



PARAPLEGIK

GLASILO ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

št. 159/december 2019

**3. DECEMBER - MEDNARODNI DAN INVALIDOV
I. BAZAR INVALIDSКИH ORGANIZACIJ (NSIOS)**



**TISKOVINA
POŠTNINA PLAČANA PRI POŠTI 2102**

ISSN 0351-9163

4 UVODNE BESEDE

- 4 SPOŠTOVANE ČLANICE IN ČLANI TER OSTALI BRALCI PARAPLEGIKA!

5 DELO ZVEZE

- 5 I. BAZAR INVALIDSKIH ORGANIZACIJ
6 V ŠPORTNE AKTIVNOSTI SE VKLJUČUJE VSE MANJ MLADIH INVALIDOV

7 MREŽENJE

- 7 60 LET ZNANJA ZA ŽIVLJENJE V TIK KOBARID OBELEŽILI Z OTVORITVIJO NOVEGA 'ČISTEGA PROSTORA'
9 30 LET ORGANIZACIJE INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE
10 POSVETITEV RANLJIVIM SKUPINAM
10 KER ALKOHOL NI MLEKO

11 STROKOVNO

- 11 KAKO SLOVENIJA SKRBI ZA STAREJŠE?
13 PROGRAM OSEBNA ASISTENCA DO 30 UR

14 V SREDIŠČU

- 14 TRADICIONALNI SPREJEM OB MEDNARODNEM DNEVU INVALIDOV
16 POSLANICA OB 3. DECEMBRU - MEDNARODNEM DNEVU INVALIDOV 2019

17 DELO DRUŠTEV

- 17 IZ DEŽELE CVIČKA
21 GORENJSKE KAPLJICE
25 MORJE, REFOŠK IN PRŠUT
27 CELJSKI GROFI
31 ZAVOD VOZIM
32 KARANTANSKI KNEZI
36 LJUBLJANSKI ZMAJI
41 S PANONSKIH RAVNIC
47 IZ DOLINE SOČE
49 S TOTEGA EKA

50 ŠPORT

- 50 V LIGI V LETOŠNJI SEZONI V DVEH SKUPINAH TEKMUJE SEDEM EKIP
51 DVE KVOTI ZA PARALIMPIJSKE IGRE V TOKIU
51 DOLINARJEVA IN KANCLER DRŽAVNA PRVAKA
52 FRANC SIMONIČ DRŽAVNI PRVAK
52 EKIPNO DRŽAVNO PRVENSTVO V HITROPOTEZNEM ŠAHU
53 MARATON JE NAJHITREJE PREVOZIL GREGOR HABE
54 SLOVENIJA PREMAGALA ANGLIJO IN NORVEŠKO
54 NA SVETOVNEM PRVENSTVU V CURLINGU ČETRTI
55 PLESNI PAR LARA IN KLEMEN OSVOJILA SREBRNO MEDALJO
56 OSMI ATV-MOTO ZBOR NA ŠTAJERSKEM
56 PRVA ROKOMETNA EKIPA V SLOVENIJI

59 KULTURA

- 59 ŠTEROVO DELO V MUZEJSKI HIŠI V SEMIČU
59 SLIKARSKA RAZSTAVA ROGLJA, VERTLJA IN ŽNIDARŠIČA
60 SODELOVALI ŠTEVILNI KULTURNI USTVARJALCI
61 NA RAZSTAVI JE BILO 58 DEL
62 JESENSKE X-TEMPORE
63 PODELITEV ZLATIH, SREBRNIH IN BRONASTIH PALET IN PLAKET ZA DRUŠTVA 2019
64 LEV ROGI VSE BOLJ PREPOZNAVEN IN PRILJUBLJEN

65 DOM PARAPLEGIKOV

- 65 DOM PARAPLEGIKOV PACUG V LETU 2019

67 IZ ŽIVLJENJA

- 67 TINE GORENC O SVOJEM BOGATEM ŽIVLJENJU S PARAPLEGIJO

69 ČESTITKE, ZAHVALE, OGLASI, V SPOMIN

71 RAZVEDRILLO

- 71 KVIZ ZA RAZVEDRILLO 48
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: spletni vir

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
Poštšina 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.

05 I. BAZAR INVALIDSKIH ORGANIZACIJ

Jože Globokar



Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije je ob Mednarodnem dnevu invalidov organiziral prvi dobrodelni bazar invalidskih organizacij. Poimenovali so ga: "Preživite dan z invalidi!" Bazar je potekal 2. decembra 2019 med 12. in 17. uro v hali Jurček na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani, s pozdravnim nagovorom pa ga je odprl Dejan Židan, predsednik Državnega zbora RS. Z nagovorom se mu je pridružil tudi predsednik NSIOS Borut Sever, sledila pa je še tiskovna konferenca.

13 PROGRAM OSEBNA ASISTENCA DO 30 UR

Urška Rendulič



Zveza paraplegikov Slovenije je do 31. 12. 2018 izvajala program Osebna asistenca. S 1. 1. 2019 se je začel uporabljati Zakon o osebni asistenci (ZOA) in zveza je tako postala izvajalec osebne asistencije, ki jo z letošnjim letom izvaja kot dejavnost. Do osebne asistencije po ZOA so upravičene osebe med 18. in 65. letom starosti, ki potrebujejo pomoč vsaj 30 ur na teden. Pravice do osebne asistencije po ZOA tako ne morejo uveljaviti tiste osebe, ki potrebujejo pomoč manj kot 30 ur na teden in osebe, starejše od 65 let, ki bivajo doma in so delno samostojne, vendar potrebujejo pomoč pri kateterizaciji, jutranjem vstajanju in večernem odhodu v posteljo, spremstvo in pomoč pri mobilnosti itd.

14 TRADICIONALNI SPREJEM OB MEDNARODNEM DNEVU INVALIDOV

Jože Globokar



Predsednik Republike Slovenije Borut Pahor, predsednik Državnega zbora Republike Slovenije mag. Dejan Židan in predsednik Vlade Republike Slovenije Marjan Šarec so 3. decembra 2019 na Brdu pripravili tradicionalni sprejem za predstavnike invalidskih organizacij ob mednarodnem dnevu invalidov. Letošnje geslo združenih narodov je: "Spodbujanje invalidov k aktivnemu sodelovanju in prevzemanju vodstvenih vlog: udeležanje Agende za trajnostni razvoj do leta 2030."

54 NA SVETOVNEM PRVENSTVU V CURLINGU ČETRTI

Jože Globokar



V finskem v mestu Lohja, kjer je od 27. novembra do 2. decembra 2019 potekalo svetovno prvenstvo v curlingu B skupine, je slovenska ekipa osvojila četrto mesto. Bili smo na dobri poti, da pridemo v A divizijo, saj smo v predtekmovalju zgubili samo s Češko. Čehi so nas, potem ko smo zgubili polfinalno tekmo s Švedsi, premagali tudi v tekmi za tretje mesto (10 : 7).

56 PRVA ROKOMETNA EKIPA V SLOVENIJI

Aleš Povše



Od ideje, ki se je rodila v začetku leta, pa skozi treninge in več predstavitev tekem na različnih dogodkih, do prve uradne tekme 24. oktobra v Celju, se je ustanavljala prva rokometna ekipa v Sloveniji. Idejo je v začetku leta podal Matej Lednik, je bilo pa mišljeno, da prvo rokometno ekipo ustanovimo v Društvu paraplegikov jugozahodne Štajerske.

60 SODELOVALI ŠTEVILNI KULTURNI USTVARJALCI, RECITATORJI IN RECITATORSKE SKUPINE

Jože Globokar



Kulturno društvo Norma 7 je 27. novembra 2019 v dvorani Ljudske univerze v Ajdovščini pripravilo že XII. literarni maraton »Rdeča jabolka.« Na maratону so sodelovali številni kulturni ustvarjalci, recitatorji in recitatorske skupine. Med njimi tudi recitatorke skupine ONA & ONE, Marjana Lavrin, Alenka Tratnjek, Mirjam Kanalec in pesnica Darinka Slanovec iz Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Skupini se je pridružil tudi recitator in vodja kulturne dejavnosti pri Zvezi paraplegikov Slovenije Metod Zakotnik, sicer član Društva paraplegikov Gorenjske.

64 LEV ROGI VSE BOLJ PREPOZNAVAN IN PRILJUBLJEN

Igor Plohl



Zbirka slikanic Lev Rogi - sreča v nesreči, Lev Rogi najde srečo ter Rogi in Edi na paralimpijskih igrah postaja vse bolj prepoznavna in priljubljena po slovenskih vrtcih in šolah.

67 TINE GORENC O SVOJEM BOGATEM ŽIVLJENJU S PARAPLEGIJO

Jože Okoren



Pogovor z ustanovnim članom društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja, vsestranskim športnikom Tinom Gorencem.

SPOŠTOVANE ČLANICE IN ČLANI TER OSTALI BRALCI PARAPLEGIKA!



Nezadržno nam skozi bleščeče dni »veselega decembra« polzijo zadnji dnevi letošnjega leta. In na svetlih obronkih se nam že nakazuje naslednje desetletje. Z materialnega vidika lahko sprašujemo kristalno kroglo: »Ali nam bo leto prineslo blaginjo ali recesijo?« Lahko pa se prepustimo prihajajočemu desetletju z upanjem, da nam bo naša pot, začrtana nekje globoko v univerzumu, le prinesla mirno desetletje in leta, ki jih imamo odmerjena v tuzemskem življenju.

Spoštovane in spoštovani, ne mi takoj oporekati, da me je moj uvod odpeljal v filozofske dimenzije, ki so včasih predaleč od realnosti. Smo v času razmišljanja o dogodkih leta, ki se izteka, o osebnem zadovoljstvu z življenjem in odnosih, ki jih v tej vedno bolj sekularizirani družbi živimo. Hkrati pa je ta čas tudi čas pričakovanja, upanja po nečem novem, morda neznanem, nenazadnje se spogledujemo s prihodnostjo, prihajajočim letom in našo vlogo v njem. To pa nam daje upanje, da se s svobodnimi mislimi, jasnim pogledom in vizijo zazremo v prihodnost in se tudi z optimizmom in radostjo življenja pripravimo na nove izzive in uspešna dejanja za naše in skupno dobro.

Leto 2019 je na področju invalidskega varstva prineslo revolucijo na področju vključevanja in samostojnega življenja invalidov. V veljavo sta prešla dva zakona, ki jih dobro poznamo, in sta posledično dvignila kvaliteto življenja najranjivejši skupini državljanov Republike Slovenije. Zakon o osebni asistenci je za našo državo in invalide civilizacijski dosežek, ki nam ga zavidajo tudi nekatere države v Evropski uniji. Veliko napora smo invalidske organizacije kakor tudi posamezniki vložili v njegovo sprejetje. Duh zakona je namenjen predvsem invalidu, ki bi lahko z različnimi podpornimi storitvami zaživel polno in človeku dostojno življenje. To pa nalaga naši državi tudi Konvencija ZN o pravicah invalidov, ki kot meddržavna pogodba za Slovenijo velja že od aprila leta 2008. Res je, da so za tiste, ki smo zaradi invalidnosti uporabniki različnih storitev, ki so izrednega pomena za naše življenje, dejanja države v izpolnjevanju

omenjene Konvencije prepočasne in marsikdo od naših kolegov ni in ne bo dočakal popolne uresničitve obljube, za katero se je Slovenija zavezala. Pa vendar sem optimističen, saj se stvari premikajo in približujejo k čim večji realizaciji zavez iz omenjene pogodbe, to pa daje upanje po stažu mlajši generaciji invalidov, kakor tudi tistim, ki jih bo nesreča ali bolezen pripeljala v naše vrste. In naša dolžnost je, da poskrbimo za njihovo boljšo prihodnost, kakor tudi za tiste, ki sami ne morejo tako jasno izražati svojih stališč in potreb.

V naslednjem koraku, ki ga mora slovenska država storiti, je odprava diskriminacije med invalidi, ki je nastala ob sprejetju Zakona ZPIZ – 2. Od sprejetja invalidi, ki se niso poškodovali na delu, nimajo pravice do nadomestila za telesno okvaro. Z izenačitvijo invalidske pokojnine vsaj z minimalno socialno pomočjo pa bi se vsaj omilila revščina, ki je med invalidskimi upokojenci v Sloveniji. Glede na to, da povprečna pokojnina v Sloveniji znaša okrog 640 evrov. Povprečna invalidska pokojnina pa je bistveno nižja in znaša okoli 490 evrov. Dejstvo je, da tisti invalidski upokojenci, ki so zaradi poškodbe ali obolenja »prisilno« pristali na invalidskih pokojninah, imajo svoje »mizerne« pokojnine pod 402 evra. Toliko namreč znaša osnovni znesek minimalnega osebnega dohodka. Iz javnih občil smo seznanjeni, kako težko se preživljajo upokojenci, nihče pa ne izpostavi, kako preživijo invalidi na »mizernih« invalidskih pokojninah pod slovenskim povprečjem invalidske pokojnine. Vendar naša organizacija, kakor tudi sam osebno že celo leto opozarjam na to, začeni ob

naši 50-letnici organiziranega delovanja v Pacugu, kjer sta bila o teh ponižujočih invalidskih pokojninah za našo državo v dobi gospodarske rasti seznanjena tudi predsednik Vlade RS, gospod **Marjan Šarec**, kakor tudi resorna ministrica, gospa mag. **Ksenija Klampfer**, ki sta počastila našo organizacijo s svojim obiskom. Zanašam se na razum odgovornih politikov, da bodo to anomalijo v pokojninskem sistemu ob napovedani reformi primerno in dostojno invalidom tudi rešili. Upravičeno pričakovanje naših članic in članov, ki so starejši od 65 let, je tudi sprejetje Zakona o dolgotrajni oskrbi, ki bo prinesel tudi njim bolj kvalitetno življenje, saj so izključeni iz storitev, ki jih prinaša Zakon o osebni asistenci, ki zagotavlja rešitve za invalidne državljane med 18. in 65. letom starosti. Na vprašanje o prihodnosti tega zakona minister za zdravje **Aleš Šabeder** odgovarja: »V skladu z normativnim delovnim programom Vlade Republike Slovenije za leto 2019 se kot skrajni rok za sprejem Zakona o dolgotrajni oskrbi določa april 2020.« Tako da, drage sočlanice in sočlani, tudi tukaj se nam nakazuje skorajšnja rešitev, čeprav bo tudi ta že petnajst let pričakovani zakon za mnoge prepozna rešitev.

Spoštovane bralke in bralci glasila Paraplegik, ob koncu desetletja in leta 2019 vsem Vam izrekam iskreno zahvalo za podporo, sodelovanje, izrečene lepe želje ob naših skupnih dosežkih, ki se jih veselimo. Posebno bi se rad zahvalil vsem sodelavcem v zvezi in društvih paraplegikov, kajti brez vas ne bi bilo uresničenih številnih projektov in drobnih dejanj v skupno dobro. Ogromno Vas je, ki ste

nam stali ob strani in se veselili naših skupnih uspehov, hvala vsem!

