organiziralo že 19. golažijado zapovrstjo. Ker so zaradi logistike ekipe morale že zgodaj vstati, smo za vse udeležence na terasi najprej pripravili skupinski zajtrk, podpredsednik Društva paraplegikov Podravja pa je vse navzoče pozdravil ter jim zaželel dobro počutje v Paracentru in okusno kulinarično izkušnjo.

Prijavilo se je 7 ekip in sicer:

Ekipa Društva paraplegikov jugozahodne štajerske

Ekipa Društva paraplegikov Istre in Krasa

Ekipa Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije



Tisti, ki niso kuhali so pohajali po bližnjem gozdu (Foto: Barbara Slaček)

Ekipa Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine – Stare Koke
Ekipa Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine – Kar neki
Ekipa Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine – Jebi vetri
Ekipa Društva paraplegikov Podravja

Po skupinskem zajtrku je že takoj zadišalo po čebuli in ostalih začimbah, podpredsednik Društva paraplegikov Podravja, **Alfred Lasetzky**, pa se je tokrat prvič, namesto priprave že tradicionalnega pasulja, lotil priprave svinjske pečenke. Hkrati so se v kuhinji pekle tudi okusne klobase, ki so jih pripravljale članice in simpatizerke društva. Na odprtem ognju se je vrtelo jagnje, ki ga je pripravljval **Krč Beno** in njegov prijatelj **Šaban**.

Ob 13. uri so bili vzorci golažev že pripravljani in stroga komisija je lahko pričela okušati dobrote iz kotlička. Sledilo je ocenjevanje in vrstni red najboljših okusov. Mnenje komisije je sicer bilo, da so okusni prav vsi golaži, pa vendar je bilo potrebno določiti vrstni red.

1. mesto: Ekipa Društva paraplegikov Podravja - kuhala je Barbara Slaček s prijateljico Mojco
2. mesto: Ekipa Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine – Stare Koke
3. mesto: Ekipa Društva paraplegikov jugozahodne štajerske

Lackova cesta 43
2000 MARIBOR

Spletna stran:
društvo-para-mb.si

E-pošta:
dp.podravja@gmail.com

rodnih društev na tradicionalni golažijadi v Oseku.



Letos je golaž kuhalo sedem ekip. Zmagala je domača ekipa. (Foto: Barbara Slaček)

4. mesto: Ekipa Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine – Kar neki
5. mesto: Ekipa Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije
6. mesto: Ekipa Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine – Jebi vetri
7. mesto: Ekipa Društva paraplegikov Istre in Krasa

Po razglasitvi rezultatov in podelitvi praktičnih nagrad - doma izdelanih kuhalnic in žlic, ki jih je kot vedno do sedaj pripravil naš član **Jakob Kaučič** – Jaka hvala, je sledilo kosilo v sklopu katerega smo vse pripravljene dobrote z užitekoma pospravili v svoje želodčke in druženje ob glasbi, ki jo je vrtel naš član **Janez Rajšp**. Tudi vreme nam je bilo ves čas naklonjeno. Vsi smo bili za to, da se naslednje leto zopet vidimo. Hvala vsem, ki ste dan preživeli z nami.

ATLETIKA

Jože Globokar | Celjska ekipa je prejela tudi nov prehodni pokal

PRVAK ATLETSKE LIGE JE PONOVO EKIPI DP CELJE

V športnem parku v Črni na Koroškem je 28. junija 2019 potekalo zaključno ekipno tekmovanje v atletski ligi Zveze paraplegikov Slovenije v 24. sezoni. Pred pričetkom tekmovanja v zadnjem, četrtem krogu, sta atlete nagovorila: predsednik Društva paraplegikov Koroške Damjan Hovnik in županja Občine Črna na Koroškem, mag. Romana Lesjak, ki je tekmovalkam in tekmovalcem zaželela uspešno tekmovanje. Omenila je tudi dobro sodelovanje z društvom in predstavila nekaj ključnih projektov občine.

Četrty krog je v organizaciji zveze odlično pripravilo Društvo paraplegikov Koroške, in sicer v osmih disciplinah – štirih metalnih (disk, kopje, kij, krogla) in štirih vožnjah (100, 200, 400 in 800 m). Nastopilo je 27 atletinj in atletov iz štirih pokrajinskih društev zveze. Razmere za tekmovanje so bile zelo dobre, najboljši rezultat pa je dosegel domači atlet **Damjan Hovnik**, v vožnji na 100 m. Z rezultatom 21.10 sekund je prejel 780,09 točk. Tekmovanje so vodili sodniki Atletskega kluba Velenje.

Rezultati četrtega kroga

1. DP jugozahodne Štajerske (4.994,87)
2. DP Koroške (4.808,29)
3. DP ljubljanske pokrajine (2.976,78)
4. DP Prekmurja in Prlekije (2.059,83)

Letošnjo sezono so atleti v maju odprli na atletskem stadionu Poljane v Mariboru, v drugem krogu so moči merili zadnjega maja na stadionu OŠ 1 v Murski Soboti, tretji krog je sredi junija potekal na atletskem stadionu Kladivar v Celju, četrty pa na Koroškem. Ves čas je bila na vrhu lestvice ekipa DP Celje, čeprav so neposredni tekmeči atleti ekipe DP Slovenj Gradec v drugem krogu zaostajali le za 23,93 točk.

Ob razglasitvi rezultatov zaključnega ligaškega tekmovanja v atletski ligi se je vodja športa pri Zvezi paraplegikov Slovenije **Gregor Gračner**

zahvalil društvom za soorganizacijo posamičnih krogov, tekmovalcem čestital za dobre športne rezultate in podelil pokale.

Končne uvrstitve v sezoni 2019

1. DP jugozahodne Štajerske (19.524,40)
2. DP Koroške (19.161,21) – razlika

- (363,19)
3. DP ljubljanske pokrajine (14.114,84) – razlika (5.409,56)
4. DP Podravja (9.933,52) – razlika (9.590,88)
5. DP Prekmurja in Prlekije (5.638,10) – razlika (13.886,30)
6. DP severne Primorske (4.681,07) – razlika (14.843,33)



Vodja atletike Janez Hudej (levo), predstavniki najboljših ekip in vodja športa Gregor Gračner (desno) (Foto: arhiv DPJŽŠ)

"Ne preišluj. Samo začni"

Rich Roll

STRELJANJE

EVROPSKO PRVENSTVO V STRELJANJU V SLOVENIJI

Slovenija bo med 11. in 18. junijem 2020 gostila evropsko prvenstvo v parastrelstvu. Tekmovanje bo poteklo v športni dvorani Tri Lillije v Laškem, kjer bo 50 strelskih mest in v veliki dvorani Hotela Thermana Park Laško, kjer bo še dodatnih 10 strelskih mest. Po prvih ocenah se bo tekmovanja udeležilo okrog 300 strelcev iz vsaj 25 evropskih držav.

V Thermani Laško sta pogodbo 31. julija 2019 že podpisala **Damijan Lazar**, predsednik Zveze za šport invalidov Slovenije-Paralimpijski komite in **Tyler Anderson**, ki je na Mednarodnem paralimpijskem komiteju zadolžen za parastrelstvo. Vir-ZŠIS-POK



Pogodbo sta podpisal Tyler Anderson (levo) in Damijan Lazar. (Foto: ZŠIS-POK)

RIBOLOV

Uredništvo | Četrty krog in zaključek lige v ribolovu

V SEZONI 2019 SO SLAVILI RIBIČI DP JUGOZHODNE ŠTAJERSKE

Ribiči paraplegiki in tetraplegiki so 20. junija 2019 s četrty krogom zaključili tekmovanje v ribiški ligi Zveze paraplegikov Slovenije. V letošnji sezoni so se pomerili v štirih ligaških krogih.

Sezono so s tekmovanjem v prvem krogu odprli 10. maja ob ribniku Gradišče pri Murski Soboti, kjer je zmagala domača ekipa DP Murska Sobota (4), drugi krog so 23. maja ob ribniku Rogoznica v bližini Ptujja pripravili ribiči DP Podravja, kjer je slavila ekipa DP Slovenj Gradec (4), v tretjem krogu, ki ga je 6. junija ob ribniku Pivola pri Hočah pripravila ekipa DP Slovenj Gradec, je zmagala DP Murska Sobota (8). Zaključni, četrty krog, je ob ribniku Marof pri Mrzlem Polju pripravila DP Celje. Najboljši rezultat

je dosegla DP Maribor (10).

Rezultati četrtega kroga:

Prva je bila DP Maribor (9 točk – 16.510 g), druga DP Slovenj Gradec (9 točk – 16.260 g), tretja DP Celje (10 točk – 16.370 g), četrta DP Murska Sobota (10 točk – 13.880 g), peta DP Novo mesto (13 točk – 17.240 g), šesta DP Ljubljana (17 točk – 4.740 g), peta pa DP Koper (19 točk – 7.180 g).

Najboljši trije v četrtem krogu:

Prvo mesto je osvojil **Gašper Peček** – NM (14.480 g), drugo **Franc Simonič** – MB (11.750 g), tretje pa **Slavko Dunaj** – MS (7.470 g).

Rezultati ekipno – končne uvrstitve:

Naslov ligaškega prvaka v sezoni 2019 je kljub temu da ni zmagala v nobenem krogu, osvojila ekipa DP Celje, druga je bila DP Murska Sobota, tretja DP Slovenj

Gradec, četrta DP Maribor, peta DP Novo mesto, šesta DP Koper, sedma pa DP Ljubljana.

Najboljši trije ribiči v sezoni 2019 v treh krogih:

Najboljši ribič sezone 2019 je **Rudi Centrih** DP-CE (4 točke), ki je ulovil kar 48.110 gramov rib, na drugo mesto se je povzpел **Gašper Peček** DP-NM (4 točke), njegove mreže so tehtale 30.680 gramov, na tretje pa **Slavko Dunaj** DP-MS (5 točk) s skupno težo 20.375 gramov,

Ob zaključku ribiške lige se je društvom za soorganiziranje posamičnih krogov zahvalil vodja športa pri zvezi **Gregor Gračner**, čestital najboljšim za dosežene rezultate in podelil odličja.



Ob zaključku lige je Gašper Peček ujel kar velikega amurja. (Foto: arhiv zveze)

PARAKOLESARSTVO

Lutfi Abdullahu | Evropsko prvenstvo v parakolesarstvu

PARAKOLESARSKA REPREZENTANCA NA SLOVAŠKEM

Na Slovaškem je potekala tekma evropskega pokala v ročnem kolesarjenju, na kateri je sodelovala tudi slovenska parakolesarska reprezentanca.

Za čim boljše rezultate sta se potegovala tudi **Gregor Habe** (H3) iz DP jugozahodne Štajerske in debitant na mednarodnih tekmovanjih **Anej Doplihar** (H3) iz DP severne Primorske.

Prvi dan so se ročni kolesarji v dežju pomerili v štirinajstkilometrskem kronometru, kjer je Doplihar zasedel trinajsto mesto, Habe pa štirinajsto.

V cestni preizkušnji si je Doplihar prikolesaril enajsto mesto, Habe je bil dvanajsti.