Paraplegiki in tetraplegiki bodimo ponosni tudi na našo petdesetletno zgodovino zveze in štiridesetletno delo organiziranega delovanja lokalnih društev, ki smo ga letos zelo dostojno proslavili skupaj v Pacugu in na Vranskem, seveda pa ste po društvih še dodatno obeležili svoje poslanstvo v lokalnem

okolju z bolj ali manj odmevnimi prireditvami, kjer so prisostvovali lokalni veljaki, pri nekaterih pa tudi vladni funkcionarji, poslanci in državni svetniki, ki so tudi po tej poti spoznali vaše delo. Tudi s praznovanji, ki so sestavni del našega življenja, smo jasno pokazali, kaj hočemo in kakšna je naša pot proti naslednji okrogli obletnici.

Naj vsem Vam zaželim, da bi v teh

zadnjih dneh letošnjega leta v krogu svojih najdražjih doživeli lep, miren in blagoslovljen božič. Želim vam ponosno praznovanje dneva samostojnosti in enotnosti, v novem letu pa Vam iz srca želim veliko zdravja, miru, osebnih sreč in da se vam izpolnijo vsa pričakovanja, v katera vlagate svojo energijo.

SREČNO!!!

Jože Globokar | NSIOS

I. BAZAR INVALIDSKIH ORGANIZACIJ



Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije je ob Mednarodnem dnevu invalidov organiziral prvi dobrodelni bazar invalidskih organizacij. Poimenovali so ga: "Preživite dan z invalidi!"

Bazar je potekal 2. decembra 2019 med 12. in 17. uro v hali Jurček na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani, s pozdravnim nagovorom pa ga je odprl **Dejan Židan**, predsednik Državnega zbora RS. Z nagovorom se mu je pridružil tudi predsednik NSIOS **Borut Sever**, sledila pa je še tiskovna konferenca.

Slovenski invalidi so s predstavitvijo umetniških in rokodelskih izdelkov (delom svojih rok), pokazali, da njihove ambicije, želje in potrebe niso veliko drugačne kot pri vseh drugih. Vendar si moramo ob tem kot družba prizadevati za zagotavljanje enakih možnosti za vse in za odpravljanje



Stojnica zveze in doma paraplegikov (Foto: arhiv zveze)

vseh vrst ovir.

Na bazarju so sodelovali predstavniki

15-ih slovenskih invalidskih organizacij, nekateri izdelki so nastajali med samim dogodkom, več organizacij pa je predstavilo tudi svoje programe, s katerimi uporabnikom omogočajo vključenost in socialno aktivacijo ter izboljšujejo kakovost njihovega življenja.

Obiskovalci so spoznali kako živimo, kaj delamo, kakšne so naše težave, kakšni uspehi, lahko pa so kupili tudi naše izdelke in s tem podprli izvajanje naših posebnih socialnih programov. Zveza paraplegikov Slovenije se je na svoji stojnici predstavila z različnimi publikacijami, veliko občudovanja pa je požel naš slikar, **Željko Vertelj**, ki svoja dela ustvarja s čopičem v ustih in je tudi član Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami.



Zbrane na I. Bazarju je nagovoril mag. Dejan Židan (Foto: arhiv NSIOS)

Jože Globokar | Delovni posvet športnih referentov zveze

V ŠPORTNE AKTIVNOSTI SE VKLJUČUJE VSE MANJ MLADIH INVALIDOV

Pri Zvezi paraplegikov Slovenije smo prenavljali prostore, zato je delovni posvet športnih referentov iz vseh devetih pokrajinskih društev in vodij posamičnih panog potekal 27. septembra 2019 v prostorih gostišča Zajčja Dobrava. Na posvetu so ocenili celotno športno dejavnost društev in zveze v pretekli sezoni ter sprejeli smernice za tekmovalno sezono 2019/2020.

Udeležence je v uvodu nagovoril predsednik zveze **Dane Kastelic** in omenil vlogo in pomen športa pri paraplegikih in tetraplegikih. Dodal je, da sredstva FIHO ne zadostujejo za realizacijo vseh tekmovalj in da v primerjavi z drugimi invalidskimi organizacijami, ki nimajo ligaških in večjih tekmovalj, porabimo veliko več denarja. Pripomnil je še, da zveza ves čas podpira šport in ga bo tudi v prihodnje.

Za tem so o ligaškem tekmovalju in drugih športnih dogodkih poročali vodje posamičnih panog: **Janez Hudej** (vodja atletike), **Rudi Centrih** (vodja športnega ribolova), **Robert Žerovnik** (vodja streljanja), **Aleš Povše** (vodja kegljanja), **Jasmin Sabljakovič** (vodja šaha), **Gregor Gračner** (vodja košarke), **Peter Cerar** (vodja ročnih kolesarjev). S poročili in predlogi o športnih aktivnostih članov so se jim pridružili tudi športni referenti pokrajinskih društev zveze: **Franc Borovnjak** (DP-MS), **David Slaček** (DP-MB), **Gašper Črnilec** (DP-KR), **Klavdij Leban** (DP-NG), **Boško Božič** (DP-KP), **Mirko Sintič** (DP-NM) in **Mitja Breg** (DP-SG). **Razpravljali so tudi o nekoliko manj znani športni panogi bocci, ki naj bi jo razširili in ji posvetili več pozornosti.** Iz poročil je razvidno, da so bile športne aktivnosti v pretekli sezoni uspešne.

O jubilejnem petdesetem spominskem tekmovalju z državnim prvenstvom in mednarodno udeležbo je poročal vodja tekmovalja Janez Hudej. Omenil je, da je od 116 prijavljenih nastopilo le 83 tekmovalcev. Tekmovalje je

res krojilo nekoliko slabo vreme, vendar je ta velik osip neodgovoren odnos od atletov, ki se niso udeležili jubilejnega tekmovalja. Slovenskim tekmovalcem so se pridružili tudi atleti iz Severne Makedonije, Srbije, Bosne in Hercegovine in Hrvaške. Hudej je še pripomnil, da je na vseh memorialih nastopilo 1.784 atletinj in atletov.

Sledilo je zahtevno usklajevanje obsežnega tekmovalnega urnika za sezono 2019/2020. Uskladiti je bilo treba vsa ligaška tekmovalja s po tremi ali štirimi krogi (atletika, košarka, kegljanje, streljanje, športni ribolov, šah), tekmovalje dveh skupin v Regionalni NLB Wheel ligi, mednarodna tekmovalja, svetovna in državna prvenstva, ki jih organizira Zveza za šport invalidov Slovenije in različna društvena tekmovalja ter športna srečanja. Določiti je bilo treba še nosilce oz. soorganizatorje posamičnih tekmovalj in izbrati objekte, kjer bodo tekmovalja potekala. Poleg tega bo večina tekmovalj potekala ob vikendih, kar povzroči še

bolj zgoščen urnik.

V nadaljevanju delovnega sestanka je Gregor Gračner (tudi podpredsednik ZŠIS-PK) predstavil vključevanje paraplegikov in tetraplegikov v programe Zveze za šport invalidov Slovenije - Paralimpijski komite. V športne aktivnosti se vključuje vse manj mladih invalidov. V letu pred paralimpijskimi igrami v Tokiu je Slovenija zadaj za drugimi državami, katerih športniki nastopajo na najvišjih svetovnih tekmovaljih. Omenil je športe, na katerih so naši športniki na paralimpijskih igrah osvajali medalje in streljanje kot verjetno edini šport, na katerem Slovenija še lahko osvoji medaljo.

Ob zaključku delovnega posveta pa je beseda tekla tudi o pripravi Zbornika ob 50-letnici športa pri Zvezi paraplegikov Slovenije, kjer naj bi bili predstavljeni vsi športi, ki jih paraplegiki in tetraplegiki gojimo in seveda različni športni prispevki iz bogate zgodovine našega športa. Pri pripravi naj bi sodelovala tudi vsa pokrajinska društva zveze.



Priprave na novo tekmovalno sezono (Foto: arhiv ZPS)

60 LET ZNANJA ZA ŽIVLJENJE V TIK KOBARID OBELEŽILI Z OTVORITVIJO NOVEGA 'ČISTEGA PROSTORA'

26. novembra 2019 je Družba TIK d. o. o. iz Kobarida na prednovoletnem srečanju obeležila 60. obletnico proizvodnje prvih medicinskih pripomočkov. V novo poslovno leto stopa s številnimi investicijami, namenjenimi v modernizacijo proizvodnje, od katerih je največji letošnji 1,5 mio EUR vreden projekt nove linije za omakanje katetrov ter izgradnje novega čistega prostora. S tem pomembnim mejnikom, katerega cilj je optimizacija poslovanja in večja konkurenčnost na domačem in tujih trgih, podjetje uresničuje vizijo postati prepoznaven evropski proizvajalec in razvijalec medicinskih pripomočkov za enkratno uporabo, ki so plod lastnega znanja, razvoja in najmodernejših tehnologij.

TIK iz Kobarida je bil ustanovljen leta 1951 kot podjetje za izdelavo šivalnih igel. Leta 1959 so začeli proizvajati injekcijske igle za večkratno uporabo, zato letos obeležujejo 60 let proizvodnje medicinskih pripomočkov. Na podlagi šestdesetletnih izkušenj se je podjetje usmerilo v raziskave in razvoj ter specializiralo svoj proizvodni program v uporabnikom prijazne izdelke za humano medicino in veterino. Kot je povedala direktorica **Petra Borovinšek**, družba TIK v zadnjih letih pospešeno investira v modernizacijo lastne proizvodnje: "V zadnjih treh letih smo za to namenili več kot tri milijone evrov. V letošnjem poslovnem letu k temu dodajamo še več kot 1,5 milijona evrov za izdelavo novega, dodatnega čistega prostora ter dodatne linije za omakanje katetrov, ki bo pričela z delo-

vanjem v letu 2020. Čista soba za nas pomeni boljšo organizacijo proizvodnje in racionalizacijo proizvodnih procesov."

Čisti prostori so v proizvodnji medicinskih pripomočkov za enkratno uporabo ključnega pomena.

Drugi pomemben mejnik v letu 2019 je konsolidacija lastništva družbe TIK v okviru skupine Postojnska jama, z družbo Postojnska jama d.d. in Marjanom Batageljem na čelu, ki je pred leti prepoznal potencial in visoko kakovost izdelkov družbe TIK: "Ta standard medicinskih pripomočkov je nekaj dragocenega, saj posegajo v človeško telo in zahtevajo veliko odgovornost do bolnikov."

Na uspešnih 60 let kobariškega TIKa je ponosen tudi častni gost na dogodku, minister za gospodarski razvoj in tehnologijo Zdravko Počivalšek: "Tik Kobarid se je od proizvajalca igel za večkratno uporabo razvil v visokotehnološko podjetje, ki so ga kot zanesljivega poslovnega partnerja prepoznali tudi v tujini, v visoko konkurenčnem okolju. Pomembno je, da so takšna podjetja tudi na obrobju Slovenije, ne samo v Ljubljani, da se tam obdržijo ljudje, zato bomo še naprej investirali v takšna delovna mesta in jim zagotavljali čim boljše pogoje za delo."

Raziskovalno-razvojna skupina si zato vseskozi prizadeva, da z lastnim znanjem, nenehnim razvojem in umestitvijo novosti v proizvodnjo zagotavlja visokokakovostne medicinske pripomočke, ki k življenju pripomorejo (program ginekologija), ga rešujejo

(program respiratorna terapija, gastroenterologija) in izboljšujejo njegovo kakovost (program urologija). Njihova prizadevanja in vizijo potrjujejo tudi različne nagrade, kot je na primer srebrno priznanje GZS za inovacije, ki so ga skupaj z izvajalcem v letu 2018 prejeli za novo linijo za omakanje katetrov.

Trenutno njihov najpomembnejši program predstavljajo katetriznanosom blagovne znamke greencath®, v razvoj katerega so v zadnjih letih vložili veliko znanja, časa in denarja, predvsem z namenom uporabnikom ponuditi vrhunski in za uporabo prijazen kateter za samokateterizacijo. Da jim je to uspelo, potrjujejo tudi trg in njegovi uporabniki.



Petra Borovinšek, direktorica TIK d. o. o.
(Foto: Matevž Rovšček)



Slavnostnega dogodka se je udeležila Barbara Slaček (Foto: Matevž Rovšček)



60 let znanja za življenje.

Urinski katetri

greencath®



MEHKA
KONICA



HIDROFILNI
NANOS



POLIRANE
LUKNJE



VODNA
VREČKA



Klikni, naroči, prejmi!

www.tik.si/narocite-brezplacni-vzorec/

Povzel Jože Globokar | Generalna skupščina IPC v Bonnu

30 LET ORGANIZACIJE INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE



V Bonnu je pod pokroviteljstvom nemške vlade od 24. do 27. oktobra 2019 potekalo srečanje predstavnikov nacionalnih paralimpijskih komitejev s celega sveta. IPC letos praznuje 30 let delovanja, zato so pripravili slovesni večer, v katerem je udeležence nagovorila tudi nemška kanclerka Angela Merkel.

Na konferenci so imele možnost predstavitve tudi manjše države, kjer je razvoj športa invalidov šele na začetku. S tem so dobile tudi možnost pridružitve k paralimpijskemu gibanju.

V nadaljevanju so kar nekaj pozornosti posvetili podnebu v Tokiu, kjer bodo drugo leto potekale paralimpijske igre. Organizatorji se namreč bojijo, da zaradi velike vlažnosti v tistem obdobju športniki ne bodo dovolj dobro pripravljani na vremenske razmere.

Drugi dan konference je bil namenjen delovanju organizacije v prihodnjem obdobju, zato je vodstvo v razpravi prisluhnilo tudi vprašanju in predlogom članic IPC. Govorili so tudi o volitvah, ki bodo leta 2021, na koncu pa podelili nagrade najboljšim športnikom ter raznim organizacijam, ki so bile zaslužne za izvedbo in nastope na zimskih POI v Pjongčangu leta 2018.

Zadnja dva dneva sta bila namenjena organizaciji generalne skupščine, ki poteka vsaki dve leti. Po sprejetju dnevnega reda so prisluhnili predsednikovemu obširnemu revidiranemu poročilu ter finančnemu pregledu IPC za leto 2017/2018. Sprejeli so tudi štiri nove članice. Naslednji dan so predstavniki organizacijskega odbora zimskih paralimpijskih iger, ki bodo leta 2022 potekale v Pekingu, predstavili potek priprav, čeprav je do iger še veliko časa.

Prišel je naporni čas skupščine, saj so do večernih ur sprejemali in potrjevali kar 15 predlogov od različnih

NPC, na koncu pa le prišli do skupnega soglasja. Zadnji dan konference so udeleženci prisluhnili poročilom organizatorjev paralimpijskih iger v Pjongčangu, v nadaljevanju pa tudi poročilom japonskih predstavnikov o pripravah na POI v Tokiu 2020.

Seveda pa je IPC na skupščino povabil tudi predstavnike paralimpijskih iger, ki bodo leta 2024 v Parizu. Bili so zelo presenečeni, kako dobro se že sedaj pripravljajo na igre, kljub temu da imajo še veliko časa.

Po vsem videnem in s pridobitvijo veliko informacij, naš predstavnik in

podpredsednik Zveze za šport invalidov - Paralimpijski komite **Gregor Gračner** ugotavlja, da 30 let delovanja IPC pridobiva nov zalet k še bolj organiziranemu delovanju. Zelo veliko zaslug za to ima **Andrew Parsons**, predsednik IPC, ki so ga pred dvema letoma izvolili v Abu Dabiju. »Bilo mi je v veliko čast zastopati naš slovenski Paralimpijski komite,« dodaja Gračner.



Slovenski predstavnik, podpredsednik ZŠJS-PK, Gregor Gračner (Foto: arhiv ZPS)



POSVETITEV RANLJIVIM SKUPINAM

Na Policijski akademiji v Tacnu so od 18. do 21. septembra 2019 potekali XI. Dnevi upravnih enot 2019, na katerih so na predavanjih in delavnicah razpravljali o tem, kako poslovati, kako komunicirati s strankami s posebnimi potrebami, kako jim stopiti naproti, jih razumeti in jim pomagati skozi labirint upravnega postopka in o odkrivanju zlorab identitete in dokumentov.

Na dnevih so sodelovali predstavniki: Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije, Združenja gluhoslepih Slovenije DLAN, Centra IRIS, Spominčice – Alzheimer Slovenija, Generalne policijske uprave, Policijske uprave Ljubljana, Postaje letališke policije in Zveze paraplegikov Slovenije.

V uvodu je udeležence nagovoril minister za javno upravo Rudi Medved, nato pa so predstavniki omenjenih organizacij v temah predstavili:

- Gluhi in naglušni v upravnih postopkih (**Matjaž Juhart**);
- Pristop do ljudi z gluhoslepoto in sporazumevanje z njimi (**dr. Simona Gerenčer - Pegan**);
- Kaj je samostojnost gibalno ovirane invalida? (**Dane Kastelic**);
- Zmote in resnice o slepoti (**Katjuša Koprivnikar**);
- Pozabljivost ali demenca (**dr. Milica Gregorič - Kramberger, dr. med**);
- Odkrivanje zlorab identitete in dokumentov (**Petra Sošič**).



XI. Dnevi – Dane Kastelic – o samostojnosti gibalno oviranih invalidov (Foto: arhiv ZPS)

KER ALKOHOL NI MLEKO

Zveza paraplegikov je ena izmed podpisnic pobude za uvedbo celostne alkoholne politike v Sloveniji. Namen pobude je osveščanje o vplivu, ki ga imajo različni dejavniki na navade mladih, povezane z alkoholom, in povečanje zavedanja, da smo vsi odgovorni za preprečevanje in zmanjševanje škode, ki nastane zaradi tvegane in škodljive rabe alkohola v Sloveniji. Pri tem je pomembno, da se zavedamo, da se spremembe začnejo pri vsakem posamezniku in da s svojim ravnanjem pomembno vplivamo na mlade.

Namen pobude je prav tako doseči uvedbo celostne alkoholne politike skozi spremembo zakonodaje. Podpisi bodo posredovani Ministrstvu za zdravje, ki je odgovorno za pripravo zakonodaje na tem področju. Pobudnice kampanje so

naslednje organizacije: Društvo za zdravje srca in ožilja, Mladinska zveza Brez izgovora Slovenija, Inštitut Utrip ter Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo.

Podatki kažejo, da otroci v Sloveniji v povprečju prvič pijejo alkohol pri 11-ih letih. V stik z alkoholom največkrat pridejo prav doma. Zato v sklopu kampanje predlagajo, da otrok ne spodbujamo, da se s svojim kozarcem pridruži nazdravljanju. S tem jim namreč sporočamo,

da brez alkohola ni druženja. Dalje predlagajo, da jim ne ponujamo alkohola in da jih ne pošiljamo po alkohol (v klet, hladilnik, trgovino). Pomembno je tudi, da pospravimo alkohol iz mest, ki so vidna in dostopna otrokom ter da se zavedamo, da je alkohol droga.

Pobudo, ki jo lahko podpišete, in več informacij najdete na: <https://www.keralkoholnimleko.si/>



Povzela Urška Rendulič, strokovna delavka ZPS | Skrb za starejše invalide

KAKO SLOVENIJA SKRBI ZA STAREJŠE?

Računsko sodišče Republike Slovenije je septembra letos objavilo revizijsko poročilo »Skrb za tiste, ki zaradi starosti, duševne ali telesne prizadetosti potrebujejo pomoč drugih«. Namen revizije je bil preveriti, ali so bili Vlada, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (MDDSZ) in Ministrstvo za zdravje (MZ) od 1. 1. 2007 do 30. 6. 2018 uspešni pri zagotavljanju dostopnosti in dosegljivosti socialnovarstvenih storitev oziroma ugotoviti, ali Slovenija zadovoljivo skrbi za tiste, ki potrebujejo pomoč drugih. Ugotovili so, da skrb Slovenije za zagotavljanje pomoči ni bila zadovoljiva in da omenjene institucije pri tem torej niso bile uspešne.¹

V letu 2016 je samo 8,9 % vseh upravičencev* prejelo pomoč v obliki različnih socialnovarstvenih storitev, 1,7 % upravičencev pa je bilo v čakalni vrsti za sprejem v dom za starejše. Za preostalih 89,4 % upravičencev država sploh ni imela podatkov o tem, ali potrebujejo pomoč, koliko pomoči potrebujejo in ali prejema kakšno obliko pomoči. Prav tako država nima podatkov o tem, katere oblike pomoči so bile dostopne v različnih regijah in koliko osebam so bile posamezne oblike pomoči nedosegljive glede na njihove finančne zmožnosti.

To pomeni, da država nima podatkov o tem, koliko oseb, ki so potrebovale pomoč druge osebe, je v tem obdobju ostalo brez pomoči. Opisano pomanjkanje podatkov pomeni tudi to, da država ne more ustrezno načrtovati oblik pomoči, ki jo ljudje potrebujejo oziroma, da načrtuje oblike pomoči, ki niso nujno smiselne glede na potrebe ljudi. Tako se je država odločila spodbujati skupnostne oblike storitev, kot je pomoč na domu, čeprav je povpraševanje po bivanju v domu za starejše 3-krat večje od povpraševanja po pomoči na domu.¹

Računsko sodišče je v poročilu poudarilo, da MDDSZ ni zagotovilo enake ali primerljive obravnave ljudi glede dostopnosti do storitev s tem, ko je omejilo vrsto in obseg pomoči na domu. Oseba lahko namreč prejme le omejeno število ur točno določene vrste pomoči in ne pomoči, ki jo dejansko potrebuje, in ob času, ko jo potrebuje. S tem so uporabniki pomoči na domu v slabšem položaju kot osebe, ki bivajo v domu za starejše. Enaka obravnava prav tako ni bila zagotovljena osebam v domovih za starejše, saj MDDSZ ni natančno določilo kriterijev in meril za sprejem, standardov oskrbe, vseh potrebnih kadrovskega normativov za socialno oskrbo in kriterijev za razvrščanje oseb v posamezne kategorije oskrbe. Tako lahko domovi za starejše postavijo različna pravila glede sprejema in čakalnih vrst, uporabniki pa prejema različne obsege oskrbe tudi, če so razvrščeni v isto kategorijo oskrbe.¹

V sklopu revizije je Računsko sodišče ugotovilo, da MDDSZ kljub njihovem priporočilu v navedenem obdobju ni izvedlo analize cen posameznih socialnovarstvenih storitev in da podatke o cenah nekaterih oblik sicer zagotavljata Skupnost socialnih zavodov Slovenije (SSZS) in Inštitut RS za socialno varstvo (IRSSV). Menijo, da bi bili rezultati takšne analize osnovno izhodišče za pripravo predloga Zakona o dolgotrajni oskrbi. Hkrati bi bilo potrebno izvesti tudi primerjavo vrste, vsebine in obsega opravil v okviru posameznih



Država ne more ustrezno načrtovati oblik pomoči, ki jo ljudje potrebujejo, oziroma načrtuje oblike pomoči, ki niso nujno smiselne glede na potrebe ljudi. (Foto: spletni vir)

oblik storitev socialnega varstva. Ker MDDSZ omenjenih analiz ni izvedlo, je primerjavo naredilo Računsko sodišče. Primerjali so štiri najpogosteje uporabljene oblike storitev – domove za starejše, dnevno varstvo v domovih za starejše, pomoč na domu in družinskega pomočnika.¹ V nadaljevanju članka se bom bolj osredotočila na domove za starejše in pomoč na domu, ker se člani društev, ki so starejši od 65 let, najpogosteje zanimajo za ti dve storitvi.

Ugotovili so, da je povprečna cena ure pomoči na domu 16,89 €, povprečna cena oskrbnega dneva v domu starejših pa med 23,69 € in 33,57 € (odvisno od zahtevnosti nege, ki jo oseba potrebuje).¹ Bivanje v domu za starejše in pomoč na domu se sicer pomembno razlikujeta v tem, da mora občina prispevati vsaj 50 % cene storitve pomoči na domu, medtem ko pri plačilu bivanja v domu za starejše občina le-to doplača samo, kadar uporabnik in njegovi svojci, ki so ga po zakonu dolžni preživljati, nimajo dovolj finančnih sredstev. Pri primerjavi povprečne cene oskrbnega dneva v domu za starejše, ki vključuje osnovno oskrbo, in povprečne cene ene ure pomoči na domu so ugotovili, da če ceno oskrbnega dne pretvorimo v ure, uporabnik za bivanje v domu

plača 0,99 €/uro. Ura bivanja v domu starejših tako uporabnika stane 0,99 €; ura pomoči na domu pa največ 8,45 €.¹

Na podlagi te primerjave in primerjav drugih storitev je Računsko sodišče ugotovilo, da so skupnostne oblike socialnovarstvenih storitev (pomoč na domu, družinski pomočnik) dražje od institucionalnih oblik (24-urno varstvo v domu starejših, dnevno varstvo v domu starejših). To pomeni, da so uporabniki pomoči na domu glede cenovne dosegljivosti oskrbe v slabšem položaju od uporabnikov, ki bivajo v domu za starejše, saj kljub temu da morajo občine pokriti vsaj 50 % cene pomoči na domu, še vedno plačujejo več kot tisti, ki bivajo v domu. Pri tem je pomembno poudariti tudi to, da uporabniki pomoči na domu niso obravnavani enako, saj se višina doplačila storitve bistveno razlikuje glede na občino, v kateri uporabnik biva. Nekatere občine doplačujejo 50 % cene storitve, medtem ko druge to presegajo, kar pomeni, da so uporabniki v teh občinah v boljšem položaju.¹

Pri primerjavi bivanja v domu za starejše in pomoči na domu je pomembno upoštevati tudi to, da je v domovih oskrba na voljo 24 ur na dan, torej 168

ur na teden, medtem ko lahko uporabnik storitev pomoči na domu koristi do 20 ur na teden. Cena oskrbnega dne vključuje tudi prehrano, bivanje, vodenje in varstvo, tehnično oskrbo, prevoze, terapije ter socialno preventivo. Cena ure pomoči na domu pa vključuje samo gospodinjsko pomoč in pomoč pri temeljnih dnevnih opravilih. Če uporabnik pomoči na domu, npr. potrebuje tudi kosilo, ga mora doplačati. Slabost storitve pomoči na domu je prav tako to, da morajo uporabniki doplačati, kadar potrebujejo pomoč v nedeljo, v nočnem času in na dela proste dneve, vendar pa vsi izvajalci pomoči na domu storitev ne izvajajo vse dni v tednu. Po drugi strani je prednost pomoči na domu v tem, da uporabnik biva v domačem okolju, medtem ko v domovih uporabniki večinoma bivajo v dvoposteljnih sobah. Hkrati ima socialni oskrbovalec, ki izvaja storitve pomoči na domu, za oskrbo enega uporabnika med tednom na voljo 3 ure na dan, oskrbovalec v domu pa 9,5 minut v osmih urah, ne glede na dan. Kljub temu da je bivanje v domu za starejše cenejše, ima pomoč na domu kar nekaj prednosti. Predvsem pa ljudem omogoča vsaj delno samostojno in neodvisno življenje.

Rezultati revizije Računskega sodišča torej kažejo, da Slovenija v približno zadnjih 10 letih ni ustrezno skrbela za starejše in ostale, ki potrebujejo pomoč druge osebe. Pri tem bi bilo morda dobro, da bi se ob prebiranju poročil, ki opozarjajo na neustrezno delovanje državnih institucij, večkrat zavedali tudi tega, da je delovanje institucij odsev družbe. V tem primeru odsev odnosa, ki ga ima naša družba do starejših ljudi. Zato ni pomembno samo to, da državne institucije korektno in učinkovito opravljajo svoje delo, ampak da tudi kot družba spremenimo svoj odnos do starejših.

(Vir: 1. Računsko sodišče Republike Slovenije (2019). *Skrb ta tiste, ki zaradi starosti, duševne ali telesne prizadetosti potrebujejo pomoč drugih*. Revizijsko poročilo. Pridobljeno s http://www.rs-rs.si/fileadmin/user_upload/Datoteke/Revizije/2019/KAM/KAM-2_RSP_RevizijskoP.pdf)



Računsko sodišče je ugotovilo, da skrb Slovenije za zagotavljanje pomoči ni bila zadovoljiva in da omenjene institucije pri tem niso bile uspešne. (Foto: spletni vir)

Urška Rendulič, strokovna delavka ZPS | Kaj lahko zveza paraplegikov naredi za člane društev, starejše od 65 let?

PROGRAM OSEBNA ASISTENCA DO 30 UR

Zveza paraplegikov Slovenije je do 31. 12. 2018 izvajala program Osebna asistenca. S 1. 1. 2019 se je začel uporabljati Zakon o osebni asistenci (ZOA) in zveza je tako postala izvajalec osebne asistencije, ki jo z letošnjim letom izvaja kot dejavnost. Do osebne asistencije po ZOA so upravičene osebe med 18. in 65. letom starosti, ki potrebujejo pomoč vsaj 30 ur na teden. Pravice do osebne asistencije po ZOA tako ne morejo uveljaviti tiste osebe, ki potrebujejo pomoč manj kot 30 ur na teden in osebe, starejše od 65 let, ki bivajo doma in so delno samostojne, vendar potrebujejo pomoč pri kateterizaciji, jutranjem vstajanju in večernem odhodu v posteljo, spremstvo in pomoč pri mobilnosti itd. Hkrati pa zaradi kadrovske in organizacijske stiske izvajalcev pomoči na domu ne dobijo pomoči v takem obsegu ali takrat, ko jo potrebujejo.

Zaradi poznavanja potreb uporabnikov programa Osebna asistenca in zavedanja, da s sprejetjem ZOA ne bo poskrbljeno za vse člane, ki potrebujejo pomoč, se je zveza v lanskem letu odločila, da bo še naprej nudila pomoč tistim, ki ne bodo mogli uveljaviti pravice po ZOA, v okviru programa *Osebna asistenca do 30 ur*. Program tako vključuje nudenje brezplačne fizične pomoči članom, ki ne morejo uveljaviti pravice do osebne asistencije po ZOA. Namen programa je vključiti osebi omogočiti samostojno in neodvisno življenje v domačem okolju. Pri izvajanju programa se trudimo,

da uporabniki dobijo pomoč takrat, ko jo potrebujejo in želijo. Tako jim na primer ni potrebno čakati do 11. ure, da jim nekdo pomaga vstati iz postelje.