Slovenske parakolesarje sta vodila trenerski dvojec **Luka Kovic** in **Aleksej Dolinšek**.



Naši fantje na startu trase. (Foto: arhiv zveze)

Peter Cerar | Na maratonu tradicionalno tudi parakolesarji

MARATON FRANJA 2019 ALI 99 KM NA ROČNI POGON

Letošnja 8. in 9. junij 2019 sta za marsikaterega ljubitelja kolesarstva minila v znamenju največjega tovrstnega dogodka na naši zemlji. Potekal je namreč že 38. maraton Franja. Kot je navada zadnjih let, smo se dogodka udeležili tudi parakolesarji, poleg slabovidnih in amputiranih kolesarjev tudi četica ročnih kolesarjev, članov Zveze paraplegikov Slovenije.

Prva epizoda dvodelne serije se je začela že v petek, z vožnjo na čas oziroma kronometrom, v dolžini 21 km s traso BTC City–Domžale–BTC City. Na startu smo se zvrstili štirje ročni kolesarji in ob ogrevanju pod šotorom razglabljali, ali nam bo popoldanski veter pomagal ali ne. Hitro smo ugotovili, da se bo treba na povratku iz Domžal »šparati«, saj je pihal relativno močan jugovzhodnik. Po pričakovanjih je do Domžal precej »letelo«, z več kot 35 km/h povprečne hitrosti. Po obratu v centru Domžal pa se je začela kalvarija, saj je kljub vsem naporom zaradi močnega vetra povprečna hitrost vztrajno padala. A tako v kolesarstvu pač je: veter je enak za vse.

Končni rezultati kronometra na 21 km:

1. **Marko Sever:** 34:24.1 (DP Nova Gorica)

2. **Peter Cerar:** 39:52.9 (DP Ljubljana)
3. **Edo Ješe:** 40:10.9 (DP Ljubljana)
4. **Gregor Habe:** 41:10.2 (DP Celje)

Po dnevu premora, ko se je vsak od nas na svoj način skušal regenerirati, nas je pričakalo toplo nedeljsko jutro, ki je vabilo na start malega maratona. Obetal se je sončen in vroč dan, a je vseeno boljša vročina kot pa nalivi, kot se je to že zgodilo v preteklih letih. Startali smo le trije, Edo, Grega in jaz, in s skupnimi močmi relativno hitro (povprečna hitrost cca 32 km/h) pridrevli do vznožja klanca na Suhi dol, vzpetine, ki povezuje Poljansko dolino s Horjulom. Omeniti moram, da smo ročni kolesarji postali že stalnica Franje in njen prepoznavni element, kar so dokazovala tudi vprašanja sotrpinov na kolesih: »Ja, kje pa je **Anka?**«, »A, ti si **David?**«, »**Aneja** mogoče poznate?«.

Svoje plezalske sposobnosti na klanec je pokazal Edo »Merckx« Ješe, ki je do

vrha naredil kar nekaj razlike. Z Gregom sva se odločila, da bova preostanek poti od Gorenje vasi do cilja prevozila skupaj in z rednimi menjavami v ospredju skušala zmanjšati razliko ter ga ujeti. Kljub vztrajnosti in trudu nama to ni uspelo, zato sva mu lahko le iskreno čestitala za izjemno vožnjo. Po zaključku je pod osrednjim šotorom prireditve sledila še obvezna »rehidracija« ter porcija testenin skupaj z analizo dirke. Poleg ugotovitve, da smo precej dobro opravili z maratonom in ga odpeljali za svoje razmere hitro, pa smo se strinjali tudi, da bi bil veliko večji žur, če bi bilo ročnih kolesarjev na Franji vsako leto več.

Rezultati malega maratona Franja, 99 km:

1. Edo Ješe: 3:58:29.7
2. Peter Cerar: 4:00:44.0
3. Gregor Habe: 4:00:45.3



Mali maraton Franja je najhitreje prevozil Edo Ješe. (Foto: Peter Cerar)

ŠAH

Jasmin Sabljaković | 12. mednarodno šahovsko prvenstvo v Banjaluki

LJUBLJANSKI ŠAHISTI ČETRTI, CELJSKI PA PETI

Zveza paraplegikov in obolelih za otroško paralizo in drugih telesnih invalidov Republike Srbske Banjaluka, je 24. avgusta 2019 pripravila tradicionalno 12. mednarodno prvenstvo v šahu.

Na doslej največjem turnirju je nastopilo osem ekip – tri iz Srbije, dve iz Slovenije, ena iz Makedonije in dve iz BiH. V vsaki ekipi so nastopili po trije šahisti. Organizatorji so v Mlinški Rijeki najprej pripravili republiški turnir, za tem pa mednarodno tekmovanje.

Slovenijo sta zastopali dve ekipi – za Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine so tekmovali: **Jasmin Sabljaković**, **Ljubiša Gajić** in **Adam Dmitrović**, za Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske pa: **Stjepan Vurošič**, **Radosav Matič** in **Igor Jeranko**.

Prva je bila Makedonija, druga Repub-

lika Srbska, tretja Federacija BiH, četrta Ljubljana, peta Celje, šesta Opovo, sedma Title, osma pa Sombor. Prve tri ekipe so prejele pokale, medalje in diplome, ostale pa diplome. Pokal in diplomu je

prejel tudi najboljši šahist turnirja, **Tode Zafirovski** iz Makedonije.

Gostoljubni organizatorji so šahistom pripravili prisrčen sprejem s spoznavnim večerom.



Šahisti slovenskih ekip (Foto: arhiv zveze)

POTAPLJANJE

ZŠIS-POK | Drugo mednarodno tekmovanje v apneji

ZMAGAL JE MILAN ŠOLAJA, NINO BATAGELJ TRETJI

V Vrbasu v Srbiji je 3. in 4. avgusta potekalo 2. mednarodno tekmovanje v statični apneji za invalide – D'APNEA 2019. Na bazenu Centra za fizično kulturo Drago Jovović so se na pobudo Milana Šolaje (drugi na prvem mednarodnem tekmovanju v Pacugu) zbrali vsi najboljši: Nino Batagelj, Matej Lednik in Aleš Povše iz Slovenije, Ljilja Slišković iz Bosne in Hercegovine ter Milan Šolaja, Marija Božić in Bojan Ilić iz Srbije. Tekmovanje je tudi tokrat vodila Rusinja Saglara Mandzhievna, učenka slovite Natalie Avseenko, večkratne svetovne rekorderke v potapljanju na dah.

Milan Šolaja je popravil svoj dosedanji rekord iz 4:33 na 5:15, kar je izjemen dosežek. Drugo mesto je osvojil **Nino Batagelj** – 3:16 (Slovenija), tretje pa **Bojan Ilić** – 3:15 (Srbija). **Aleš Povše**

– 2:10 (Slovenija) je bil četrty, **Matej Lednik** – 1:15 (Slovenija) pa peti. V ženski konkurenci je zmagala **Ljilja Slišković** – 1:50 (Bosna in Hercegovina), **Marija Božić** (Srbija) je bila druga.

Poleg tekmovanja je v organizaciji Mednarodne zveze društev IAHD Adriatic potekal tudi tradicionalni »mednarodni dan brez vozička,« tokrat že šestnajstič, vendar prvič izven meja Slovenije.

Flyur Nurlygayanov, predsednik Ruske zveze za šport invalidov, je vse tekmovalce povabil na 3. krog tekmovanja D'APNEA 2019 v Rusijo.



Drugo mednarodno tekmovanje v apneji. Nino Batagelj (prvi levo) drugi na tekmovanju v Vrbasu (Foto: Lenka Fidler)

WAKEBOARD

Lutfi Abdullahu | Smučarski kamp na vodi

NAŠI SMUČARJI PONOVRNO NAJBOLJŠI

Smučanje na vodi (wakeboard) je vse bolj priljubljen šport tudi med paraplegiki. Zato se naši najbolj zavzeti smučarji že kar nekaj let udeležujejo smučarskega kampa na vodi, ki vsako leto poteka v Punatu na Krku.

Letošnjega, že 16. kampa, se je od 3. do 8. junija 2019 udeležilo tudi devet članov iz pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Omeniti je treba, da je celoten objekt dostopen osebam na invalidskih vozičkih, na voljo pa je tudi izposoja ustrezno prilagojenih desk za smučanje na vodi v sedečem položaju. Naši deskarji na vodi so spet pometli z vso konkurenco in ponovno osvojili tri medalje, tako kot v lanskem letu.

V prvih dveh dneh je vreme omogočalo dobre pogoje za treninge, v času tekme pa je morje z manjšimi valovi dopuščalo hitre zavoje.

V močni konkurenci je prvo mesto osvojil **Borut Sever** (DP ljubljanske pokrajine) 58,67, drugo **Matej Arh** (DP Gorenjske) 58,00, tretje pa **Gregor Gračner** (DP ljubljanske pokrajine).



Slovenski smučarji na vodi (Foto: arhiv)

PARAPLES

Lutfi Abdullahu | Plesno tekmovanje

PLESNI PAR NINO IN SARA BRONASTA V RUSIJI

V ruskem Sankt Peterburgu je od 6. do 8. septembra 2019 potekalo plesno tekmovanje na katerem sta nastopala tudi dva plesna para iz Slovenije – Nino Batagelj in Sara Štirn ter Martina Smodiš in Roman Maček.

Na plesnem parketu sta navdušila Nino (član Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine) in Sara, ki sta v kategoriji Combi Freestyle Class 1 v močni konkurenci osvojila tretje mesto. V kategoriji Combi Standard Class 1 pa sta zasedla peto mesto.

Martina in Roman sta končala na desetem (Combi Latin Clas 2) in devetem (Combi Standard Class 2) mestu.

Nino Batagelj:

»Zelo sva vesela, da sva se kljub Sarini poškodbi uspela sestaviti in čeprav v bolečini v gležnju, sva odplesala po najinih najboljših zmožnostih. Slabih parov v Sant Petersburgu ni bilo, sploh po vrnitvi Rusov, ki so pokazali, da večletna pre-poved nastopa na IPC tekmah ni vplivala na njihov razvoj. Do svetovnega prvenstva je potrebno nadgraditi še kar nekaj elementov in po napredku, ki sva ga

doživela med poletjem in po dopolnitvi trenerske ekipe, naju za najino plesno prihodnost niti malo ne skrbi. Zahvala gre

tudi koreografu **Željku Božiču**, saj sva z njegovo koreografijo osvojila odlično 3. mesto«



Nino in Sara navdušujeta s plesom. (Foto: osebni arhiv NB)

Lutfi Abdullahu | Plesno tekmovanje

LARA NEDELJKOVIČ DVAKRATNA DRŽAVNA PRVAKINJA

V športni dvorani Leona Štuklja (Novo mesto) je 23. junija 2019 potekalo državno prvenstvo v kombinaciji desetih plesov (standardni in latinsko ameriški).

Med najboljšimi slovenskimi plesnimi pari so se tekmovanja udeležili tudi paraplesalci plesnega kluba Zebra, pod vodstvom trenerja **Andreja Novotnya**.

Lara Nedeljkovič (Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine) je v kate-

goriji single women class 2 z odličnim nastopom osvojila naslov državne prvakinje.

V plesnih parih sta Lara in njen sople-salec **Klemen Dremelj** v kategoriji combi class 2 prav tako pometla z vso konkurenco in si zasluženoma priplesala

prvo mesto.

Zelo dobre rezultate so dosegli tudi drugi plesalci: **Breda Košir**, **Kaja Cizelj**, **Martina Smodiš**, **Miha Rednak**, **Roman Maček** in **Amir Alibabič**.

NAMIZNI TENIS

Lutfi Abdullahu | Namizno teniški turnir

SREBRNA MEDALJA ZA ANDREJO DOLINAR

V Ostravi (Češka) je od 6. do 8. septembra 2019 potekal močan mednarodni turnir v namiznem tenisu za invalide – Czech Para Open 2019.

Med številnimi udeleženci so nastopili tudi slovenski igralci te priljubljene športne discipline – **Andreja Dolinar, Bojan Lukežič, Primož Kancler, Luka Trtnik** in **Alen Bečirovič**.

Andreja Dolinar je v paru (dvojice) z italijansko soigralko z dobro igro prišla vse do finala, tam pa sta morali priznati premoč srbski dvojici. V posamični

konkurenci sta se najbolje odrezala Andreja Dolinar in Bojan Lukežič, nekoliko slabše rezultate so dosegli ostali naši igralci.

Predstavitev podjetja Thomy F.E., d.o.o.

Podjetje Thomy F.E., d.o.o. je bilo ustanovljeno leta 1993, na tržišču je prisotno že več kot 26 let. Podjetje je ena od ustanovnih članic slovenskega združenja proizvajalcev in distributerjev medicinskih pripomočkov Slomed in članov mednarodnega združenja Medtech Europe. V letu 2017 je podjetje pridobilo še ISO certifikat kakovosti in zaposluje 28 ljudi.

Vrednote, ki jih podjetje predstavlja so zaupanje, najvišja kvaliteta, gospodarnost in zadovoljstvo zaposlenih, strank in končnih uporabnikov. Poslanstvo podjetja je zagotavljanje visokokvalitetnih, naprednih, inovativnih ter učinkovitih produktov, ki so hkrati prijazni do pacientov in okolja.

Prodajo stalnih urinskih katetrov na urološke klinike in oddelke v vseh slovenskih bolnišnicah smo leta 2016 razširili tudi na končne uporabnike z izdelki podjetja Teleflex. Z blagovno znamko Rüschi® smo postali prepoznavni tudi na področju intermitentnih katetrov, urinskih vrečk ter dodatkov za intermitentno kateterizacijo.

V liniji intermitentnih katetrov so vam na voljo hidrofilni katetri Flocath Quick (v ZZS standardu s povračilom) in Liquick, katetri prekriti z gelom SafetyCat in Mobile ter katetri povezani z urinsko vrečko Liquick Plus, Flocath Introgel in Libero. Poleg enostavnosti uporabe jih odlikuje tudi poseben vrh t.i. Ergo than tip ošiljene oblike, ki se popolnoma prilagodi anatomiji sečnice in omogoča nežno vstavev z minimalnim pritiskom na sluznico.

V liniji zbiralnih vrečk za urin so vam na voljo zaprti sistemi, zaprti sistemi za nočno uporabo, posteljne vrečke za urin, sterilne in nesterilne vrečke, nožne vrečke za urin in priročna zbiralna vrečka Belly Bag za okoli pasu, ki jo lahko uporabljate tudi do 28 dni.

IT **INTERMITENTNI KATETRI ZA NEGO NA DOMU**



Flocath Quick hidrofilni kateter:

- Pakiran s sterilno 0,9% fiziološko raztopino
- Enostavna uporaba – en stisk za aktivacijo
- Žepno pakiranje omogoča higiensko rokovanje
- Podaljšan čas aktivacije hidrofilne prevleke
- Možnost priključka na drenažno vrečko
- Na voljo v moški in ženski dolžini, različnih velikosti
- Brez lateksa, brez ftalatov (DEHP)

Teleflex

Zastopa: **Thomy F. E., d.o.o.**, Brodišče 24, Trzin, Tel.: 01 500 87 20, email: info@thomy-fe.si

Več najdete na www.teleflex.com
Kontakt: Thomy F.E., d.o.o., Brodišče 24, Trzin,
Tel.: 01 500 87 20, email: info@thomy-fe.si

Potrebujete nekaj wellness namigov, kako sprostiti telo in umiriti duha, kako doživeti več? Predstavljamo vam naše hišne wellness tretmaje, ki so jih ustvarili hišni wellness terapevti in dajejo pridih Laškega.

RITUAL VRELEC MLADOSTI je brezčasen vir dobrega počutja in že nekajletna prodajna uspešnica. Vrelec mladosti je 120-minutni tretma, ki sprosti telo in duha, utrujenost izgine, izboljša se krvni obtok, kar deluje poživljalno. Koža se nahrani, telo razstrupi, znova se vzpostavi energetska uravnovešenost. Ritual se izvaja v treh stopnjah, začenši z zeliščno kopeljo za noge in skodelico zeliščnega čaja, ki umirita telo. Sledi piling telesa s himalajsko soljo in izbranimi eteričnimi olji. Sproščujoč tretma se nadaljuje z masažo. Na področje rok in trebuha terapevt položi mošnjička iz himalajske soli, ki iz telesa odstranita hlad in vlago. Sledita pritisk na akupresurne točke za sproščanje ter masaža obraza, lasišča in dekolteja. Na tretje oko se glede na nebesno znamenje položi ustrezen kristal. Masaža se nato nadaljuje z refleksno masažo stopal in zaključí z masažo hrbta. Vsa masažna olja, kreme in voski,

ki se uporabljajo pri ritualu, so naravnega izvora in brez umetnih primesi.

Masažna krema je celo narejena po zamisli naših terapevtov in je bogata z dragocenimi eteričnimi olji, ki ugodno vplivajo na kožo. Vrelec mladosti je pravi ritual za vse, ki hočejo nekaj edinstvenega in si v skrbi za svoje zdravje in vitalnost želijo privoščiti popolno psihično in fizično sprostitvev.

DOTIK PETIH ELEMENTOV je 120-minutni hišni ritual razvajanja, v katerem spoznamo pet naravnih elementov. Les, ogenj, zemlja, kovina in voda so elementi, ki predstavljajo košček celote. Vsak izmed njih predstavlja določen tip energije in z njihovo pomočjo ter z znanjem naših terapevtov pri posamezniku omilimo ali nevtraliziramo negativno energijo ter spodbudimo pozitivno energijo. Postopek sestavljajo kopel, piling s črnim milom, aktivacija refleksnih točk, masaža telesa s svečo in masaža glave. Masaža je plod domačega znanja in bogatih izkušenj Thermaninih terapevtov.

PIVOVSKI WELLNESS je najbolj pristno izkusiti v Laškem, pivovarskem mestecu, ki se ponaša z več kot 190-letno pivovarsko tradicijo. V Thermani Laško smo razvili svojo zgodbo o pivu. Takšno, ki nahrani in razvaja kožo, jo napolni z vitamini in ohranja njeno vitalnost. Navoljo so vam pivovske masaže in kopel, prilagojene vašemu tipu kože.

MEDENE ZGODBE so zgodbe, ki so čebelam prijazne. V skladu z naravi prijazno filozofijo smo kot prvi v Sloveniji razvili edinstvena medena razvajanja. Medeni tretmaji pripomorejo k razstrupljanju telesa, izboljšajo pretok krvi, krepijo imunski sistem in pomirjajo. Na voljo so vam medena masaža, medeno-mlečna masaža in medeno razstrupljanje telesa.

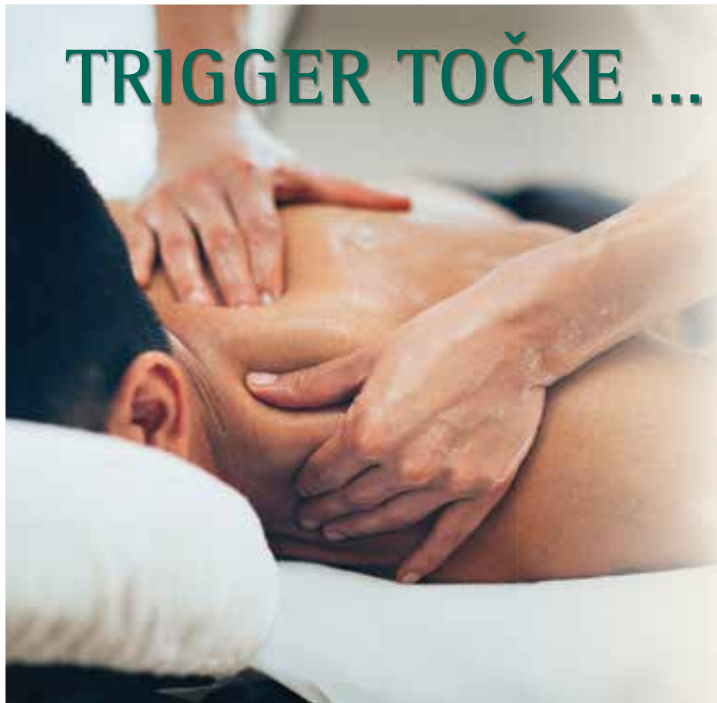
Avtorica:

Nina P. Topole, vodja marketinga v Thermani Laško

Informacije: 03 423 2100
info@thermana.si



TRIGGER TOČKE ...



... ali terapija miofascialnih prožilnih točk je manualna tehnika, katere cilj je zmanjšanje napetosti v mišicah. Trigger točke nastanejo pri poškodbah mišično-skeletnega sistema, pri preobremenitvah mišic in dolgotrajnih ponavljajočih se gibih. Med terapijo s pritiski na določene točke mišic dosežemo sprostitvev mišičnih vlaken in s tem pomagamo zmanjšati napetost ter posledično bolečine. Degenerativne spremembe na skeletu lahko povzročijo prenapetost mehkega tkiva in s tem bolečine, zato je terapija primerna za vse osebe v aktivnem obdobju življenja.

Cena 25-minutne obravnave je **30 €**.

V novembru in decembru nudimo
20% promocijski popust.



THERMANA Laško



INFORMACIJE IN REZERVACIJE:
03 7345 150 | fizioterapija.info@thermana.si

Metod Zakotnik | Likovniki ustvarjali v Pineti

KOLONIJA »SONČNA ISTRA«

Slikarji Likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije so od 12. do 21. junija 2019 v Domu paraplegikov v Pineti pripravili likovno kolonijo z naslovom »Sončna Istra«.

Naši likovni ustvarjalci so se pod mentorskim vodstvom **Rassa Causeviga** izpopolnjevali v različnih tehnikah: akril in olje na platno ter risba s svinčnikom. Pod senčno streho so na terasi doma nastale značilne upodobitve za obalno pokrajino, tihožitja in tudi barvni nanosi, ki spominjajo na abstrakcijo.