Velik delež uporabnikov programa je starejših od 65 let. Med obiski na domu in pogovori z njimi opažamo, da uporabljajo oziroma razmišljajo predvsem o uporabi dveh socialnovarstvenih storitev – institucionalno varstvo v domu za starejše in pomoč na domu, o katerih je beseda tekla že v prejšnjem članku. Tisti, ki so uporabniki pomoči na domu, poročajo o tem, da pomoč dobivajo v nezadostnem obsegu, neprilagojeno njihovim potrebam in da

jih plačevanje pomoči zaradi nizkih pokojnin finančno zelo obremenjuje. Kadar se jim hitro poslabša zdravstveno stanje, nekateri razmišljajo tudi o selitvi v dom za starejše, vendar vedo, da bodo zaradi dolgih čakalnih vrst na prosto mesto čakali kar nekaj časa. Zavedamo se, da se skladno s splošnim trendom staranja prebivalstva starajo tudi člani društev in da bo potreba po tovrstnem programu v prihajajočih letih naraščala. Zato svoj trud usmerjamo v to, da bi za izvajanje programa pridobili več finančnih sredstev, ki bi zagotovila zaposlitev ustreznega in kakovostnega kadra, ki bi uporabnikom nudil pomoč, ki jo potrebujejo.

Prav tako se zavedamo, da kot invalidska organizacija dosegamo ozek spekter ljudi, ki potrebujejo pomoč, vendar je zato, ker Slovenija še ni sprejela Zakona o dolgotrajni oskrbi, ne dobivajo. Kljub temu da je Računsko sodišče ugotovilo, da Vlada, MDDSZ in MZ do sedaj niso ustrezno načrtovali dolgotrajne oskrbe, upamo, da bo država ustrezno in aktivno pristopila k urejanju tega področja. Pozdravljamo zakonsko ureditev pravice do osebne asistencije in vemo, da je osebna asistenca namenjena aktivnemu delu prebivalstva oz. osebam od 18. do 65. leta. Kljub temu bi morale tudi osebe, starejše od 65 let, imeti pravico in dostop do storitev, ki jim omogočajo aktivno življenje, bivanje v domačem okolju, ohranjanje samostojnosti, neodvisnosti in dostojanstva ter socialno vključenost.



Zveza paraplegikov Slovenije izvaja osebno asistenco za člane društev, starejše od 65 let. (Foto: spletni vir)

Jože Globokar | 3. december, mednarodni dan invalidov

TRADICIONALNI SPREJEM OB MEDNARODNEM DNEVU INVALIDOV

Predsednik Republike Slovenije Borut Pahor, predsednik Državnega zbora Republike Slovenije mag. Dejan Židan in predsednik Vlade Republike Slovenije Marjan Šarec so 3. decembra 2019 na Brdu pripravili tradicionalni sprejem za predstavnike invalidskih organizacij ob mednarodnem dnevu invalidov. Letošnje geslo združenih narodov je: "Spodbujanje invalidov k aktivnemu sodelovanju in prevzemanju vodstvenih vlog: udejanjanje Agende za trajnostni razvoj do leta 2030."

Predsednik RS Borut Pahor je med drugim povedal, da preteklost državi pogosto ne more biti v ponos. Na napake in številne težave so namreč nenehno opozarjali številni posamezniki, zlasti društva in združenja invalidov. S težavo in počasi je država doumela, da je njen pravi obraz tisti, ki ga kaže do posebej ranljivih skupin ljudi. V nadaljevanju je poudaril, da bi na prvo mesto kot predsednik republike postavil dostojanstvo. Zasluži si ga vsak, brez izjeme, le da krivice in nespoštovanje nekateri, ki so že tako

prikrajšani, občutijo še mnogo bolj kot drugi. Ne smemo dopustiti, da se to dogaja. Dejal je, da je diskriminacija zaradi invalidnosti nedopustna in mora dobiti takojšen odziv in postati, tudi s pomočjo medijev, družbeno povsem nesprejemljiva. Prav tako nekultura parkiranja na mestih, označenih za invalidne osebe. Omenil je še nedostopnost nekaterih zelo pomembnih institucij in ureditev dolgotrajne oskrbe, kjer osnutki zakonov zaradi številnih pripomb ostajajo v predalih. Vendar bo treba "ugrizniti v to jabolko", kajti

dolgoživa družba nima nobene druge izbire. Ob zaključku se je predsednik zahvalil vsem, ki nam pomagajo doma ali v posebnih ustanovah, društvom in združenjem in izrazil lepe želje ob bližajočih se praznikih.

V imenu invalidskih organizacij je prisotne nagovoril predsednik NSIOS-a **Borut Sever**. Poudaril je: »Slovenski invalidi želimo ob našem prazniku spodbuditi širšo družbo k boljšemu razumevanju tem povezanih z invalidnostjo, s temeljnimi pravicami invalidov in z vključevanjem invalidov



Predsednik Borut Pahor je ponovno poudaril, da je diskriminacija zaradi invalidnosti nedopustna in mora biti takojšen odziv (Foto: arhiv zveze)

v družbo. Pri tem želimo poudariti pomen osveščanja ob pozitivnemu dožemanju invalidnosti, kakor tudi doprinosa invalidov k dobrobiti in razvoju družbe. Nočemo, da se na nas gleda zgolj, kaj in kakšno pomoč potrebujemo, temveč, da se nas gleda kot enakopravne in enakovredne člane, ki dajejo pomemben prispevek k razvoju družbe in da tudi v praksi preidemo v sistem vključevanja in polne participacije invalidov.

V letošnjem letu sta začela veljati za življenje invalidov dva izredno pomembna predpisa - Zakon o osebni asistenci in o Zakon o socialnem vključevanju invalidov, ki prinašata ogromen kvalitativni preskok v življenju invalidov. Na različen način urejata področja, ki omogočajo samostojno življenje invalidov in zagotavljata enega od osnovnih pogojev za neodvisno življenje.

Zaostanki, pomanjkljivosti in težave pri izvajanju, oziroma neizvajanju Konvencije o pravicah invalidov in invalidskega varstva v Sloveniji so predvsem odraz premalo aktivne vloge države, kar v svojem poročilu ugotavlja tudi Odbor za pravice invalidov ZN. Ta od države zahteva, da udejanji priporočila v okviru ugotovitev odbora. Pri tem mora primarno okrepiti vlogo in povečati zmogljivosti točk za koordinacijo izvajanja Konvencije, vzpostaviti neodvisen nadzorni mehanizem v obliki Sveta za invalide, ter omogočiti polno vključenost invalidskih organizacij v naloge nadzorovanja ter zagotoviti financiranje, ki je za to potrebno. Država se je nezadostno, oziroma se ni odzvala, ob dejstvu da mora do 24. maja 2022 poročati ZN o načinu izvajanju priporočil, navedenih v

zaključnih ugotovitvah odbora. Na nujno takojšnje ukrepanje opozarjamo ves čas, nazadnje tudi s posvetom o uresničevanje človekovih pravic invalidov, ki smo ga organizirali junija letos. Sledil je poziv Vladi Republike Slovenije, da zaključke posveta prouči in se do njih opredeli z vidika vsakega posameznega ministrskega resorja. **Naš skupen cilj je enakovredno in enakopravno življenje vseh, da samostojno odločamo o sebi in da vedno lahko vstopamo na glavna vrata.**«

Borut Sever se je predsedniku RS Borutu Pahorju v imenu NSIOS zahvalil za sprejem in dodal, da je to ena redkih priložnosti nagovoriti tako eminentno družbo in hkrati sporočiti naša mnenja in stališča slovenski politiki in širši slovenski javnosti.

NOVOLETNI PRAZNIKI V PACUGU

Kdaj: 23.12.2019 – 2.1.2020

CENA: 39€/OSEBO/DAN*

*ČLANI ZPS IN NJIHOVI DRUŽINSKI ČLANI PREJMEJO DODATNIH 25% POPUSTA NA NAVEDENO CENO

Privoščite si:

NOČITEV Z ZAJTRKOM V MIRNEM, ZELENEM MEDITERANSKEM OKOLJU; NAMESTITEV V KOMFORTNIH, MODERNO OPREMLJENIH PROSTORNIH SOBAH; BOGAT SAMOPOSTREŽNI ZAJTRK; REZPLAČEN WIFI; BREZPLAČNO PARKIRANJE DO ZAPOLNITVE KAPACITET; 1 X BREZPLAČNO SAVNANJE ZA 2 OSEBI.

REZERVACIJE NA:
DOMPARAPLEGIKOV@GMAIL.COM
TEL: 031 348 841

*Turistična taksa se obračuna dodatno.
*minimalno trajanje bivanja – 2 nočitvi.

ZIMSKI ODDIH V PACUGU

Kdaj: 6.1.2020 – 6.4.2020

CENA: 27€/OSEBO/DAN*

Privoščite si:

NOČITEV Z ZAJTRKOM V MIRNEM, ZELENEM MEDITERANSKEM OKOLJU; NAMESTITEV V KOMFORTNIH, MODERNO OPREMLJENIH PROSTORNIH SOBAH; BOGAT SAMOPOSTREŽNI ZAJTRK; REZPLAČEN WIFI; BREZPLAČNO PARKIRANJE DO ZAPOLNITVE KAPACITET; 1 X BREZPLAČNO SAVNANJE ZA 2 OSEBI.

REZERVACIJE NA:
DOMPARAPLEGIKOV@GMAIL.COM
TEL: 031 348 841

*Turistična taksa se obračuna dodatno.
*minimalno trajanje bivanja – 2 nočitvi.

Združeni narodi so oktobra 1992 z resolucijo razglasili 3. december za Mednarodni dan invalidov.

Svet za invalide Republike Slovenije

naslavlja na slovensko javnost

POSLANICO

ob 3. decembru - Mednarodnem dnevu invalidov 2019

Letošnje geslo združenih narodov je:

"Spodbujanje invalidov k aktivnemu sodelovanju in prevzemanju vodstvenih vlog: udejanjanje Agende za trajnostni razvoj do leta 2030."

Evropska komisija naslavlja Mednarodni dan invalidov tudi kot Evropski dan invalidov. Ponosna je na dejstvo, da so prav vse države - članice kot tudi Evropska unija sama ratificirale Konvencijo o pravicah invalidov, kar pomeni, da je udejanjanje določil Konvencije o pravicah invalidov dvakratno zavarovano: z nacionalnimi zakonodajami držav-članic in s skupnimi politikami Evropske unije.

V letih po ratifikaciji Konvencije je Slovenija pokazala, da gre po pravi poti in da sledi svojim obveznostim, danim ob ratifikaciji Konvencije. Poleg Zakona o izenačevanju možnosti invalidov, ki je eden pomembnejših horizontalnih aktov in ki prepoveduje vsakršno diskriminacijo invalidov, smo v zadnjih letih sprejeli tudi Zakon o socialnem vključenju invalidov in zelo dolgo pričakovana Zakon o celostni zgodnji obravnavi otrok s posebnimi potrebami ter Zakon o osebni asistenci. Poleg zakonov in podzakonskih aktov je bil sprejet tudi Akcijski program za invalide 2014 – 2021, izpeljani pa so bili in bodo številni razvojni projekti, kot so ZMOREMO, Evropska kartica ugodnosti za invalide, Prehod mladih, trenutno poteka javni razpis Programov socialne vključenosti, januarja pa se bo iztekel rok za pilotiranje programov Socialnega vključenja invalidov.

Svet za invalide Republike Slovenije mora imeti odločilno vlogo organa pri uresničevanju in implementaciji Konvencije o pravicah invalidov. Delovati mora kot osrednji organ spremljanja uresničevanja in implementacije Konvencije v Sloveniji. Vendar mu ta vloga še ni priznana. Še vedno deluje le kot posvetovalni organ in njegovi sklepi nimajo nikakršne izvršne moči. Da pa bi Svet za invalide prevzel izvršne naloge v skladu z določili Konvencije o pravicah invalidov in Načeli, ki se nanašajo na položaj in delovanje državnih institucij (pariška načela) je potrebno položaj in področje delovanja Sveta zakonsko urediti in hkrati zagotoviti potrebne kadrovske in finančne vire.

Da položaj Sveta za invalide Republike Slovenije ni ustrezno urejen in mu je tako onemogočeno, da bi lahko resnično deloval kot neodvisni nadzorni okvir izvajanja Konvencije, je našo državo opozoril tudi Odbor za pravice invalidov.

Odbor za pravice invalidov je našo državo opozoril na še vedno številne pomanjkljivosti pri udejanjanju Konvencije, kamor vsekakor sodi nezadostna samostojnost, zmogljivost in viri Sveta za invalide Republike Slovenije, da bi lahko resnično deloval kot neodvisni nadzorni okvir izvajanja Konvencije. Zato zahtevamo, da Državni zbor v prvi polovici leta 2020 sprejme Zakon o Svetu za invalide Republike Slovenije, in ga tako umesti v središče udejanjanja pravic invalidov.

Kot izredno pomembno se postavlja tudi izvajanje številnih zakonskih določb in predpisov, ki urejajo pravice invalidov do neoviranega dostopa do grajenega okolja. Raziskave kažejo, da se stanje na obravnavanem področju prepočasi spreminja. Za večji napredek na področju dostopnosti do grajenega okolja in informacij za invalide je zato potrebno doslednejše izvajanje zakonodaje in predpisov. Čim prej je potrebno pristopiti k implementaciji nove Evropske direktive o dostopnosti do proizvodov in storitev za invalide v slovensko zakonodajo. Direktiva zagotavlja večjo dostopnost do proizvodov in storitev, ki omogočajo invalidom večje sodelovanje v javnem življenju in aktivno participacijo v družbi.

Združeni narodi z letošnjim geslom spodbujajo invalide k aktivnemu sodelovanju in prevzemanju vodstvenih vlog zato sta aktivno sodelovanje invalidov in njihova vodila vloga pri oblikovanju slovenskega vsakdana jamstvo, da bodo pri nas vsi ljudje živeli človeka vredno življenje v blaginji, kar je tudi eden od ciljev Agende za trajnostni razvoj do leta 2030.

Svet za invalide Republike Slovenije

ob mednarodnem dnevu invalidov, 3. decembra 2019,

še posebej z zadovoljstvom čestita

vsem slovenskim invalidom in državljanom, ki živijo in delajo z invalidi.

Svet za invalide Republike Slovenije

Dane KASTELIC
PRESEDNIK

Franci Slivšek | Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja

IZ DEŽELE CVIČKA

V času trgatve in priprav na zimo je v našem društvu še kar sijalo sonce. Organizirali smo več predavanj ter proslavili 40 let organiziranega delovanja.



Slavnostna prireditev v prostorih društva – Naših 40 let (Foto: Franci Slivšek)

NAŠIH 40 LET

Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja je bilo ustanovljeno leta 1979, s prvim občnim zborom članov v hotelu Kandija v Novem mestu, pod takratnim imenom 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 društvo dobilo leta 1994 na Novem trgu. Takratni predsednik Jože Radej je v tistem času zbolel za neozdravljivo boleznijo in na žalost,



Nagovor župana Mestne občine Novo mesto Gregorja Macedonija (Foto: Franci Slivšek)

po le 6 mesecih vselitve v nove prostore, izgubil bitko z njo. Na izrednem občnem zboru je bil za predsednika izvoljen **Jože Okoren**, ki društvu še vedno predseduje. Ker pa so tedanji prostori zaradi vse večjega članstva in pa tudi vse večjih potreb po programih postali premajhni, je društvo s pomočjo donatorjev in veliko lastnega prispevka zgradilo nove prostore, na Šegovi 119 v Novem mestu, kjer od leta 2005 društvo deluje še danes.

Letos mineva **40 let organiziranega delovanja** društva. V počastitev tega visokega jubileja smo septembra organizirali slavnostno prireditev v prostorih društva. Prireditve se je udeležilo preko 200 udeležencev, od tega veliko članov našega društva, njihovih svojcev, prijateljev, sodelavcev, sponzorjev, donatorjev in drugih uglednih gostov, ki so bili v vseh teh letih v kakršnem koli smislu tesno povezani z društvom, predvsem pa z njihovimi člani.

Prisotne je najprej pozdravil in nagovoril predsednik društva Jože Okoren. V uvodnih besedah je prisotnim s konkretnimi primeri želel pojasniti, kaj je izvajanje Posebnih socialnih programov, delovanje za potrebe članov – od člana do člana. V nadaljevanju je prisotne nagovoril župan Mestne občine Novo mesto **Gregor Macedoni**. V svojem govoru je poudaril predvsem



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



Prejemniki zahval – zunanji sodelavci društva in donatorji (Foto: Franci Slivšek)

sodelovanje in povezovanje organizacije z Mestno občino Novo mesto ter poudaril velik pomen delovanja na področju sociale v občini in skrb za naše člane, ki spadajo med ranljive skupine, na katere se marsikdaj pozablja zaradi preveč splošne obravnave potreb najširšega kroga občanov. Župan je v imenu MO Novo mesto Jožetu Okornu predal tudi priznanje ob 40-letnici delovanja društva. Z nagovorom se je pridružil tudi predsednica Skupščine Zveze paraplegikov Slovenije, **Mirjam Kanalec**, ki je v imenu Zveze paraplegikov Slovenije predstavila velik pomen lokalnih društev paraplegikov, ki delujejo pod okriljem zveze, za njihove člane. Poudarila je dobro delo društva.



Dobitniki zahval: osebje Oddelka za rehabilitacijo URI-SOČA in medijem za ažurno poročanje o delu društva (Foto: Franci Slivšek)

Častni gost, **varuh človekovih pravic Peter Svetina**, se zaradi neodložljivih obveznosti v Ljubljani prireditve ni mogel udeležiti, je pa v svojem nagovoru za zbornik društva zapisal: »Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja ima veliko izkušenj in delo vseh članov, prostovoljcev in vseh ostalih, ki delujejo v okviru društva, je izjemno pomembno. Skozi 40 let osebnih usod in anganžmaja je pomemben in cenjen akter. Hvala vam za vaše delo ter čestitke ob 40. obletnici!«

Veliko posameznikov je v vsej tej zgodovini društva pripomoglo k uspešnemu delovanju društva in izvajanju programov, v prid izboljšanju kakovosti življenja paraplegikov in tetraplegikov, invalidov na vozičkih. Marsikateri izmed njih so tudi z velikim odrekanjem soustvarjali našo organizacijo in brez njih ne bi mogli uresničevati svojega poslanstva in

doseči vseh dosežkov. V ta namen je Jože Okoren posameznikom v imenu društva podelil zahvale za dolgoletno pomoč, sodelovanje in njihovo delo.

Zahvalo za osebno nego in pomoč članom na medicinski rehabilitaciji je Jože Okoren podelil osebju Oddelka za rehabilitacijo pacientov z okvaro hrbtenjače URI-Soča. Zahvale za spremljanje in ažurno poročanje o delu in izvajanju programov društva so prejeli mediji: **Televizija Vaš kanal, Uredništvo Dolenjskega lista, Radio Krka, Radio Sraka, Janja Ambrožič, Petra Držaj, Tanja Jakše Gazvoda, Dragana Stankovič, Igor Vidmar in Jože Žura**. Prav po zaslugi medijev je postalo društvo prepoznavno v javnosti in tako so bile lažje rešljive težave, s katerimi se posameznik in organizacija srečujeta.

Zahvale so za izvajanje posebnih socialnih programov društva prejeli tudi dolgoletni zunanji sodelavci društva in donatorji: **Zlata Anžin, Branka Bukovec, Mojca Novak, družina Kastelic, Adria Mobil d. o. o., Krka Tovarna zdravil d. d., Rotary klub Novo mesto in Soča oprema d. o. o.**

Sledila je še podelitev priznanj posameznim članicam in članom, odgovornim za izvajanje programa, in njihovim svojcem: **Jožici AMERŠEK, Martinu GORENCU, Vidi KOCJAN, Ireni MATKOVIČ, Anici RADEJ, Majdi SIMONČIČ, Zdenki SINTIČ, Mirku SINTIČU, Družini ZORKO – Bernardi in Albertu, Družini ŽLEBNIK – Majdi in Srečku**.

Ob letošnjem jubileju je društvo



Za izjemen prispevek k rasti društva smo podelili naziv častni član – Jožetu Papežu (Foto: Franci Slivšek)

podelilo tudi **naziv častni član Jožetu Papežu** za izjemen prispevek k razvoju in rasti društva.

V imenu prejemnikov zahval se je zahvalila ustanovna članica društva **Bernarda Zorko**.

Ob koncu prireditve se je Jože Okoren v imenu društva vsem prisotnim zahvalil za udeležbo, posebej pa se je zahvalil vsem donatorjem, občinam, drugim organizacijam, medijem in vsem, ki so v tem času društvo podpirali.

Generalni pokrovitelj prireditve je bilo **podjetje Soča oprema d. o. o.** Direktor podjetja, **Bojan Bokalič**, je ob koncu prireditve povedal nekaj besed o dolgoletnem tesnem in vzornem sodelovanju društva s podjetjem. Ponudil je še nadaljnje sodelovanje in ostalo pomoč pri izvajanju programov društva.

Prireditve je profesionalno vodila **Petra Krnc Laznik**. Za kulturne in glasbene vložke pa so poskrbeli: **Oskar Plantan in Oskar Luzar** iz OŠ Drska na harmoniki, dijak **Gregor Šterk** iz Dijaškega in študentskega doma Novo mesto na harmoniki, dijakinja **Aleksandra Vovk**, prav tako iz Dijaškega doma Novo mesto, ki nam je zapela pesem Kaj je to življenje, pevke **Eve Boto**, in **Moški pevski zbor Vinogradnikov Čatež**. Po kulturnem programu je sledilo druženje s članicami, člani in gosti. Organizirali smo tudi bogat srečelov. Udeleženci pa so si lahko zgodovino in razvijanje društva prebrali v **zborniku Naših 40 let**, ki ga je društvo izdalo ob tej priložnosti.



Podelitev priznanja odgovornim članicam, članom in njihovim svojcem za izvajanje programa (Foto: Franci Slivšek)

SREČANJE S PREDSTAVNIKI PODJETJA RTS MEDICAL D. O. O. IN NOVA POSLOVALNICA V NOVEM MESTU

Oktober je na društvu potekalo srečanje članov, ki ga je organiziralo podjetje RTS Medical d. o. o. Predstavnik podjetja, **Robert Žerovnik** in **Slobodan Banjac**, sta prisotnim članom predstavila podjetje in medicinske pripomočke, ki jih ponujajo in dobavljajo. Pri izbiri najboljših izdelkov in svetovanju strankam pa so jim v pomoč tudi lastne izkušnje.

Novost, ki je velika pridobitev tudi za člane našega društva, je ta, da je podjetje z mesecem oktobrom odprlo svojo poslovalnico v prostorih našega društva. Nudijo vse vrste medicinsko tehničnih pripomočkov (vse vrste katetrov, raznih penic, vseh vrst urinskih

vrečk in sploh inkontinenčnega materiala itd.). So pogodbeni dobavitelj Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije, tako da lahko uporabniki dobijo material pri njih tudi preko

naročilnice. S tem novim pristopom in pomembnim sodelovanjem želimo našim članom olajšati in približati to storitev. To je priložnost, ki je zagotovo v prid vseh nas.



Predstavitve podjetja in odprtje poslovalnice v društvu – RTS Medical d. o. o. (Foto: arhiv društva)

ROTARY KLUB NOVO MESTO – SREČANJE V DRUŠTVU

Rotary International je organizacija svetovno povezanih poslovnežev in strokovnjakov iz različnih poklicev. Člani Rotary klubov po svetu skrbijo za dobrodelne človekoljubne dejavnosti, v svojih poklicih vzpodbujajo visoka etična načela in merila ter pomagajo širiti dobro voljo ter mir na svetu. Rotarijci načrtujejo in uresničujejo zelo različne humanitarne, izobraževalne in kulturne programe, ki bogatijo življenje ljudi v njihovi ožji sredini in tudi v svetovni skupnosti. Eden izmed klubov deluje tudi v Novem mestu. Rotarijci se redno tedensko sestajajo, gojijo prijateljstvo in se pogovarjajo o svojih načrtih, lokalnega in globalnega pomena. Članstvo odseva širok prerez poklicev v okolišju, kjer klub deluje.

Enega izmed tradicionalnih tedenskih sestankov so člani Rotary kluba Novo mesto v oktobru organizirali v prostorih

našega društva. Po končanem uradnem delu sestanka je predsednik društva Jože Okoren prisotnim predstavil naše društvo, delovanje in aktivnosti, ki jih izvajamo. Izpostavil je predvsem težke socialne in bivanjske razmere posameznih članov. Člani Rotary kluba so nam ponudili pomoč, kot že mnogokrat do

sedaj, pri zbiranju potrebnih sredstev za premostitev težkih socialnih stisk naših članov.

Rotary klub Novo mesto je dolgoletni sodelavec in donator Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja. Takšnega dobrega sodelovanja si zagotovo želimo tudi v prihodnje.



Srečanje Rotary kluba Novo mesto v društvu (Foto: arhiv društva)

PREVENTIVNO ZDRAVSTVENO PREDAVANJE O KATETERIZACIJI IN VSAKOLETNI PREVENTIVNI PREGLED SRCA IN OŽILJA

Naše društvo veliko pozornosti namenja preventivi in ohranjanju zdravja naših članov. V ta namen večkrat letno organiziramo tudi različna strokovna zdravstvena predavanja. Novembra smo za člane in njihove svojce organizirali strokovno predavanje o samokateterizaciji in motnji v uriniranju, ki ga je izvajala strokovnjakinja za to

področje, višja medicinska sestra Zdenka Dimnik Vesel, upokojena uslužbenka oddelka za poškodbe hrbtenjače Univerzitetnega inštituta za rehabilitacijo invalidov Soča (URI-Soča) v Ljubljani, v organizaciji podjetja Lentismed d. o. o.

V uvodnem delu je prisotne nagovoril predsednik društva Jože Okoren. Izrekel je dobrodošlico vsem prisotnim, še pose-

bej **Zdenki Dimnik Vesel** in predstavnica podjetja Lentismed d. o. o., **Pini Erklavec** in **Elizabeti Velič**. V nadaljevanju je besedo predal gospe Zdenki, ki je prisotne s pomočjo video projekcije podrobno seznanila in predstavila načine in prednosti samokateterizacije. Predstavila je tudi različne vrste katetrov. Po končanem predavanju je prisotnim s prve



Predavanje o samokateterizaciji v organizaciji z Lentismed d. o. o. (Foto: arhiv društva)

roke odgovorila na številna vprašanja.

Po končanem predavanju so nas s kulturnim programom razvedrili učenci sosednje Osnovne šole Dragotin Kette. **Urban, Tilen in David**, člani glasbene skupine Kettejevci, so pod mentorstvom gospe Darinke Pirc, zaigrali in zapeli nekaj pesmi. Prisotne so s svojim nastopom zelo navdušili in jim s svojo razigranostjo popestrili deževen dan. Se že veselimo, da se nam bodo še kdaj pridružili s svojim nastopom.

Tako kot vsako leto smo organizirali tudi preventivno predavanje in pregled s področja interne medicine – predavanje



Internistka Tatjana Erjavec in medicinska sestra Branka Vipavec (Foto: arhiv društva)

o dejavnih tveganja za srčno in žilno ogroženost ter preventivni zdravniški pregled srca, krvnega tlaka, vsebnosti holesterola v krvi in vsebnosti sladkorja.

Našemu vabilu sta se prijazno odzvali prim. **Tatjana Erjavec**, dr. med. spec. internistka in dipl. višja medicinska sestra **Branka Vipavec**, obe iz URI-Soča, ki sta izvajali pregled. Pregleda se je udeležilo okoli 50 članic in članov s svojci in spremljevalci. Že več let ugotavljamo, da je to gotovo eden izmed najbolj obiskanih dogodkov v društvu.

Opravili sta pregled in meritve vsebnosti sladkorja in holesterola v krvi in krvnega



Učenci OŠ Dragotin Kette, Urban, Tilen in David, člani glasbene skupine Kettejevci (Foto: arhiv društva)

tlaka. Vsakemu udeležencu sta izvajalki podali tudi navodila in priporočila, na katerem področju morajo še posebej poskrbeti za svoje zdravje. Končni rezultati so pokazali, da ima večina udeležencev mere vsebnosti v mejah normale ali na meji, nekaj pa tudi povišanih mer vsebnosti, za kar so dobili dodatna navodila, kako previsoke vsebnosti znižati. Skrb za zdravje je na nas samih, zato je potrebno poskrbeti za zdrav slog življenja, prehrano in se odreči kakšni razvadi. S tem si bomo izboljšali kvaliteto življenja in se izognili mnogim nevšečnostim.

PREDSTAVITEV DRUŠTVA UDELEŽENCEM MEDNARODNEGA PROJEKTA ERASMUS+ »EMPOWERING PRACTITIONERS IN SOCIAL WORK FROM RURAL COMMUNITIES«

Osnovni cilj projekta je razviti skupni neformalni in stalni okvir za krepitev vloge strokovnih delavcev na področju socialnega dela z območij sodelujočih evropskih držav. Na ta način bi socialni delavci še povečali svojo prisotnost v življenju lokalnega prebivalstva in razvili dodatne spretnosti, ki jim bodo pomagale pri soočanju s socialnimi

težavami ranljivih skupin v njihovih skupnostih. V okviru projekta je v Novem mestu od 18. do 22. novembra 2019 potekalo usposabljanje na temo »Opolnomočenje posameznikov in skupnosti«, na katerem je sodelovalo 12 predstavnikov partnerjev iz drugih držav, ki delajo na področju socialnega varstva in 10 strokovnih delavcev iz našega okolja. Tekom tedna so si ogledali primere dobrih praks pri naših javnih socialnovarstvenih zavodih in v nevladnih organizacijah s tega področja.