Mimoidoči so si z zanimanjem ogledovali dela umetnikov, najbolj pa so jih navdušili slikarji, ki slikajo s čopičem v ustih, in so člani mednarodnega združenja VDMFK.

Slikanje s čopičem v ustih pa je bilo posebno doživetje za učence osnovne šole Franceta Bevka iz Tolmina, ki so se tudi preizkusili v tej tehniki. Svoje naslikane umetnine so odnesli s seboj.

Na koloniji so nova dela ustvarjali: **Jožica Ameršek, Anka Vesel,**



Likovnike so obiskali učenci OŠ Franceta Bevka iz Tolmina. (Foto: Metod Zakotnik)



Tudi tokrat so nastali prekrasni izdelki (Foto: Metod Zakotnik)

Lučka Vučko, Tina Šerko, Ana in Boris Šter, Klavdij Leban, Miran Jernejšek, Damjan Rogelj, rezbar **Janez Učakar** in vodja likovnikov **Metod Zakotnik** ter slikarka in slikar, ki slikata z usti, **Dragica Sušanj** in **Vojko Gašperut - Gašper.**

Za dobro počutje slikarjev so poskrbele **Ivanka, Brigita** in **Jelka.** Naši Likovni sekciji sta se pridružili še **Mojca Tršar** in **Anita Trebše** in obljubili, da bosta v prihodnje pridno nabirali znanje na naslednjih likovnih kolonijah.

Kolonijo je s sofinanciranjem CČN Domžale - Kamnik pripravila Zveza paraplegikov Slovenije.



Metod Zakotnik | Otvoritev skupinske razstave

SODELOVANJE NA SREČANJU LIKOVNIH IN DRUGIH USTVARJALCEV

Ars VIVA, Zavod za kulturno integracijo in socializacijo družbenih skupin, in Norma 7 sta pripravila vsakoletno prijateljsko in delovno srečanje likovnih in drugih ustvarjalcev. Delavnice, ki so potekale od 12. do 14. julija 2019 ob izviru Velikega Obrha, so se udeležili tudi člani Likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije in mešana bralna skupina.

Prvi dan so odprli mednarodno razstavo likovnih del, na kateri so med drugimi svoja dela razstavljali **Željko Vertelj** in **Benjamin Žnidaršič**, ki slikata z usti in sta člana mednarodnega združenja VDMFK, ter **Boris Šter**, **Damjan Rogelj**, **Klavdij Leban** in **Metod Zakotnik**. Dolgoletni sodelujoči člani skupine Norma 7: **Darinka Slanovec**, **Benjamin Žnidaršič** in **Metod Zakotnik** ter **Majda Birsa**, **Vlasta Rebek** in **Peter Bajnoci** so predstavili recital poezije **Benjamina Žnidaršiča**, »Jaz sem ta biser našel kar v sebi«.

Odmevni kulturni dogodek je ob spremljanju s kitaro obogatil **Toni Rot**, avtorje razstavljenih del je predstavila akademska slikarka **Karmen Bajec**, odprl pa župan Občine Loška dolina, **Janez Komidar**.

BOLEČINA

Darinka Slanovec

Imava hišo,
ki je ni,
ker je gora
in je morje.
Imava drevo,
ki ga ni,
ker je okno
in je cesta.
Imava dete,
ki ga ni,
ker je domotožje
in je bolečina.



Naši kulturni ustvarjalci (Foto: arhiv ZPS)

Marko Ferluga, direktor | Dom Paraplegikov Pacug

TUDI JESEN JE LAHKO ZELO LEPA NA FIZIOTERAPIJI V DOMU PARAPLEGIKOV V PACUGU

Počasi se poletje poslavlja in jesen je pred vrati. Toda naši neumorni fizioterapevti in kineziolog delajo s polno paro naprej.

Letošnja fizioterapevtska ekipa, ki jo sestavlja "trdo" jedro: **Tomislav, Anja, Danijela**, že stara znanka, legenda **Duška**, in potem še mlade sile: **Ana, Hana, Petra** ... so vas, udeležence SOR-a letos spet dodobra namučili (v pozitivnem smislu seveda). V Pacugu je bilo veliko starih in tudi precej novih obrazov in vsi so bili večinoma zelo zadovoljni z nudenimi terapijami. Če pa dodamo še našo novo pridobitev – profesorja **Igorja** z gibalno terapijo, je naša ponudba zaokrožena.

Veselimo se, da se nam je sezona podaljšala do začetka oktobra in zato vse VAS, ki še niste odločeni, ali bi šli in kam bi šli, vljudno vabimo, da pridete k nam na Obalo. Tu vas bo pričakalo zeleno, mirno mediteransko okolje, morski zrak ... in neprekosljiv primorski pozitivizem.



Naši fizioterapevti vas bodo skupaj z vsem ostalim regenerirali, da boste lahko vse ostale napore z lahkoto premagovali. (Foto: arhiv doma)

OBISKAL NAS JE DIREKTOR TURISTIČNEGA ZDRUŽENJA PORTOROŽ, MAG. IGOR NOVEL

V avgustu nas je obiskal direktor Turističnega združenja Portorož, mag. **Igor Novel**, dogovarjali smo se o sodelovanju predvsem na segmentu, ki ga Dom paraplegikov pokriva in sicer dostopni turizem za gibalno ovirane. Z direktorjem Doma paraplegikov, **Markom Ferlugo** sta dogovorila, da bo domska struktura oglaševana v vseh turističnih pisarnah Občine Piran tako v tiskovinah, kakor tudi v vseh elektronskih medijih. Za agencijske ponudnike, ki so specializirani za ta segment, pa bomo skupaj organizirali študijske skupine oziroma ogleda Doma kot tudi vse točke, ki so primerne za dostopni turizem na Obali. Naš dolgoročni načrt je, da se povežemo z vsemi ponudniki te vrste na Obali in

širše ter se organizirano predstavimo širši evropski publiki tudi v posebni

brošuri ter z video predstavitevjo, kot tudi na vseh socialnih omrežjih.



Na obisku je bil direktor Turističnega združenja Portorož (Foto: arhiv doma)

Igor Plohl | Potopis

Z VOZIČKOM NA SAFARI V TANZANIJU

Odkar sem v učbeniku za geografijo v osnovni šoli prvič videl Kilimandžaro, sem si ga želel ogledati v živo. Pogled na velike afriške živali z markantnim vulkanom v ozadju me je povsem očaral. Najvišja gora Afrike, ki je v resnici vulkan, leži tik ob ekvatorju v severni Tanzaniji. Kljub temu da gre za območje tropskega pasu, se na njegovem vrhu skozi vse leto ohranita led in sneg. Kilimandžaro je visok 5895 metrov in že dolgo ni bruhal. Zaradi tega so lahko v preteklosti na njem nastali številni ledeniki.

Ker se včasih uresničijo tudi najbolj nenavadne želje, sem letos za prvomajske praznike odpoval na safari v Tanzanijo. Zahvaljujem se prijateljema **Pavli Potočnik Bela** in **Petru Beli**, ki sta me prijavila v oddajo Dan najlepših sanj, ter POP TV za izpolnitev želje. Iz srca se zahvaljujem tudi spremljevalcema **Vesni Masten Gubeljaku** in njenemu možu **Nenadu Gubeljaku**, ki sta potovala z mano na lastne stroške.

Pred potovanjem sem se povezal z **Vesno Glamočanin Tibajuka**, ki je organizirala nepozabno avanturo po Tanzaniji. Vesna je Slovenka, ki živi v Arushi (mesto v severni Tanzaniji), kjer si je z domačinom ustvarila družino. Skupaj imata turistično agencijo Pure Afro Travels. Odločil sem se, da odpotujem na safari v času deževne sezone, ko so cene bistveno nižje. Ker gre za območje savanskega podnebja, so za deževno dobo značilne temperature okrog 26 do 28 °C in občasni (jutranji) nalivi dežja, ki pa niso motili



Vesna Glamočanin Tibajuka z otrokoma (Foto: osebni arhiv IP)

naših aktivnosti. Vesno sem seznanil z omejitvami, ki jih imam na potovanju kot paraplegik. Moram zapisati, da se je zelo potrudila in preseгла moja pričakovanja pri organizaciji potovanja.

Pred potovanjem sem se moral oglašiti pri zdravniku potovalne medicine na Zavodu za zdravstveno varstvo

Maribor. Po posvetu sem se odločil za cepljenje proti rumeni mrzlici in hepatitisu A. Dobil sem tudi recept za antimalarik, saj velja podsaharska Afrika za območje tveganja. Posvetoval sem se še z osebno zdravnico, ki mi je preventivno napisala številna zdravila (za primer različnih okužb in poškodb) ter Fraxiparine (zdravilo proti krvnim strdkom), ki sem ga uporabil pred dolgim letom v Tanzanijo in domov.

Na potovanje sem se začel pripravljati jeseni 2018, mesec dni pred odhodom, v aprilu 2019, pa sem se poleg službe posvetil le temu podvigu. Zelo so mi pomagali kolegi paraplegiki, ki sami veliko potujejo, ter informacije s spleta in različna literatura. Kljub temu da sem predvidel številne probleme, do katerih lahko pride na takšni eksotični destinaciji, me je marsikaj presenetilo. Ko smo namreč prispeli na cilj na mednarodno letališče Kilimandžaro, se je izkazalo, da med prtljago ni mojega vozička. Na letališču na Dunaju sem



Eno z naravo (Foto: osebni arhiv IP)



Nakup daril v masajski tržnici (Foto: osebni arhiv IP)

se moral pred vstopom na letalo prestesti na poseben transportni voziček, s katerim so me pripeljali do sedeža. Moj voziček so zložili in postavili na letalo med prtljago. Po šestih urah leta smo prispeli v Adis Abebo v Etiopiji, kjer smo morali prestopiti na naslednji let. Tam so pozabili na letalo, s katerim smo leteli do cilja, naložiti moj voziček. V Tanzanijo sem priletel brez lastnega vozička, kar me je seveda pretreslo. Na srečo so na letališču Kilimandžaro našli rešitev, saj so mi posodili enega od svojih vozičkov, ki jih uporabljajo za prevoz starejših ali potnikov, ki težko hodijo. Čeprav je bil star, škripajoč, s polnimi gumami in napačno obrnjeno stopalko ter prevelikimi prednjimi kolesi, ki se jih ni dalo normalno obračati, sem bil hvaležen, da smo lahko nadaljevali pot. V Etiopiji in Tanzaniji se na letališčih ne srečujejo pogosto s paraplegiki. Poleg izgubljenega vozička to dokazuje tudi dogodek na varnostnem pregledu, saj je eden izmed varnostnikov na vsak način želel, da vstanem. Po dolgem pregovarjanju je poklical svojega nadrejenega, ki je dvema uslužbencema ukazal, da sta me prijela pod pazduhe in dvignila z vozička, tretji pa me je pretipal oz. pregledal.