Udeležencem projekta smo predstavili poslanstvo, namene, cilje našega društva in Zveze paraplegikov Slovenije (ZPS). Na kratko smo jim predstavili zgodovino razvoja ZPS in našega društva, programe in aktivnosti, ki jih izvajamo, ter primere dobrih praks. Pri predstavitvi so sodelovale predstavnice društva: **Martina Glavič**, **Bernarda Zorko** in **Polona Povše**.

V nadaljevanju je sledila predstavitev



Vsi skupaj pred društvenimi prostori (Foto: arhiv društva)

društva in aktivnosti Društva Sonček – Društvo za cerebralno paralizo Dolenjske in Bele krajine, ki ga je predstavila predsednica **Violeta Suhadolnik** ter predstavitev društva Srečanje – preventivni programi, svetovanje zasvojenim in pomoč odvisnikom, ki ga je predstavil predsednik **Toni Kočvar**.



Udeleženci projekta Erasmus+ v prostorih društva (Foto: arhiv društva)

Anka Vesel, Alenka Oblakovič | Društvo paraplegikov Gorenjske

GORENJSKE KAPLJICE

Naše društvo je v septembru upihnilo štirideset svečk. Ob tej priložnosti smo se na slavnostni prireditvi spomnili prelomnih dogodkov in pomembnih mejnikov. Na društvu smo v sodelovanju s podjetjem Lentismed organizirali predavanje o težavah, povezanih z odvajanjem vode. Družili smo se v Semiču, članice pa so namesto ročnih del uvedle telovadbo. S študenti delovne terapije smo delili izkušnje v športu. Veselimo se prihajajočih božično-novoletnih praznikov in novih izzivov v prihajajočem letu.

dpg DRUŠTVO
PARAPLEGIKOV
GORENJSKE **40**
let

Ul. Lojzeta Hrovata 4/c
4000 KRANJ

Spletna stran:
dpgkr.si

E-pošta:
dp.gorenjska@gmail.com

Anka Vesel OB ŠTIRIDESETLETNICI DRUŠTVA PARAPLEGIKOV GORENJSKE



Podžupan MOK Robert Nograšek. Prireditve je povezoval Toni Cahunek. (Foto: Andraž Muljavec)

nice društva je 25. septembra 2019 v Kulturnem domu na Primskovem pri Kranju potekala **slavnostna prireditev**. V uvodnem delu je goste pozdravil **podžupan Mestne Občine Kranj, Robert Nograšek**. Nato pa sta zbrane nagovorila **predsednik društva Peter Robnik** ter **predsednik Zveze paraplegikov Slovenije, Dane Kastelic**. Ob tej priložnosti smo se spomnili tudi petdesete obletnice organiziranega delovanja paraplegikov in tetraplegikov na državni ravni, ki je z leti prerasla v Zvezo paraplegikov Slovenije in kot krovna organizacija danes povezuje devet regijskih



društev.

Za popestritev slavnostne prireditve, ki jo je povezoval **Toni Cahunek**, so poskrbeli pevec **Tilen Lotrič**, folklorna skupina **Korenine** in vsestranska glasbenica **Marina Kežjar**, ki je

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. Do leta 1982 je bila pisarna društva v stanovanju takratnega predsednika, člani pa so se sestajali v šoli in okoliških gostiščih. V letu 1982 je društvo začelo delovati v majhni pisarni na Tomšičevi ulici, v starem mestnem jedru Kranja, ki smo jo pridobili s pomočjo Občine Kranj. V letu 1996 pa smo se preselili v nove prostore na Ul. Lojzeta Hrovata 4 c na Planini pri Kranju, kjer delujemo še danes.

V počastitev štiridesete oblet-



Nagovor predsednika društva (Foto: Andraž Muljavec)



Podelitev priznanja dolgoletnemu članu Slavku Bračiču (Foto: Andraž Muljavec)

zbrane tokrat razvajala z zvoki citer. Za pogostitev je poskrbel **Franc Fajfar s kmetije Pr'mol**.

Toni Cahutek nas je ob video pred-

stavitvi popeljal skozi vsa leta delovanja, dotaknili smo se pomembnih mejnikov na poti rasti in razvoja našega društva, videli utrinke iz športnih

udejstvovanj naših članov, ki se lahko pohvalijo z izjemnimi rezultati, slikarjev in kulturnikov ter naših druženj ob različnih priložnostih.

Ob tej priložnosti naj se še enkrat zahvalimo vsem, ki ste skozi vsa leta pripomogli k rasti in razvoju društva, ki ste nam nudili sodelovanje, pomoč in nasvete – svojcem, prostovoljcem, lokalnim skupnostim in organizacijam, s katerimi sodelujemo, donatorjem in sponzorjem, predvsem pa vam, člani in članice društva, ki s svojimi zgodbami dokazujete, da se da – tudi na vozičku živeti kakovostno življenje.

Idej in želja za prihodnost je veliko, želimo pa si, da bi tudi v prihodnosti delali dobro, odgovorno in v korist naših članic in članov.

Še enkrat iskrena hvala!

Alenka Oblakovič

BELOKRANJSKO VESELJE – SEMIČ 2019

»Preden smo mi zagnanci na rajžo v Semiču šli, prišli smo vam povedat, da ste nam potem pomagali punkeljčke zavezati. Punkeljčke ste nam vezali, zraven ste napak ravnali, ker niste hoteli z nami it' in smo zato vas morali hočeš nočeš doma pustit' in se zatem v Semiču brez vas veselit.«

Društvo je od 4. do 6. oktobra 2019 za svoje člane, (ne)zakonce in dobrovoljneže oziroma občudujoče zagnane prostovoljce pripravilo pogovorno aktivno, vsestransko ustvarjalno in nadvse sproščujoče psihosocialno »vikend« srečanje v Domu paraplegikov v Semiču. Nadvse pestrega srečanja (pod taktirko **Jovite Jeglič**, socialne referentke društva) se je udeležilo lepo število članov in prostovoljcev, v soboto pa sta na razgibano celodnevno debatno druženje prišla še dva člana s svojima 100 % preverjeno najboljšima polovicama. Vremenska napoved se z obetanim sobotnim dežjem na naše veliko zadovoljstvo ni uresničila, tako smo se res lahko naužili belokranjske topline v vsej njeni košatosti in polnosti. Prvi večer smo na žaru spekli natančno 2.40 kg »SPAROVEGA« kostanja. To pa je bil dokaz pristne gorenjske »ohrnosti«, ki se je pristni avtohtoni Gorenjci nikakor ne moremo odreči. Seveda, saj je bil kostanj

dražji od pristne semiške domorodne kapljice, ki nam jo je zelo poceni priskrbel **Jure**. Z vsa spoštljivostjo in ljubeznivostjo smo se prvi večer spomnili pokojne članice **Ljubice Jančar**, ki je bila vse do lani glavna protagonistka semiških srečanj članic in članov društva. Pogrešali smo jo in globoko v sebi začutili njeno živo prisotnost med nami. Alenkin intimni prijatelj je bil prvič z nami v prijetnem semiškem ambientu in se je med nami odlično počutil. Vsi skupaj smo preživeli res lepo, sončno, domišljjsko bogato, z

opravljivostjo krepko zasoljeno »vikend« druženje. Vsem odsotnim se je »ziher« kolcalo na kubik. Predsedniku društva se zahvaljujemo za moralno in finančno podporo. Na svidenje.

»Potem ko smo nazaj prišli, prišli smo vam povedat, da ste nam pomagali punkeljčke razvezati. Punkeljčke ste nam razvezali, sladko se nam smejali. Ker so nas videle spet vaše oči, ste vsi srečni, pomirjeni b'li in z nami vsemi naprej pogumno vštric šli.«



V Semiču je vedno veselo. (Foto: Jovita Jeglič)

Alenka Oblakovič

PREDAVANJE O ČISTI INTERMITENTNI KATETERIZACIJI

»Ena najbolj čudovitih lastnosti pravega prijateljstva je to, da razumeš in si razumljen.« (Lucij Anej Seneka)

Društvo paraplegikov Gorenjske (v nadaljevanju DPG) je v sredo, 6. 11. 2019, v svoji sredi gostilo **Zdenko Dimnik Vesel**, višjo medicinsko sestro, v svojem profesionalnem življenju pa tudi še sedaj zelo strokovno, predvsem pa nadvse sočutno gospo, ki je bila vse do upokojitve glavna sestra na oddelku za poškodbe in okvare hrbtenjače na URI-Soča. Tam si je skozi vrsto let praktičnega dela z bolniki in njihovimi najbližjimi nabrala bogate izkušnje in pridobila pestro znanje, kar sedaj rada predaja naprej. Tekom njenih zelo aktivnih službenih let se je seznanjala z vrsto medicinskimi doktrinami, zdravstveno negovalnimi metodami, postopki, s katerimi se je bolnikom z okvaro hrbtenjače (v nadaljevanju paraplegiki) omogočalo čim bolj zdravo, samostojno in kvalitetno vsakdanje življenje, s čim manj ovirami, težavami, bolečinami. Ena od najbolj pomembnih vsakdanjih »okupacij« človeškega telesa je izločanje urina in blata, s čimer imajo paraplegiki običajno največ težav. Če sta bili še pred tremi desetletji in več med rehabilitiranimi slovenskimi paraplegiki najbolj običajni metodi praznjenja

sečnega mehurja iztiskanje in napenjanje, pa je danes najbolj medicinsko podprta, človeku prijazna, posameznikovemu zdravstvenemu stanju naklonjena metoda intermitentne sterilne oziroma čiste (samo)kateterizacije. Pri njej si paraplegik – uporabnik sam ali s pomočjo druge osebe skozi sečnico uvede urinski kateter, preko katerega se izprazni sečni mehur. Pri tem je zelo pomembno ali že kar nujno, da pred in med postopkom kateterizacije uporabnik poskrbi za maksimalno čistočo rok, spolovila ter hkrati tudi najbližjih odlagalnih površin. Sam kateter s hidrofilnim nanosom (ali katerikoli drugi kateter za intermitentno kateterizacijo) mora ostati sterilen vse do konca uporabe. Postopek se izvaja

v intimnosti, potrpežljivo, spoštljivo do svojega telesa. Gospa Zdenka nam je na zelo plastičen, nazoren način predstavila postopek ČIK in kako ga čim bolj izboljšati, da ne pride do težav, ki vplivajo na psihofizično počutje, samopodobo in socialno vključenost uporabnikov. Ob koncu predavanja sta nam skupaj z našo dobro znanko **Pino Erklavec** (predstavnica podjetja Lentismed, ki je bilo organizator dogodka) z veseljem odgovarjali na številna vprašanja članov. Predstavitve se je udeležilo 13 članov DPG. Stalno preverjanje in izboljševanje kakovosti vsakodnevne skrbi za sebe naj postane vsakodnevna rutina (para in tetraplegikov).



Na društvu smo se pogovarjali o težavah z odvajanjem vode. (Foto: Gašper Černilec)

Anka Vesel

OBISKALI SMO BODOČE DELOVNE TERAPEVTE

Tudi letos smo se člani DPG odzvali na povabilo delovne terapevte in predavateljice na oddelku delovne terapije Zdravstvene fakultete v Ljubljani, **Alenke Plemelj**. Jovita Jeglič, **Janez Učakar**, Klemen Lokar, **Slobodan Kalajdžić** in **Anka Vesel** smo bodočim delovnim terapevtom predstavili naše prostočasne aktivnosti: košarko na vozičkih, smučanje z monoskijem, freewheel, ročno kolesarstvo in slikanje. Letos se nam je pridružil tudi **Gregor Gračner**, vodja športa pri ZPS, in študente povabil na smučarski kamp, ki bo prihodnje leto na Rogli. Sodelovanje Alenke in študentov delovne terapije na



Z bodočimi delovnimi terapevti smo delili izkušnje na področju športnih aktivnosti. (Foto: Alenka Plemelj)

smučarskem kampu ima že dolgoletno tradicijo.

Študentje v okviru predmeta delovna terapija na področju prostega časa izvajajo tudi prostovoljstvo. V desetih urah naj bi z opazovanjem, nudenjem

pomoči in udeležbo pri raznih naših aktivnostih spoznali te aktivnosti, ki jih izvajamo na prilagojen način (ples na vozičkih, slikanje z usti). Študentje nam v okviru teh ur lahko ponudijo tudi pomoč, npr. pri premagovanju

ovir v grajenem okolju, mobilnosti, komunikaciji ali podobno. Namen predmeta je osvežčenost, znanje in pridobivanje spretnosti pri prilagojenih oblikah prostočasnih aktivnosti.

*Spoštovani člani, sorodniki, prijatelji,
poslovni partnerji, sponzorji in donatorji
iskrena hvala za dobro, ki nas druži.*

Želimo vam



Upravni odbor Društva paraplegikov Gorenjske

"Nekateri med vami
pravijo:

'Veselje je večje od
žalosti'

in drugi:

'Ne, žalost je večja.

'Jaz pa vam pravim, da
sta neločljiva. Skupaj
prihajata in

ko prvo samo prisede k
vaši mizi,

se spomnite,

da druga spi v vaši
postelji."

Kahlil Gibran



Željko Geci, Benjamin Žnidaršič | Društvo paraplegikov Istre in Krasa

MORJE, REFOŠK IN PRŠUT

Društvo paraplegikov Istre in Krasa je prešlo dolgo pot 40-letnega organiziranega delovanja. Ta visoki jubilej smo praznovali v sredo, 13. novembra 2019, v primorskem kulturnem centru ROTUNDA v Kopru. Izvedli pa smo tudi vsakoletno slikarsko delavnico v Ankaranu.

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV
ISTRE IN KRASA



Vanganelška 8/f
6000 KOPER

Spletna stran:
društvo-para-kp.si

E-pošta:
dpik.koper@gmail.com

PROSLAVA OB 40. OBLETNICI DPIK



Zbrane je pozdravil predsednik društva, s svojim obiskom pa počastil župan Mestne občine Koper. (Foto: arhiv društva)

Prisotne je najprej pozdravil in nagovoril predsednik društva DPIK, **Željko Geci**. V uvodnih besedah je najprej podal na kratko prehojeno pot društva od ustanovitve do danes in čestital članom društva ob njihovem prazniku.

V nadaljevanju je prisotne nagovoril predsednik Zveze paraplegikov Slovenije **Dane Kastelic**, ki je poudaril pomen tradicionalnega delovanja lokalnih društev v sodelovanju z zvezo. Poudaril je pomen skupnega sodelovanja vseh društev nasproti državi pri zagotavljanju socialnih pravic. Nato nas je nagovoril župan Mestne občine Koper **Aleš Bržan**, ki je čestital društvu ob zavidljivem jubileju, obljubil boljše sodelovanje z DPIK in to na vseh področjih, ki se tičejo nas in naših potreb.

Z udeležbo so DPIK počastili tudi županja občine Hrpelje - Kozina, ga. **Saša Likavec Svetelšek**, in župan občine Sežana, g. **David Škrabar**, ter kar nekaj članov društva, njihovih svojcev, prijateljev, sodelavcev, sponzorjev,

donatorjev in drugih uglednih gostov, ki so bili v vseh teh letih v kakršnem koli smislu tesno povezani z društvom, predvsem pa z našimi člani. Trem do-

natorjem so bila podeljena priznanja, in sicer: Luki Koper, d. d., Športno kulturnemu društvu Mušketirji in Moto klubu Springers riders iz Hruševja.

V kulturnem programu, ki ga je vodila **Vesna Kovač**, sta nam z umirjenimi slovenskimi melodijami ušesa božala **Toni Rot** na kitari in **Mateja Klavžar** na violini. Zelo pa smo se razveselili nastopa otrok iz osnovne šole Marezige, ki so nam pod mentorstvom učiteljice **Katje** pričarali izredno lepo plesno prireditev. V programu se je s svojo poezijo predstavil tudi pesnik **Benjamin Žnidaršič**.

Ob 40. obletnici delovanja društva je izšel Zbornik, ki v sliki in besedi predstavlja delovanje društva. Zbornik je uredil in za tisk pripravil Benjamin Žnidaršič, natisnila pa Tiskarna Zdenko Rudolf s. p.



Otroci osnovne šole Marezige (Foto: arhiv društva)

SLIKANJE V KAMPU ADRIA V ANKARANU

Na prelep jesenski dan je Društvo paraplegikov Istre in Krasa v sodelovanju z Zvezo paraplegikov Slovenije, Občino Ankaran in Zavodom Ars Viva 26. septembra 2019 pripravilo tradicionalno slikarsko delavnico. V Kampu Adria v Ankaranu se je zbralo 37 slikarjev in spremljevalcev iz cele Slovenije. Na delavnici je nadgrajevanje slikarskega znanja potekalo pod mentorskim vodstvom **Rassa Causeviga**.

Skozi slikanje in risanje slikarji razvijajo samostojni izraz, seznanijo se z različnimi tehnikami risanja in slikanja ter s tem pridobijo priložnost opredeliti svoje želje. S sliko ali risbo imajo priložnost javno spregovoriti na likovni način. Hkrati pa tudi iščejo trenutke, v katerih čisto veselje ob odkrivanju novega v slikarstvu postane edini smisel. Več časa se družiš z barvo in čopičem, bolj razumeš pomen ustvarjanja. Slikanje z usti ali roko zahteva potrpežljivost. Skozi pomakanja čopiča v kupček barve na paleti in skozi udarne, plahe, občutene in premišljene poteze na platnu, se skušajo podajati v polje neznanega.

Ukvarjanje s slikarstvom je predvsem potrpežljivo in samokritično učenje obvladovanja slikarske veččine. V slikarje invalide vnaša zadovoljstvo, samozavest in samospoštovanje, obenem pa dviga motivacijo tudi

drugim invalidom, ki spremljajo delo svojih kolegov.

Na srečanje so povabili tudi mag. **Borisa Šušmaka**, predstavnika društva Doves, FEE Slovenija, ki je polnopravni član Fundacije za okoljsko vzgojo. Skupaj so iskali rešitve za boljše pogoje ljudi na invalidskem vozičku, za vstop v morje ter o programu Modra zastava. Na posvetu se jim je pridružila podžupanja Mestne občine Koper

Olga Franca, ki je predstavila prizadevanja občine na socialnem področju. Za zaključek sta piko na i srečanju z obiskom dala župan Občine Ankaran **Gregor Strmčnik** in **Katja Pišot Maljevac**, vodja oddelka za družbene dejavnosti. Občina Ankaran namreč že nekaj let financira to slikarsko srečanje slikarjev invalidov iz cele Slovenije. Hvala vsem, predvsem pa Občini Ankaran.



Slikarsko delavnico je pospremila toplo sonce. (Foto: arhiv društva)

SLIKANJE Z USTI NA OŠ RAKEK

V četrtek, 22. oktobra 2019, je v jedilnici na OŠ Rakek potekala likovna delavnica nenavadnega slikanja, ki se je je udeležilo približno 60 mladih ustvarjalcev, učencev od 1. do 3. razreda. Pod mentorstvom Benjaminu Žnidaršiča in **Željka Vertlja** so spoznavali in preizkušali raznolike možnosti ustvarjanja in slikanja z usti z akvarelnimi barvami in akrili. Ob tem pa so umetnika spraševali o njihovi življenjski usodi in življenju na invalidskem vozičku.

Prvo začudenje na njihovih obrazih se je pokazalo, ko so videli njune naslikane slike, saj jih večina tega slikanja

še ni dobro poznala. Otrokom pa sta predstavila še razna zanimiva pisala in pripomočke, ki jih uporabljata pri svojem slikanju in ustvarjanju z barvami.

Navdušenje nad pisanjem, risanjem, slikanjem, mešanjem in prelivanjem barv na suhem in mokrem akvarelnem papirju je bilo neskončno, barvne kombinacije so učenci izbirali po osebnemu navdihu in ustvarjali proste likovne kompozicije in napisali svoje ime. Vse to seveda z usti.

Sledilo je občudovanje narejenih slik. Slikarja z usti sta jim demonstrirala, kako nastanejo te slike. Učenci

so slikanje z usti v trenutku vzeli za svoje in se tudi sami preizkusili v tem načinu slikanja. Navdušenje nad eksperimentiranjem z barvami se je samo še stopnjevalo. Reakcije so bile zelo različne in nadaljnemu čudenju učencev ni bilo ne konca ne kraja.

Seveda pa delavnica ni trajala v neskončnost in dve šolski uri sta kar prehitro minili. Vsi mladi likovni ustvarjalci bi v galeriji z lahkoto še podaljšali to veselje nad ustvarjanjem in eksperimentiranjem z barvami, zato smo se dogovorili, da se kmalu spet srečamo.

Aleš Povše | Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske

CELJSKI GROFI

Ponosni smo, da sta nas in Slovenijo na svetovnem prvenstvu zastopala kar dva naša športnika, še dva pa sta se udeležila tekme v Rusiji. Branko Rupnik je razstavljal v Knjižnici Prebold, ob jubileju smo presenetili našo najstarejšo članico Angelo Černec, organizirali smo srečanje ATV-motoristov, v društvenih prostorih smo poslušali predstavitev diplomskih nalog študentk delovne terapije in predstavitev katetrov Lentismed. Skupaj s članicami DP Prekmurja in Prlekije smo obiskali muzej hmeljarstva in vrt zdravilnih zelišč, organizirali že deveto likovno delavnico »jaz sem ta biser našel kar v sebi«, Peter je fotografiral na Bavarskem, začela pa so se tudi že ligaška tekmovanja.

ŠPORTNIKI BLESTELI NA TUJEM IN DOMA

Pa tokrat začnimo s športom. **Franček Gorazd Tiršek** se je udeležil svetovnega prvenstva v parastrelstvu v Sidneyu v Avstraliji in se domov vrnil z bronasto medaljo in izpolnjeno kvoto za naslednje paralimpijske igre, ki bodo prihodnje leto v Tokiu. Izjemen rezultat, glede na to, da zaradi poškodbe skoraj leto dni ni mogel trenirati.

Na povabilo iz Rusije sva se odzvala **Janez Hudej** in **Aleš Povše** in nastopila na že »5. International Rezept-Sport Wheelchair Half Marathonu«, ki vsako leto poteka v ruskem Sočiju na dirkališču formule ena. Kljub temu da najina dirkalna vozička nista najsodobnejša in da skoraj nisva imela časa za priprave, sva se dobro odrezala. Sam sem med tetraplegiki osvojil 3. mesto, Janez pa je bil v absolutni konkurenci odličen 12. Nastopilo je 33

tekmovalcev in tekmovalk iz šestih držav (Rusije, Armenije, Kazahstana, Italije, Francije in Slovenije).

Doma so se že pričela ligaška tekmovanja. Tako smo Celjani v športni dvorani Prebold organizirali 1. krog lige ZPS ORMEGA MM v košarki na vozičkih. V njej letos nastopajo samo štiri ekipe, in sicer DP Kranj Novo mesto, DP Maribor, DP Ljubljana Mercator in DP Celje Thermana. V Preboldu so bile odigrane tri tekme, in sicer smo Celjani v prvem srečanju premagali ekipo DP Maribor s 50 proti 48, v drugem pa še po eni tesni končnici DP Kranj Novo mesto z 48 proti 46. V zadnjem srečanju sta se pomerili še ekipi DP Maribor in DP Ljubljana Mercator. Boljši so bili Mariborčani z rezultatom 42 proti 27. Naslednji krog se bo odigral v Šentvidu pri Stični.

OTVORITEV SLIKARSKE RAZSTAVE

Razstava **Branka Rupnika** v Knjižnici Prebold se je zgodila že meseca septembra, in sicer na povabilo Občine Prebold. Poleg same otvoritve pa je potekala tudi predstavitev društva in naših programov. Program je povezovala **Lea Felicijan**, ki je skozi pogovor s člani društva poskušala poslušalcem predstaviti naše društvo. Predsednik Janez Hudej je na kratko opisal društvo in njegovo zgodovino, Peter Planinšek

je govoril o interesnih dejavnostih, Aleš Povše o športu in športnih uspehih naših članov, **Franc Ivenčnik** o pomenu kombija in prevozov, **Nataša Lotrič** pa o odpravi ovir pri naši mobilnosti. **Gregor Janežič** je prisotnim prikazal, kako poteka slikanje z usti. Ob koncu je besedo dobil **Branko Rupnik**, ki je na kratko predstavil svojo življenjsko pot in opisal razstavljenе slike. Prireditve se je udeležil tudi župan Občine Prebold,

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV
JUGOZAHODNE ŠTAJERSKE



Opekarniška 15/a
3000 CELJE

Spletna stran:
društvo-para-ce.si

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



Novo sezono so uspešno pričeli tudi kegljači in šahisti. Kegljači so na Magdičevem memorialu v Radencih zasedli 2. mesto, šahisti pa so si na prvem krogu lige ZPS-GRADDEX, ki je potekalo na Primorskem, razdelili 3. mesto.



Dirkali na dirkališču formule ena
(Foto: IAHD-Adriatic)

Vinko Debelak. Slike so ostale na ogled nato še ves mesec.



V Knjižnici Prebold (Foto: Peter Planinšek)

ATV-MOTOZBOR

Sekcije štirikolesnikov ZPS je organiziral **Vinko Hren** v Slovenskih Konjicah in okolici od 20. 9. do 22. 9. Zbralo se je enajst članov sekcije, ki so v soboto prevozili več kot 170 kilometrov po brezpotjih in bolj ali manj urejenih poteh v okolici Slovenskih Konjic. Pot so pričeli pred župnijskim domom v Slovenskih Konjicah in se podali na Konjiško goro mimo Stolpnika, pa vse do Žičke kartuzije, kjer so imeli manjši postanek. Sledil je vzpon na hrib pred Dramljami, nadaljevali so do motokros proge v Škednju, nato pa po gozdovih in travnikih vse do turistične kmetije Krošel. Po kratkem postanku so se odpravili naprej vse do Lipoglava, kjer je potekala trgatav v vinogradu. Po postanku v zidanici so pot nadaljevali do cerkvice Lubečna, kjer so uživali v razgledu na Konjiško dolino. Sledila je pot do Zgornjih Poljčan, kjer so začeli vzpon na oddajnik Boč, sledil je spust



Pod oddajnikom Boč (Foto: Vinko Hren)

proti planinskemu domu na Boču, kjer je bil predviden daljši postanek s kosilom. Po kosilu so se odpeljali proti Makolam in vse do gradu Štatenberg, kjer so jih pričakali motoristi iz Kluba Grofi Attems Slovenska Bistrica. Dva od njih sta jih vodila na poti do Rudi-

jevega doma na Donački gori. Sledila je pot proti Slovenskim Konjicam s krajšimi postanki. Naslednji dan so nekateri zapeljali še na Roglo, ostali pa proti domu.

PREDSTAVITEV DIPLOMSKIH DEL

Konec septembra sta nas na društvu obiskali **Janja Koradej** in **Patricija Jug**, študentki oddelka Delovne terapije na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani. Z njima je prišla tudi mentorica, pred. mag. **Alenka Plemelj**. Janja Koradej je predstavila nalogo z naslovom Delovno terapevtska obravnava oseb z okvaro hrbtenjače v domačem okolju, Patricija Jug pa delo Skupinska rekreativna dejavnost za osebe z okvaro hrbtenjače. Prva je obravnavala štiri osebe s tetraplegijo, ki je nastala v različnem časovnem obdobju in prav

vsem se je z določenimi prilagoditvami in izboljšavami povečalo zadovoljstvo v življenju. Druga pa štiri starejše osebe po poškodbi hrbtenjače, ki so s pomočjo pravilno izvedenih rekreativnih vaj, namenjenih krepitevi točno določenih skupin mišic, uspele ohraniti oziroma izboljšati svoje fizične spretnosti. Pri nalogah so sodelovali tudi nekateri naši člani in ugotovitve potrjujejo, da tako pravilna rekreacija kot tudi določene izboljšave, namenjene točno določenemu posamezniku, še kako vplivajo na boljše kvaliteto življenja.



Predstavitev diplomskih del študentk delovne terapije (Foto: arhiv društva)

OBISK KOLEGIC IZ PREKMURJA,

ki so izkoristile lepo oktobrsko vreme in nas obiskale na povabilo vodje ženskih dejavnosti v našem društvu, **Angele Gajšek**. Po pitju kavice in krajšem klepetu v društvenih prostorih ter ogledu del, ki jih na delavnicah ročnih spretnosti izdelujejo naše članice, so se udeleženke skupaj odpravile v Žalec. Tam so najprej obiskale poseben vrt zdravilnih in aromatičnih rastlin. Vrt deluje vse od leta 1976 in v njem gojijo več kot 200 različnih rast-

lin. Gre za avtohtone slovenske rastline kot tudi za zelišča z drugih delov sveta. Vrt je lepo prilagojen tudi za invalidske vozičke. Žal je nakup ekološko pridelanih zelišč možen samo spomladi. Sledil je še obisk muzeja hmeljarstva, kjer so nato spoznavale še zgodovino pridelave hmelja in piva v teh krajih. Žal je bila fontana piva že zaprta, tako da je ostal razlog za ponoven obisk enkrat avgusta prihodnje leto, ko se tudi prične obiranje hmelja.



Obisk vrta zdravilnih in aromatičnih rastlin (Foto: Peter Planinšek)

PREDSTAVITEV KATETROV LENTISMED

Ker večina članov katetre redno uporablja, smo v društvenih prostorih organizirali njihovo predstavitev, tokrat iz podjetja Lentismed. Podjetje Lentismed je namreč svoje katetre izboljšalo z nekaterimi novitetami. Tekočina za navlažitev je že v sami embalaži, ki je tudi precej lepša na pogled. Predstavitev je izvedla višja medicinska sestra Zdenka, ki se je večina spomni iz URI-Soča v Ljubljani. Ob tem smo obnovili tudi znanje o sami kateterizaciji ter težavah, ki lahko nastopijo. Popoldne smo zaključili ob manjši pogostitvi in medsebojnem pogovoru.