Voziček so mi vrnili prej kot v roku enega dne. Mislim, da ga še nikoli v življenju nisem bil tako vesel kot takrat. Na srečo, razen zvite stopalke, ni bil poškodovan. Še dobro, da sem imel s seboj set orodja za popravilo. Prvi dan potovanja smo si ogledali mesto Arusho, muzej Tanzanita (zelo redek žlahtni kamen) in masajsko

tržnico. Ceste so kar dobro asfaltirane, imajo tudi pločnike, ki pa nimajo znižanj za gibalno ovirane invalide. Zrak je ponekod močno onesnažen z izpušnimi plini avtomobilov. Mogoče je videti tudi smeti, vendar manj, kot sem pričakoval. Ta del Tanzanije obišče veliko turistov, ki so dobrodošli, vendar je priporočljivo, da kot invalid potuješ v spremstvu vodiča in podnevi.

V naslednjih dneh smo obiskali masajsko vas Olpopongi. Masaji so polnomadsko in pastirsko pleme, ki živi v savani v severni Tanzaniji ter osrednji in južni Keniji. Njihovo največje bogastvo je živina (krave, koze in ovce), ki jo gojijo predvsem zaradi mleka. Divjih živali ne pobijajo, razen če te ogrožajo njihovo živino in ljudi. Vloge moških in žensk so strogo ločene in določene s tisočletno tradicijo. Moški vas varujejo pred divjimi živalmi in pasejo živino, ženske pa skrbijo za pripravo hrane, vzgojo otrok, oskrbo vasi z vodo, v divjini nabirajo les za kurjavo, gojijo zelenjavo na vrtu in gradijo tradicionalne hiške. Pri ženskah še vedno opravljajo obredno obrezovanje spolovila, čeprav je v državi uradno prepovedano. Življenje moških je manj naporno kot življenje žensk, pa še poročijo se lahko večkrat. Vsak moški mora plačati družini bodoče žene odškodnino ali



Selfi z masajskimi otroci (Foto: osebni arhiv IP)



Ogled je mogoč zgolj v safari avtomobilih (predelana Toyota Land Cruiser). (Foto: osebni arhiv IP)

doto, ki je običajno živina (predvsem krave in koze). Ko se žena poroči, se preseli v vas k možu, kjer si zgradi hiško. Te so narejene iz akacijevega lesenega ogrodja, ki ga premažejo z mešanico ilovice in kravjih iztrebkov. Ogrodje strehe je iz lesa posebnega kaktusa, ki je tako strupen, da se niti termiti ne morejo prehranjevati z njim. Streho prekrijejo s savansko travo, ki notranjost hiške varuje pred močnim dežjem v deževni dobi in vročim afriškim soncem v sušni dobi. Bogati masajski moški imajo veliko žena in otrok. Videli smo vas, kjer je živeło več kot sto otrok zgolj enega moškega.

Najbolj sem se veselil ogleda narodnih parkov, saj v njih živijo tipične savanske živali povsem naravno in svobodno. Ogled je mogoč zgolj v safari avtomobilih (predelana Toyota Land Cruiser) in spremstvu voznika, ki je istočasno vodnik. Pred vstopom v narodni park se je potrebno registrirati in plačati visoko vstopnino. Nekateri narodni parki so izjemno veliki (samo v severni Tanzaniji so vsi skupaj večji od Slovenije). Ker je sedež safari avtomobila približno en meter nad tlemi, se sam ne bi mogel presesti. Na srečo je Vesna Glamočanin Tibaijuka poskrbela, da so samo zame naredili mobilno zložljivo klančino, s pomočjo katere sem se lahko brez težav prese-

del v avto.

Najprej smo si ogledali narodni park Lake Manyara, ki je znan po številnih pticah in levih na drevesih. Presenečeni smo ugotovili, da številne štokrlje ne potujejo v Evropo, ampak gnezdijo kar v Afriki. V plitvem, slanem in alkalnem jezeru Manyara se je sprehajalo veliko flamingov, ki so se hranili z algami. Ob robu jezera so se sprehajale žirafe, ki so spretno trgale liste z akacijevih dreves, polnih trnja. Pot nam je prečkala velika čreda bivolov, pred katero je voznik na varni razdalji previdno ustavil avto. Na prostem se je paslo ogromno zebber, gnujev in gazel. V bližini dreves so se zadrževale opičje družine, katerih člani so si pregledovali dlako in iskali njim slastne uši. Nekatere opice so bile zelo radovedne, saj so, ko smo se ustavili, splezale na naš avto. Druge so bile zelo nadležne, saj so turistom iz rok ali avtomobilov kradle hrano in dragocenosti. Videli smo tudi slonico s komaj štiri tedne starim slončkom in veličastno čredo slonjih samcev. Živali v narodnih parkih so navajene na safari avtomobile, saj ti vozijo po urejenih cestah in nikoli prosto po savani. Najbolj sem se veselil ogleda narodnega parka Ngorongoro, ki je del svetovne naravne dediščine UNESCO od leta 1979. Park letno obišče več kot pol milijona turistov z vsega

sveta. Dnevna vstopnina zanj je 295 USD za eno osebo. Območje sestavljajo številne vulkanske kaldere ali kraterji. Največja med njimi je Ngorongoro, ki meri 20 kilometrov v premeru, na njenem dnu pa je savanska ravnica, kjer živi na relativno majhnem območju več kot 25.000 velikih afriških živali. Dno kaldere je na nadmorski višini 1800 m, njen rob pa na nadmorski višini 2400 metrov. Pot do tja je bila zame zelo naporna, saj je dolga in poteka po neasfaltirani cesti. Ngorongoro pomeni v svahiliju izobilje življenja, kar povsem drži. Na majhnem koščku ozemlja smo lahko v neposredni bližini videli leve, hijene, gazele, gnuje, zebre, številne ptice, v jezeru nilske konje in največjo znamenitost, ki jo je v Tanzaniji mogoče videti v živo le še tukaj, nosoroga.

Ob koncu potovanja smo si ogledali še narodni park Tarangire, ki je znan po velikih čredah slonov in baobab drevesih. Za ta narodni park je značilna velika razlika med sušno in deževno dobo. V sušnih mesecih ne pade niti kaplja dežja, pokrajino pa močno afriško sonce povsem izsuši. Trava postane suha in rjava, mnoga drevesa odvržejo svoje liste, da varčujejo z vodo, živali pa se zberejo ob redkih izviroh, ki jim omogočajo preživetje. V deževni dobi je podoba pokrajine veliko bolj prijazna. Hrane za živali je v izobilju, zato je te tudi veliko težje videti. Na žalost po celodnevnem ogledu parka nismo videli niti ene večje črede slonov, imeli pa smo priložnost opazovati na stotine ogromnih baobab dreves z zelo velikimi debli in majhnimi krošnjami.

Zadnji dan potovanja sem že povsem pozabil, da mi ni uspelo v živo videti Kilimandžara, saj sem toliko doživel. Lahko pa potrdim, da za Afriko res velja rek »Hakuna Matata«, ki pomeni, ne obremenjuj se, vse bo še dobro. Ko smo zapustili mednarodno letališče v severni Tanzaniji in je letalo poletelo nad oblake, se mi je skozi okno odstrl eden najlepših razgledov v življenju. Povsem na koncu potovanja se mi je v vsem svojem sijaju razkril mogočni Kilimandžaro, s snežno belo krono iz obsežnih ledenikov. Bilo je veličastno in nepozabno.

Marta Hren | Ob 50 letnici Zveze paraplegikov Slovenije

*Življenje je kratko, umetnost pa dolga,
priložnosti bežne, izkušnje varljive in sodba težavna.
Ne zadostuje, da stori zdravnik vse, kar je treba storiti,
tudi sam bolnik in njegova okolica morata težiti k istemu smotru.*

Hipokrat: Aforizmi

NEKOČ JE BILO ...

Na Zavodu za rehabilitacijo invalidov (ZRI) sem se zaposlila januarja 1975. Pred tem sem delala na Kliniki za kirurgijo srca in ožilja v Kliničnem centru v CIT-u (Center intenzivne terapije) ali po domače v šok sobi.



O rehabilitaciji invalidov smo na Višji šoli za zdravstvene delavce slišali le nekaj malega pri predmetu psihologija. Predaval nam je psiholog Borut Hrovatin, ki je bil zaposlen v ZRI, z njim smo tudi obiskali »Sočo«, kot so že tedaj imenovali Zavod za rehabilitacijo invalidov.

V ZRI sem dobila zaposlitev, ker so potrebovali višje medicinske sestre za vzpostavitev sestrške dežurne službe. Prvo leto sem krožila po oddelkih in spoznavala problematiko rehabilitacije paraplegikov, bolnikov po možganski kapi, amputiranih bolnikov, bolnikov z zlomi in degenerativnimi obolenji. Spoz-

navala sem nov svet, nove probleme in občudovala železno voljo nekaterih invalidov.

Na starem oddelku A – oddelku za rehabilitacijo po poškodbi hrbtenjače, je bilo devet bolniških sob. V dveh sobah je bilo deset najtežjih bolnikov po možganski kapi, imeli smo tri sobe s štirimi posteljami, dve sobi s tremi posteljami in dve sobi z dvema posteljama. Na oddelku sta bili le dve stranišči za vseh 32 bolnikov. V kopalnici sta bili kad in betonska kopalna miza z leseno mrežo. Bolnike je bilo treba prenesti s postelje na kopalno mizo. Medicinske sestre nismo imele svojega prostora, v odmorih med delom smo

se lahko usedle v čajni kuhinji. Tam smo tudi pili kavo in lahko smo še kadili. Ne- govalnega osebja je bilo zelo malo. Leta 1977 je na oddelku A delalo pet medicinskih sester, en zdravstveni tehnik, dva bolničarja in štiri strežnice, dodatno smo si pomagali še s študenti.

V tistih časih je bilo le malo pripomočkov za nego za enkratno uporabo. Pri osnovni negi smo uporabljali vse pralno perilo, za umazano perilo smo imeli platnene vreče. Ob odvajalnih dnevih smo uporabljali pole staničevine, da smo vsaj deloma olajšali delo pericam v pralnici. Kakšen zrak je bil na oddelku ob odvajalnih dnevih, si lahko samo mislite. Večen problem je bilo pomanjkanje perila. Takrat so bolniki uporabljali izključno zavojsko perilo, pižame, spalne srajce in trenirke, saj jih svojci niso mogli pogosto obiskovati pa tudi obiski so bili le ob torkih in petkih eno uro in ob nedeljah dve uri.

Edina, za tiste čase moderna stvar, so bile postelje na kolesih, z dviznim mehanizmom, z izvlečno mrežo za posteljnino, z ograjicami, ki so se zložile. Postelje so bile novejše izdelave, izdelovali so jih v Ajdovščini. Na oddelku A so imeli tudi Strykerjevo posteljo, ki so jo uporabljali pri bolnikih, ki so imeli grde preležanine. To je bilo veliko kovinsko ogrodje, nekakšno kolo, ki je imelo v sredini ploščo. Plošča je imela na enem koncu izrezano odprtino za obraz in na drugem koncu za izločanje. Za zgornje okončine smo dodatno vstavili stranske plošče. Bolnik je ležal na hrbtu, po dveh urah smo nanj namestili blazine in dodatno



Marta Hren, višja medicinska sestra na ZRI (Foto: osebni arhiv MH)

ploščo, jo pritrdili, da je bil kot v sendviču, in obrnili kolo za 180 stopinj. Tako je ležal na trebuhu, odstranili smo zgornjo ploščo in po potrebi dodali še blazine. To okorno napravo smo uporabljali le še nekaj časa po mojem nastopu službe.

O kakšnih posebnih antidekubitusnih pripomočkih smo lahko le sanjali. Uporabljali smo navadno, 5 cm debelo penasto gumo za na voziček ali pa gumijast obroč. Prvo pravo antidekubitusno blazino za celo posteljo je konec 70. let izdelal g. Poznik iz Celja in dobili smo jo na testiranje. Svojemu namenu je dobro služila. Njena slabost je bila, ker je bila iz gumiranega platna in se ni mogla dobro očistiti. Precej kasneje smo dobili prve zračne blazine. Ker ni bilo denarja za tri blazine za eno posteljo, smo se znašli in namestili na posteljo 5 cm visoko penasto gumo, vanjo pa v sredino umestili zračno blazino. Odlična rešitev za tedanje razmere. Vsako leto znova je bilo potrebno utemeljevati upravičenost nakupa teh blazin. Imeli smo tudi dvigalo za dviganje bolnikov – »Ambu lift«, ki pa so ga sestre le redko uporabljale. Bil je okoren in bolniki se na njem niso počutili varne, medicinske sestre pa so se pritoževale, da jim vzame veliko časa. O svojih okvarah hrbtenice tedaj niso razmišljale. Za primerjavo: danes imajo na oddelku štiri dvigala na baterijski pogon.

Večino paraplegikov so v ZRI sprejeli s stalnim urinskim katetrom. To so bili gumijasti katetri, ki jih je bilo treba uvažati. Spet večer problem denarja, omejenega uvoza, letnega načrtovanja itd. Dejstvo je bilo, da smo uporabljene katetre očistili, namakali v razkužilu in nato prekuhali v posebni posodi za katetre kar v čajni kuhinji. Sedaj, ko to pišem, se kar zgrozim, kako smo morali delati. Stalni kateter smo relativno kmalu odstranili in začel se je »trening mehurja«. Dolgotrajno, mukotrpno, za paciente ponižujoče obdobje, ko so kljub vsem poskusom, da bi sprožili refleksno praznjenje mehurja v postelji, urinirali, čim so se presedli na voziček. Moški so imeli na voljo vsaj pripomočke, nemški in angleški urinal. Ni bil idealen, toda varni so bili vsaj nekaj ur. Razvoj urinalov je hitro napredoval, izboljšala se je kakovost kondomskih urinalov, začeli smo uporabljati samolepilne urinale iz lateksa in kasneje iz silikona. Tudi urinske vrečke so bile posebej prirejene za na-



Strykerjeva postelja za bolnike s preležaninami (Foto: splet)

mestitev na golen. Seveda je bilo vse to iz uvoza in smo včasih ostali brez zalog.

Ženske so imele na voljo le tetra plenice, ki jih ni bilo nikoli dovolj. Kasneje smo dobili plenice za odrasle za enkratno uporabo slovenskega proizvajalca. Seveda je bil velik premik, ko so začeli propagirati in uvažati plenice za enkratno uporabo s Švedske. Na tržišču so se pojavili tudi prototipi urinalov za ženske, ki pa za ženske na vozičku niso bili primerni. Istočasno s pleniciami so se na tržišču pojavile tudi nepremočljive podloge za enkratno uporabo, krpice za umivanje in drugo. Vsi pripomočki za enkratno uporabo so pomenili bistveno povečanje stroškov za potrošni material. Ogromen premik v zagotavljanju kontinence je pomenila nova doktrina urologov, ki so začeli priporočati intermitentno kateterizacijo in čisto samokateterizacijo. Medtem ko smo se prej strogo držali pravila sterilnosti in uporabe sterilnih rokavic pri kateterizaciji, so naenkrat začeli priporočati čisto samokateterizacijo za domače okolje. Uporabljati smo začeli sterilne katetre za enkratno uporabo in učiti bolnike samokateterizacije.

Infekti urinarnega trakta so neprijetna nadloga večine bolnikov z okvaro hrbtenjače. Temperatura hitro, močno naraste, bolnika trese mrzlica, potem se začne potiti in čez čas se zgodba ponovi. Stalni urinski kateter je eden od možnih vzrokov infekta, drugi so še zastajanje urina v mehurju in vezikouretralni refluks, premajhna količina zaužite tekočine. Posledica motenj pri izločanju urina je tudi nastanek kamnov v ledvicah ali mehurju.

Preležanina ali razjeda zaradi pritiska ali že udomačeno ime dekubitus je naslednja velika nadloga, ki spremlja paraple-

gike do smrti. Tega se vsi zavedajo in so pozorni na spremembe na koži. Včasih pa ni bilo tako.

Bolniki so preležanine večinoma dobili že v bolnišnici, kjer so pred 50 in več leti ležali na navadnih, tankih, izrabljenih žimnicah. Vroč bolnikov hrbet smo občasno ohladili z mentol-glicerolnim alkoholom, ki je kožo sicer shladil, jo je pa tudi izsušil in je bila še bolj dovzetna za nastanek ran. Šele kasneje (v 80. letih) smo začeli uporabljati najprej hladilno mazilo, kasneje pa negovalno mleko ali kremo za nego najbolj ogrožene kože. Negovalnega osebja je bilo malo, zdravil tudi ne veliko. Še danes se marsikdo spominja, da so mu rano posuli z navadnim sladkorjem v prahu. Nekaterim so se rane tudi res zacelile. Danes, v času »supersterilnosti«, se strokovnjaki ob tem zgrozijo. Tudi na ZRI smo pred 50. leti imeli le obvezilni material, zložence in tampone, ki smo jih sami delali in zlagali v velike kovinske bobne – kasete in vozili v sterilizacijo v klinične bolnice. Inštrumente za posege smo sterilizirali v kovinskih kasetah v suhem sterilizatorju. Na rane smo dajali Solcoseryl mazilo, na čiste rane antibiotično mazilo ali Nebacetin sprej ali prah. Občasno smo na rane dajali tudi obkladke »acidi boric« – 3 % sterilno raztopino borove kisline. Potem so izdelali kremo na osnovi srebra Dermazin, ki so jo uvažali in smo jo težko dobili. Razvoj doktrine o oskrbi razjed zaradi pritiska je napredoval. Obkladke z raztopino borove kisline so zamenjali obkladki s fiziološko raztopino, rane smo nehali čistiti z razkužili, ampak samo s fiziološko raztopino. Na tržišče so prišle različne obloge za rane, ki so povsem spremenile način oskrbe.

V ZRI so začeli razvijati pospeševanje celjenja ran s pomočjo elektro stimulacije. Lahko pa pohvalim negovalno osebje, ki je s skrbno nego kože v skromnih razmerah omogočilo, da so se rane relativno hitro in dobro celile. Obračanje bolnikov je bilo temelj preprečevanja preležanin. Ponoči so morali ležati na trebuhu, kar je v postelji najboljši položaj za preprečevanje nastanka preležanin in kontraktur. Marsikomu je bilo težko, toda sestre so bile neizprosne. Zavedale so se, da je bolnikova korist zakon.

Sprijaznjenje z invalidnostjo je verjetno največji problem za vsakega paraplegika in njegovo okolico. Vsi bolniki, ki so bili po poškodbi ali bolezni premeščeni na

končana. Nesmiselno bi bilo npr. upati, da bo paraplegik shodil, zato ga moramo že od vsega začetka navajati na hojo z aparati in vožnjo z invalidskim vozičkom.« In kasneje v istem prispevku: »Previsoko leteče, oziroma preoptimistične prognoze, ki se kasneje izkažejo kot neutemeljene in nedosegljive, so za invalida velik duševni udarec, od katerega si včasih ne opomore več vse življenje.«

Posebno poglavje bi si zaslužila obnovitvena ali podaljšana rehabilitacija v Pineti pri Novigradu. Ko sem šla prvič s paraplegiki v Pineto, 30. maja 1975, res nisem imela pojma, kam grem. Nobena od kolegic ni hotela sprejeti te naloge, torej je moral iti tisti, ki je prišel k hiši zadnji. Takrat je imelo le malo paraplegikov av-

Seveda ni manjkalo takih in drugačnih dogodivščin.

Za popestritev:

Ko sem jeseni 1975 šla že drugič s paraplegiki v Pineto, smo se tako kot prvič ustavili v gostišču ob cesti, da so najbolj žejni potešili žejo, saj so bili na poti že od zgodnjega jutra, drugi so si malo pretegnili noge. Preden smo nadaljevali pot, sem šla skozi oba avtobusa in pregledala, če kdo manjka. Pri nekom sem zagledala steklenico piva. Nisem se hotela pripraviti, ker mi je zagotovil, da bo vse v redu. Prevozili smo nekaj kilometrov, ko nas prehiti miličnik na motorju in ustavi avtobus. Šofer se je izgovoril, da sem jaz »vodja poti« in miličnik me je vzel v precep. Nekdo je skozi okno odvrnil pivsko steklenico, ki se je razletela pred avtomobilom, ki je vozil za nami. Čeprav sem točno vedela, kdo je bil krivec, sem vztrajala, da so to »vozičkarji«, ki sami ne morejo v gostišče, da smo vse steklenice pobrali spremljevalci itd. Popisal je moje podatke in nas spustil naprej. Kar nekaj časa sem v strahu pričakovala kakšno kazen, vendar se nas je usmilil in pozabil na prekršek. Krivcu sem zagrozila, da bo moral kazen plačati on, če bo treba.

V eni od številnih skupin, s katerimi sem bila v Pineti, je bil tudi paraplegik Slavko. Tik pred koncem prve rehabilitacijske obravnave se ga je na pustovanju napil in bil malo preveč nasilen. Moram priznati, da me je bilo strah že, ko sem njegovo ime zagledala na seznamu. Ob piknikih v Pineti nismo šteli kozarcev. Že na avtobusu mi je moral obljubiti, da bo zmeren pri pijači. Obljubo je držal. Toda, ko sem že po polnoči na pikniku prišla naokrog s praznim vrčem, je stegnil roko in s težavo rekel: »Daj mi še malo vina!« Mislila sem si: »Zdaj bo pa hudo.« In s strahom čakala, kaj bo. »Oprostite, nisem videl, da ste vi,« mi je odgovoril in res mirno odšel v posteljo. Pa se je spet srečno končalo.

Rada sem delala v ZRI, rada sem bila s paraplegiki, rada sem jih spremljala na športnih in drugih prireditvah. Veselila sem se njihovih uspehov na vseh področjih. Veliko življenjsko šolo sem naredila ob njih. Ni bilo vedno lahko, toda ostali so lepi spomini.



Na plaži v Pineti se je leta 1975 tlo para in tetraplegikov (Foto: Osebni arhiv MH)

rehabilitacijo »v Sočo«, so upali, da bodo shodili. Za večino hoja pomeni zdravje. Sprijaznitev z novo situacijo je postopna. Nekaj informacij dobijo od starejših sobilnikov, nekaj jim postopno skuša povedati osebje. Nekateri potrebujejo odkrito, neposredno resnico, drugi potrebujejo več časa in se oklepajo vseh mogočih »čudežnih« zdravil ali zdravilcev. Najpogosteje je bil »trenutek resnice« tista timška vizita, na kateri so pacienti povedali, da mu bodo predpisali invalidski voziček. Reakcije na to dokončno obsodbo so bile različne: nekateri so jokali, drugi so se zaprli vase, tretji pa so skušali žalost utopiti v alkoholu.

Že leta 1979 je tedanji predstojnik ZRI, dr. Slobodan Grobelnik, v delu Rehabilitacija napisal: »Že takoj ob začetku terapije moramo vsaj približno oceniti, kakšno bo stanje invalidnosti, ko bo rehabilitacija

tomobile, peljali smo se z dvema avtobusoma. Medicinsko ekipo smo sestavljali dr. Marinček, fizioterapevt Jože in sestra Marta. Hvala Bogu je šla za nekaj dni z nami tedanja glavna medicinska sestra Zorka Zorko, ki so ji bili paraplegiki zelo pri srcu. Skoraj vse je poznala po imenu, vedela je, od kod so doma, kje in s kom živijo. Takrat je bila to majhna skupina, mogoče 60 para in tetraplegikov, nekaj laičnih spremljevalcev, nekaj svojcev. Vsakokrat, ko se spomladi peljem proti morju in ob poti cveti rumena brnistra ali žuka, se spomnim sestre Zorke, ki mi je prva povedala ime za ta rumeno cvetoči grm. Moram reči, da sem se v Pineti naučila veliko o paraplegikih, ker smo bili vsi ena velika družina. V službi pomeni uniforma nekakšno oviro, na morju pa smo bili vsi poletno oblečeni, ob vodi v kopalkah, vzdušje je bilo veliko bolj sproščeno.



Ivana Gornik | Podobe razsežnosti duše in srca

MOTIVACIJA IN INSPIRACIJA

Knjiga Anselma Gruna ponuja pomoč v obliki različnih angelcev oziroma energij, življenjske drže ali kreposti, kakor kdo želi. Govori o tišini, milini, miru, spravi, razposajenosti, žalosti, itn. Na zelo svoj način ponudi človeku roko, bodisi nekomu ovitemu v skrbi, žalost, bodisi kar tako, v smeri refleksije ali idej za življenje. Izbrala sem nekaj področij, o katerih razmišlja avtor.

Pozornost. Povezana je z budnostjo. Sliši tudi na počasnost. Kako je z umetnostjo pozornega življenja? Beseda je sorodna pojmom paziti na, ozirati se na, spoštovati, biti pozoren pri nečem. Kdor je zares čisto pri stvari, ki jo pravkar počne, je prebujen. Ljudje v hitenju se slabše zavedajo, kaj počno, in kako. Niso v stiku z resničnim življenjem. Ravno pozornost naj bi v nas vzpostavila stik s stvarmi, z ljudmi, s trenutkom, v katerem smo. Če pazimo na to, kaj pravkar počnemo, ta pozornost daje našemu življenju nov okus, ker je odraz notranje moči biti v trenutku, in ne razmišljati o nečem tretjem. S pozornostjo izrazimo spoštovanje, cenjenje. To človeka napolni z veseljem, medtem ko nas površnost polagoma izprazni. S pazljivostjo sporočamo, da je za nas življenje nasploh ... dragoceno. Ker pa pozornost ni podarjena, jo moramo vaditi vsak dan.

Vedrina. Ta je svetla in vesela, odraža skladnost. Kot bi iz človeka sijala luč. Izvira iz poguma in soočenja s samim seboj ter sprejetja samega sebe kot smo. In kaj smo? Smo in dobro in slabo na poti spoznavanja. Zavračanje sebe nas pahne v mrakobnost. Teža le-tega na ramenih nas vleče k tlom. Vsi poznamo občutek, kako je biti v bližini vedrih ljudi. Trdni so, in uravnovešeni v sebi. Težko jih vržemo iz tira. In kot bi ne poznali strahu. Ob njih se še mi počutimo lahkotne. Ko je človek veder ne pomeni, da si zatiska oči pred stvarnostjo, nasprotno. In ravno ta jasnost človeka osvetli. Kdor smo, takšno je počutje. Če želimo vedrino, jo bomo vadili. Vaja dela mojstra. Če mojster dela vajo. Končni rezultat ni v trenutku, za vse je potreben čas.

Odhod. Stalnost ni nekaj, kar bi bilo

za zmerom. Potrebno je vedno znova na pot. Vsak trenutek je nov. Ne moreš vedno ostati tam, kjer si ta hip. Ne more se kar naprej nadaljevati. Odhod, ko pride, kakršenkoli, pomeni pretrganje. In s starim je treba pretrgati. Dokler smo na poti, moramo vedno znova podirati svoje šotore, da bi odšli v novo deželo. Vsak odhod nas sprva navdaja s strahom, kajti staro, kar dobro poznamo, je treba podreti in medtem ko podiramo, še ne vemo, kaj nas čaka. Življenje izkusimo le tedaj, če se bomo vedno znova pripravljeno podati na pot. Če zberemo pogum, bomo lahko polni zaupanja in varno šli skozi izzive svojega življenja. Trenutka ne moremo zadržati, se ne pusti. V odhodu pa tiči obljuba, obljuba nečesa novega, še nedoživetega in nevidenega. To so naše nove življenjske možnosti. Te lahko vstopijo, če prekinemo s starimi vzorci. Naprej, oj le naprej.



"Če bi lahko
še enkrat odživel
svoje življenje,
bi se potrudil
narediti več napak.
Veliko bolj
bi se sprostil.
Bil bi veliko
bolj igriv,
kot sem bil
v tem življenju.
Zdaj se spomnim
zelo malo stvari,
ki bi jih bilo potrebno
jemati resno.
Veliko več bi potoval.
Preplezal bi
več gora
in se okopal
v več rekah.
Pojedel bi
več sladoleda
in manj špinače.
Imel bi nekaj
dejanskih težav
in mnogo manj
namišljenih težav."
Don Herold

OGLASI

ELEKTRIČNI SKUTER

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



ROČNO KOLO

Prodaja se novo ročno kolo SHARK RS, črne barve. Širina sedeža 38 cm, 11 prestav, Performance hrbtni naslon.

Več informacij Mitja: **030601818**



ZAHVALA

Spoštovane bralke in bralci Paraplegika, tudi v tokratni številki se Vsem, ki ste prispevali prostovoljne prispevke preko položnice, katera spremlja vsako izdajo glasila v imenu Zveze paraplegikov Slovenije najlepše zahvaljujem in Vam zagotavljam, da bomo vsa podarjena sredstva racionalno porabili za informiranje in izboljšanje kvalitete življenja naših članic in članov.

Vaši dobroti se priporočamo tudi v prihodnje in prosimo za razumevanje.

Hvala!

Zveza paraplegikov Slovenije
Dane KASTELIC

UMRLI

Jolanda BUKVIČ, članica DP Prekmurja in Prlekije,
rojena 16. 11. 1944

Jelka NORČIČ, članica DP Prekmurja in Prlekije,
rojena 18. 8. 1956

Zlatko BERNAŠEK, član DP ljubljanske pokrajine,
rojen 24. 8. 1941

Ana GRM, članica DP ljubljanske pokrajine,
rojena 18. 12. 1932

Marija GORIŠEK, članica DP jz Štajerske,
rojena 3. 2. 1955

Abid BEHRIČ, član DP ljubljanske pokrajine,
rojen 29. 11. 1961

Ljubica JANČAR, članica DP Gorenjske,
rojena 13. 8. 1938

Ljubica ŠOLAJA, članica DP jz Štajerske,
rojena 29. 3. 1959

Franc CVEK, član DP jz Štajerske,
rojen 27. 10. 1954

Franc BOGATAJ, član DP Gorenjske,
rojen 10. 9. 1944

*Kdo zdaj pel bo o dekletu,
rožah rdečih –
rožmarinu za spomin?
Kdo nazdravljaj bo življenju
v dnevih polnih bolečin?
Rdečih rož ti bom nabrala,
vmes dehtel bo rožmarin,
zvenela v meni pesem mila,
še dolgo zate bo v spomin.*

PESNICI IN PISATELJICI LJUBICI JANČAR V SLOVO



V četrtek, 5. septembra 2019, je na Breznici pri Žirovnici potekalo zadnje slovo od Ljubice Jančar, članice društva, pesnice in pisateljice.

Predsednik društva Peter Robnik se je od pokojnice poslovil z besedami: »Draga Ljubica! Danes, ko se poslovljamo od tebe, se mogoče še bolj zavedamo teh tvojih verzov, saj v življenju nenehno hitimo. Kljub temu smo si v teh letih vzeli čas za druženje, druženje s tabo pa je bilo vedno nekaj posebnega, kakor si bila tudi ti. S svojimi domislicami si nas vedno nasmejala, nas bodrila in razveseljevala.

Kljub izredno težki invalidnosti si bila vedno pozitivna, srčna, duhovita in družabna. Marsikomu od nas si s tem polepšala življenje, kajti tvoje prijazne in preudarne besede, tvoj optimizem in pozitivno razmišljanje je dalo energijo vsem tvojim sotrpinom. Pogrešali te bomo, ne bomo pa te pozabili, za vedno si se usidrala v naša srca. Ohranili te bomo v lepem spominu.«

*»Nekoč med vami sem bila,
zdaj le še v snu
vidim vaša lica.«*

Počivaj v miru, kjerkoli že si!«

Ljubica je v avgustu dopolnila 81 let. Izdala je dve pesniški zbirki in avtobiografijo. Svoje telo je podarila v znanstvene namene, zato je bila namesto klasičnega pogreba maša v župnijski cerkvi Matere Marije Božje na Breznici.

Svojem in prijateljem izrekamo iskreno sožalje.

Ljubica Jančar
POSTOJTE, LJUDJE

*Ljudje!
Kam se vam tako mudi?
Kam tako hitite?
Postojte za trenutek!*

*Ljudje!
Postojte ob bistrem potoku,
ob majhni, drobni cvetki,
pod mogočnim starim drevesom.*

*Ljudje,
postojte ob meni,
ki ne morem hiteti,
hiteti za srečo,
ki odhaja z vami.*

*Postojte ob meni
in mi podarite srečo vaše bližine.*

ZLATKU BERNAŠKU V SPOMIN



Zlatko Bernašek nas je po hudi bolezni zapustil 14. julija 2019. Na vseslovenskem srečanju na Vranskem sredi junija smo še skupaj zarezali v jubilejno torto, mesec dni kasneje pa smo se od njega že poslovili.

Zlatko se je rodil 24. avgusta v vasi Ivanovo Polje blizu Daruvarja na Hrvaškem. Ob padcu z drevesa je leta 1961 postal paraplegik in po zdravljenju v bolnišnici v Zagrebu in Kraljevici sredi šestdesetih let prišel v Ljubljano, v takratni Zavod za rehabilitacijo invalidov. Hitro se je priključil našim paraplegikom in tetraplegikom, ki so bili takrat na medicinski rehabilitaciji. Ker je bil atletske postave, je bil uspešen pri vseh športih, s katerimi so se takrat ukvarjali predvsem paraplegiki. Zlatko je bil tudi ustanovni član naše organizacije, ki smo jo ustanovili 16. aprila 1969.

Pri osemindvajsetih letih je bil brez dohodkov in stanovanja, zato se je v letu 1969 zaposlil v invalidskem podjetju DVZ Ponikve. Delal je v enoti umetniških reprodukcij, kjer so izdelovali predvsem male plastike in risali modele za ulivanje medalj in značk. S svojim talentom za risanje in oblikovanje je hitro napredoval in postal zelo uspešen medaljer. V tistih časih ga je pot vodila celo na Japonsko.

Ves čas pa je bil tesno povezan z Zvezo paraplegikov Slovenije in matičnim Društvom paraplegikov ljubljanske pokrajine. Sodeloval je na športnih tekmovanjih – atletiki, kegljanju, streljanju in šahu. Kar nekaj let je vodil kegljače in strelce, nepogrešljiv je bil pri pisanju diplom in priznanj. V svoji kaligrafski pisavi je bil res pravi umetnik. Oblikoval je tudi ikone športnih panog, s katerimi se ukvarjamo paraplegiki in tetraplegiki. Kot oblikovalec je bil povezan tudi s slikarstvom. Svoja umetniška dela je največkrat ustvarjal v tehniki svinčnik in akrilu. Bil je tudi član zvezinih in društvenih organov upravljanja.

Zlatko pa je imel tudi poseben čut do soljudi, posebno do tistih, ki so bili v stiski. Mnogim je tudi materialno pomagal, da so prebrodili trenutne težave. Tudi zato so ga imeli vsi radi.

Od našega Zlatka Bernaška smo se poslovili 19. julija 2019 na ljubljanskih Žalah, nato pa je odšel k zadnjemu počitku v svoj rodni kraj. Naj počiva v miru in naj mu bo lahka rodna gruda.

Kriplomanija – življenje enega X-plegika

ŠPIK V 2.0

Ko sem bil v Soči, so mamu spraševali: »A je kaj boljše z njim?«
»Ne«, je rekla mama, »nesreča ni nič pomagala, še vedno je Čuden!«



You Rang, M'Lord? - Želite Mi-lord?

Pa smo jo dočakali. Osebno Asistenco. Veljaki so jo uzakonili, Dušmani požegnali, mi pa sprejeli z odprtimi rokami ... in ranami.

Glede na to, da smo vsi mi po novih Astroloških dognanjih rojeni v Višjem Astralnem znaku Privilegiranca, nam s tem obvezno pripada najmanj en Osebni Asistent. Seveda pa ne smemo zamenjati Osebno Asistenco z Umetno Inteligenco, pa čeprav so ti Osebni Asistenti pravzaprav naši Osebni Butlerji, ko ga rabiš se pojavi, ko ne, se diskretno odstrani.

Mi Okom - Oni Skokom !

Kako pa funkcionira to v Realnem življenju? Če ti je dana Fortuna in si rojen v Višjo Kasto Privilegirancev, ti pripadajo štirje. Osebni Asistenti. Teoretično in praktično te nosijo po rokah, to je življenje ...

- zamislite si, da štirje takšni Tetriči s svojo delegacijo pridejo v Mercator, zasedejo dvajset parkirišč in spet revolucija ...

- zamislite si, da imaš srečo v ljubezni in da najdeš kakšno sotrpinko tudi s štirimi Osebnimi Asistenti, za prvi randi moraš najeti dvorano, saj kakšen majhen romantičen kotiček v baru ne pride v poštev, sex v dvoje odpade, grupni ali pa nič. V primeru, da se spontano odločiš, da se boš poročil,

je dobro to, da imaš poročne priče in svate vedno zraven. Poročno potovanje zna biti drago, kupiti moraš 10 letalskih vozovnic, najeti malo večjo sobo v hotelu – najbolje kar Predsedniški apartma, rent a car odpade, samo rent a bus pride v poštev, poceni prigrizkov ni in »runda« stane celo premoženje.

- zamislite si, da greš v kino in hočeš kupiti eno vstopnico, te vprašajo: Kaj pa oni štirje? Ti odgovoriš: Mi smo eno, kaj ne vidite!

- zamislite si priljubljeno inačico košarke One On One - dve »peterki« na en koš ...

- zamislite si, ali pa tudi ne ...

Treba jo je Doživeti, Živeti in Preživeti!



Albin Rožman

KVIZ ZA RAZVEDRILLO 47

Rešitev kviza iz 157. številke:

STRUPEN JEZIK JE NEVARNEJŠI OD STRUPENE KAČE.

4	1	8	15	2	16	9	1	3	11	12	5	1	6	
	5	9	3	1	17	11	7	1	13	8	3	6	9	
12	1	10	2	15	9	8	14	3	7	11	14	11	7	1

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

- | | | |
|---|--|---|
| <p>1. Katera dva Slovence sta prva stopila na streho sveta?
A - Zaplotnik in Grošelj
V - Škarja in Belak
E - Štremfelj in Zaplotnik</p> <p>2. Kdo je režiser filma Dolina miru?
C - Jože Gale
I - France Štiglic
Z - France Kosmač</p> <p>3. katero glasbilo ni trobilo?
L - fagot
B - tuba
U - pozavna</p> <p>4. Simbol za magnezij je:
F - Mn
T - Ma
Č - Mg</p> <p>5. Katera etapa letošnje kolesarske dirke po Franciji je bila prekinjena?
D - 15
Ž - 17
N - 19</p> <p>6. Koliko elementov je v periodičnem sistemu elementov?
J - 110
G - 118
S - 120</p> <p>7. Kdo se ni rodil isto leto kot ostala dva?
E - Vlado Kreslin
J - Peter Lovšin
R - Jani Kovačič</p> | <p>8. Kaj so galoše?
Č - vrsta metuljev
Š - užitne gobe
O - vrsta obutve</p> <p>9. Kaj je skif?
L - met pri judu
P - udarec pri golfu
A - veslaški čoln</p> <p>10. Kje je jama Vilenica?
Z - na Primorskem
K - na Gorenjskem
O - na Koroškem</p> <p>11. Po čigavem načrtu je zgrajen Zmajski most v Ljubljani?
N - po Milanu Miheliču
U - po Jožetu Plečniku
I - po Borisu Kobetu</p> <p>12. Kje leži otok Mauritius?
H - v Tihem oceanu
J - v Atlantskem oceanu
S - v Indijskem oceanu</p> <p>13. Kje se uporabljajo skodle?
G - pri frizerju
D - v gradbeništvu
E - v mlinu</p> <p>14. kateri pesnik je umrl najmlajši?
C - Srečko Kosovel
T - Josip Murn – Aleksandrov
B - Karel Destovnik – Kajuh</p> | <p>15. Kje je Divje jezero?
V - pri Divači
M - pri Idriji
B - pri Ilirski Bistrici</p> <p>16. Denarna enota v Braziliji je:
H - kruzeiro
D - bir
U - lempira</p> <p>17. Kdo je bil grški bog podzemlja?
Z - Eol
T - Pluton
O - Tanatos</p> |
|---|--|---|



1. Cvetka POZDEREC, Ul. dr. Vrbnjaka 1, Rakičan, 9000 Murska Sobota
2. Marija JEZERŠEK, Poljanska 14, 1000 Ljubljana
3. Darja CIGOJ, Ljubljanska 101, 2310 Slovenska Bistrica

							AVTO. OZNAKA POLJSKE	EKART EGON	TONE TISELJ	RIMSKO 500	PRIPOVEDNI PESNIK	SEVER	STROKOVNJAK ZA EKOLOGIJO	GLAVNO MESTO ALBANIJE					
									FOSFOR		SUMERSKA BOGINJA ZEMLJE								
									TAKO, TAKLE		ITA. MESTO								
							SIPINA, MELIŠČE, DROBEN PESEK		MADŽARSKO MOŠKO IME										
							METER		BRIT. RAPER KINGSLEE										
							SODNIK V GR. PODZE.		GOTHEJEVA MAMA										
							SMUČARKA ELFI				AM. FILM. IGRALEC – PERLMAN								
AVTOR:	PREPROSTO TIRNIČNO VOZILO	OSEBA IZ OPERE AIDA	EDVARD KOČBEK	PRVI DEL ZLOŽENKE, KI SE NANAŠA NA VELIKI	DODATEK PIVU					GL. MESTO LATVIJE									
BORIS KLEP				KRAJ PRI LESCAH						TEKMA NA LEDU									
CESTA Z VRSTO DREVES OB STRANI									MEDMET										
									TONA										
OROŽJE ZA IZSTRELITEV RAKET										16. ČRKA SLO. ABEC.									
										KITAJSKA DINASTIJA									
OKRAJŠ. IME EDVARD			SREDOZ. GRM ALI DREVO						LADKO KOROŠEČ										
			ŽIVILO						AVTO OZN. BELGIJE										
MESTO V SRBIJI											KALIJ								
											SLO. PRAVK V VOŽNJI KAMIONA								
NAZIV				NRAVO-SLOVEC															
				LATINSKI PREDLOG															
IME PEVKE UKRADEN					OSLOV GLAS				MESTO V ARGENTINI										
					22. ČRKA SLO. ABEC.				SAMOGLASNIK										
NAJVIŠJA IGRALNA KARTA			ZNAMKA PNEVMATIK								VRELA VODA						UKRAJINSKI NOGOMET. KLUB IZ DONECKA		
											2. ČRKA SLO ABEC.								
							SIMBOL ZA KEMIJSKI ELEMENT KISIK		KURIVO ZA ŽAR	POVRŠINA, PROSTOR, OBMOČJE	NAPITNINA, DAR								
											BALTSKA DRŽAVA								
							TANČICA, PAJČOLAN					TULEC, ETUJ						AVTO OZN. AVSTRIJE	
												AVSTRAL. PEVKA - FURLER						ARG. PEVKA IN IGRALKA	
							NEMŠKI BOTANIK – AUGUST (1814–1879)												
							AMPER	TRČENJE											
																		OLIVER TWIST	
																		OZN. ZA SREBRO	
							TRIGLAVSKO JEZERO												
							ZIDARSKA ŽLICA												
																		BOG MORJA V NORDIJSKI MITOLOGIJI	

AKALA - Kingslee James McLean Daley, britanski raper, novinar, pesnik in politični aktivist.
 BALE - Marko, poklicni voznik, državni prvak v kategoriji kamion s priklopnikom posamično.
 COKI - Patricia Silvana Ramírez Ter Hart, pevka, model, igralka in TV voditeljica iz Argentine.
 DREZINA - manjše železniško vozilo na ročni ali motorni pogon, ki vozi po tirnicah.
 GRISEBACH - August Heinrich Rudolf, nemški botanik (1814–1879).
 RADAMES - oseba iz opere Aida, egiptovski vojskovođa.

Pravilno geslo pošljite do 15. novembra 2019 po pošti na naslov:
 Zveza paraplegikov Slovenije, Štihova 14, p. p. 5714, 1000 Ljubljana ali na e-naslov: info@zveza-paraplegikov.si.