Predstavitev katetrov Lentismed (Foto: arhiv društva)

PRESENEČENJE ZA NAŠO NAJSTAREJŠO ČLANICO

Angelo Červec smo pripravili na predvečer njenih dopolnjenih 90 let. Obiskali smo jo na domu in se z njo poveselili, poklepetali in ji izročili manjše darilo. Ob tem so ji zapeli tudi člani našega društvenega kvarteta »Joža počas«, saj je Angela velika ljubiteljica domače glasbe. Ob tem smo ji tudi izpolnili željo oziroma željo župnika **Petra Leskovarja** in jo zapeljali v cerkev, kjer ni bila že zelo dolgo časa, saj se z osebnim vozilom zelo težko vozi in v zadnjem času skoraj nikoli več ne gre od doma. Angeli želimo tudi v bodoče veliko zdravja in da bi se lahko še večkrat srečali.



Presenetili smo Angelo Črvec. (Foto: arhiv društva)

JAZ SEM TA BISER NAŠEL KAR V SEBI

Srečanje je v Mercator centru Hudinja potekala že deveto leto zapored. Kot je že tradicija, so se tudi tokrat zbrali udeleženci iz vseh koncev Slovenije, ki so člani Likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije, nekateri pa tudi Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami. Tokratno prireditev je povezovala osnovnošolka **Valentina**. Nastopili so učenci Glasbene šole Celje. Še posebej je navdušila **Tina Tkalčec** z igranjem na flavto, ob spremljavi mentorice **Tamare Povh**. Sledil je plesni nastop učencev 4. osnovne šole, kulturni program pa je zaključil društveni kvartet »Joža počas«. Seveda je vse prisotne pozdravil tudi predsednik društva Janez Hudej.

Sledilo je likovno ustvarjanje, ki so se mu pridružili tudi nadarjeni likovniki pod vodstvom **Vinka Zajca** iz 4. osnovne šole Celje. Svoja dela so predstavile tudi naše članice iz aktivna žensk. Med slikarji sta bila tudi Branko Rupnik, ki ustvarja že zelo dolgo, in **Franc Avberšek**, ki kljub težki tetraplegiji z usti slika prave mojstrovine. Tokrat je zaradi bolezni manjkal **Gregor Janežič**, ki je letos postal član združenja VDMFK. In kot je tradicija, so na ogled vse do konca oktobra ostala slikarska dela enega od udeležencev, tokrat od **Jožice Ameršek** iz DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja. Za konec pa še povabilo za prihodnje leto, ko bo srečanje slikarjev že desetič.



Predstavitev v Mercator centru (Foto: arhiv društva)

FOTOGRAFSKI LOV

Fotografski lov je potekal po Nacionalnem parku Bavarski gozd. Peter Planinšek je velik ljubiteljski fotograf, kljub temu da za fotografiranje ne more uporabljati svojih rok. Letos se je sploh prvič po poškodbi odpravil za več dni v tujino, in sicer na povabilo **Igorja Rosinija**, urednika revije Digitalna kamera, ki organizira takšne izlete. Z njegovo pomočjo so izbrali primeren hotel in se odpravili proti 24000 hektarjev velikemu parku, ki leži na nemško-češki meji. Gre za največji park v tem delu Evrope. Peter je takoj po prihodu v park ugotovil, da je bil strah, da bodo zaradi njegove invalidnosti težave, popolnoma odveč.

Hotel je bil primerno prilagojen pa tudi po parku je urejenih več kot 10 kilometrov poti, ki jih je lahko s svojim električnim vozičkom prevozil sam. Kljub temu da živali živijo v ograjenih ogradah, je vse urejeno tako, da dobiš občutek, kot da prebivajo v popolnoma naravnem okolju. V treh dneh mu je uspelo narediti ogromno čudovitih fotografij, se je pa že odločil, da se v park še vrne, saj je bilo tri dni enostavno premalo, da bi v svoj fotografski motiv ujel vse, kar tam prebiva.

Ko to pišem, je pred vrati že veseli december. Kaj smo počeli takrat in po novem letu pa v naslednji številki.



Potep po Bavarskem gozdu
(Foto: Peter Planinšek)

Špela Pungartnik

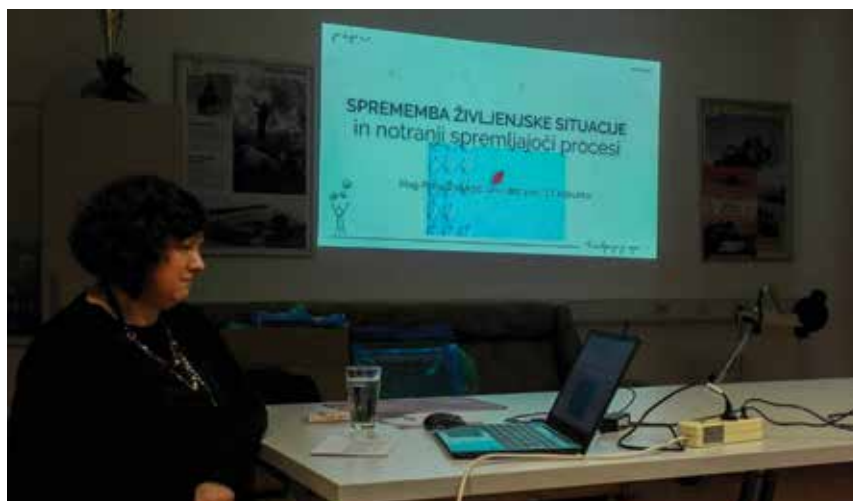
SPREMEMBA ŽIVLJENSKE SITUACIJE IN NOTRANJI SPREMLJAJOČI PROCESI

V sredo, 27. novembra 2019 je v prostorih društva potekalo predavanje na temo "Sprememba življenjske situacije in notranji spremljajoči procesi", ki je bilo izvedeno v sodelovanju z Zavodom VOZIM v sklopu projekta "Vozim življenje po nesreči". Predavanje je izvedla Petra Žnidarčič, diplomirana psihologinja, magistrica znanosti s področja psihologije dela in organizacije ter certificirana Life Technology inštruktorica. Tematsko predavanje je bilo namenjeno tako osebam s poškodbo hrbtenjače, kot tudi njihovim svojcem in vsem posameznikom, ki so v svojem življenju bili izpostavljeni določeni travmatski izkušnji.

Petra Žnidarčič je v okviru predavanja predstavila doživljanje življenjskih sprememb skozi naše notranje procese; skozi kognicijo, čustvovanje in spremljajočo energijsko komponento. Predstavila je tudi mehanizem sprejemanja nove nastale življenjske situacije in tehnike ohranjanja notranjega ravnovesja. Med poslušalci se je razvila debata predvsem v delu predavanja, ko jim je bila predstavljena prva in druga krivulja posameznikovega odziva na življenjsko spremembo.

Prva prikazuje šest stopenj soočanja s travmo in jo lahko uporabimo tudi kot vpogled v razumevanje čustvenih odzivov na osebne travme in spremembe kot so na primer telesne poškodbe, težave v medsebojnih odnosih, finančne težave in podobno. Stopnje krivulje naj bi bile: šok, zanimanje, jeza, depresija, sprejetje in integracija. Udeleženci predavanja so si v tem delu med seboj lahko podelili

različne osebne izkušnje in se opredelili, ali se z omenjeno krivuljo odzivov strinjajo ali ne. Predavateljica je na različnih točkah predavanja spodbujala udeležence k razmišljanju in k tem, da po želji podelijo svoje razmišljanje z drugimi, prav tako pa jih je povabila tudi k individualnemu pogovoru po predavanju v primeru, da kdo ne bi želel deliti svojih izkušenj pred drugimi poslušalci.



mag. Petra Žnidarčič je predstavila doživljanje življenjskih sprememb (Foto: arhiv društva)

SO ŽENSKES RES BOLJŠE VOZNICE KOT MOŠKI?

3. sezona iniciative »Heroji furajo v pižamah« predana v roke ženskam

Podatek, da 89 % prometnih nesreč pod vplivom alkohola povzročijo moški, je še vedno preveč zastrašujoč, zato so v Zavodu Vozim s partnerji menili, da je prostora za aktivacijo, spremembe in izboljšanje dovolj. Glas 3. sezone vseslovenske iniciative za manj voženj pod vplivom alkohola Heroji furajo v pižamah tako prevzemajo ženske z namenom, da zlasti moške pozovejo k odgovorni udeležbi v prometu brez alkohola. Ustvarili so tudi poseben koledar za spremembe, z naslovom "Koledar gole resnice", ki bo s pomočjo znanih Slovenk vsak dan opozarjal na problematiko vožnje pod vplivom alkohola in pozival k varnejšim cestam.

Statistika jih je spodbudila, da v 3. sezono stopijo z novo komunikacijsko zgodbo, v kateri glas iniciative prevzemajo ženske. Zastrašujoč je namreč podatek, da skoraj 90 % prometnih nesreč pod vplivom alkohola povzročijo moški. V lanskem letu je **le 1 od 22 smrtnih žrtev prometnih nesreč zaradi alkohola povzročila ženska**. S tezo »Ženske so boljše voznice kot moški«, ki je bila vidna na več mestih, so se namreč naslonili na družbeni stereotip in tako v javnosti spodbudili razpravo. Z razkritjem statistike in trditvijo, da kar **89 % prometnih nesreč pod vplivom alkohola povzročijo moški**, ki stoji za to trditvijo, pa naslavljajo prav vse voznike. Dobri vozniki so tisti, ki so varni in predvsem za volan sedejo vedno trezni, s tem pa pokažejo svojo odgovornost zase in za druge udeležence v prometu.

Z namenom dolgoročne in celoletne komunikacije so skupaj z znanimi Slovenkami ustvarili novo komunikacijsko orodje – **Koledar gole resnice** – da vsak dan opominja na dragocenost življenja, ki ga lahko prehitro ogrozijo nespametne odločitve. Želijo, da bo ta koledar visel na čim več mestih, kjer lahko prihaja do voženj pod vplivom alkohola (gostilne, kmečki turizmi ...), saj alkohol na cesti namreč ni problem samo decembra, ampak celo leto. Zato so ustvarili medij, ki omogoča celoletno prisotnost in vsak mesec z novo zgodbo opominja na problem in vsakega posameznika sili k sprejemu odgovornosti.

Hkrati pa še vedno pozivajo ljudi, da postanejo heroji, saj je heroj vsak, ki drugemu omogoči varen prevoz,



Predstavitve projekta na novinarski konferenci (Foto: Zavod VOZIM)

četudi sredi noči in v pižami, predvsem pa vsak, ki nikoli ne sede za volan pod vplivom alkohola. S to komunikacijo želijo preseči dejstvo, da je nekaj popitih kozarcev in nato sestri za volan še vedno kul dejanje, skoraj blagovna znam-

ka. Naša skupna in zelo zahtevna naloga je, da uničimo to znamko, jo preglasimo in skupaj spravimo alkohol s cest ter ga naredimo manj družbeno sprejemljivega.



Stojan Rozman | Društvo paraplegikov Koroške

KARANTANSKI KNEZI

Z dogodki 12. Festivala drugačnosti nismo samo prispevali k pestremu dogajanju ob prazniku Mestne občine Slovenj Gradec, ampak poskrbeli, da se je čez cel mesec september dogajalo nekaj za/z invalidi.



Ronkova 6
2380 SLOVENJ GRADEC

Spletna stran:
dpkoroske.si

E-pošta:
dpkoroske@gmail.com

Skozi otvoritveni dogodek 12. Festivala drugačnosti, otvoritev likovne razstave **Tanje Hari Vidmar** in predstavitve Društva ILCO – Invalidsko društvo ILCO za Koroško nas je s kulturnim programom v knjižnici K. Meška v četrtek, 5. 9., izkušeno vodila **Lea Vornšek Pejovnik**. Predstavljena slikarska dela (akril in olje na platno), ki jih je avtorica poimenovala »Od realizma do abstrakcije«, so nastala pod mentorstvom likovnega pedagoga **Zorana Ogrinca**. Obiskovalci so si z veseljem ogledali razstavljene slike, iskreno pokomentirali, a vsi so bili enakega mnenja, da imajo izredno pozitivno energijo. Dogodek se je zaključil v prijetnem druženju.



Otvoritev je vodila Lea Vornšek Pejovnik. (Foto: arhiv društva)

»KOLO POVEZUJE« – 15. SEPTEMBER

Na lepo septembrsko nedeljsko jutro sestiti na kolo in se skupaj z drugimi odpraviti po lepi dolini ... ta je naredil nekaj za svojo telo in dušo, a tudi ustvaril vzdušje, ki takšen dogodek povzdigne, ga naredi priljubljenega, tradicionalnega. Dobili smo se na zajtrku na terasi MKC-ja, kjer sta nas nagovorila tudi podžupanja **Martina Šisernik**, ki pokriva področje negospodarstva, sociale, zdravstva, kulture, mladinskih zadev ter turizma, in podžupan dr. **Peter Pungartnik**, ki pokriva področje gospodarskih dejavnosti, urbanizma ter področje komunalno cestne infrastrukture in prometne varnosti. Oba sta se v svojih nagovorih dotaknila nalog občine s svojih področij, ki pokrivajo življenje in delo invalidov. Pohvalila sta angažiranost njihovih društev, a hkrati pozvala k tvornemu sodelovanju v pripravi in uresničevanju izvedbe sprejetega Strateškega načrta. Nato se je

dogovorila pot, točke počitka, kdo varuje, opozorilo na nevarnosti, posebnosti ... Letos smo prvič krenili na pot skupaj s policistko na kolesu, s Policijske postaje Slovenj Gradec. Kolesarska pot »Štrekna« nas vedno znova razveseli in nam ponudi izredne užitke. Letošnja tema poti je bila nadaljevanje do Velenja in navezava preko Dravograda. In kaj bo prej – avtocesta ali kolesarska. In bon-

ton – na poti se pozdravi! Veste, kdo nas je vedno – otroci, ne starši. Prijetno druženje smo nadaljevali z zelo okusno teletčo obarbo iz gostilne Preša, v jedilnici Hostla Slovenj Gradec in z uživanjem na njegovi terasi. In smo se razkropili, eni ponovno na Štrekno, eni na druge prireditve v mestu, drugi na počitek, ... a vsi se dobimo drugo leto na »Kolo povezuje«.



Letos smo na pot prvič krenili skupaj s policistko na kolesu, s Policijske postaje Slovenj Gradec. (Foto: arhiv društva)

LITERARNI VEČER: JOŽE OKOREN IN ALEŠ KRAMOLC – 18. SEPTEMBER

Gostili smo mladega avtorja s Koroške, **Aleša Kramolca**. Knjigo, njegovo avtobiografijo »Vozim skozi življenje«, je spisala **Petra Škarja**. Pogovor z njim je vodil **Stojan Rozman**. Tistemu, ki je prebral knjigo, sta podala dodaten pogled v življenje in ustvarjanje mladega invalida, ki ponosno pove, da ni »vozičkar« po imenu Aleš, ampak Aleš, ki uporablja voziček.

Žal **Jože Okoren** ni mogel priti in povedati kaj o knjigi »Dvajset nageljnov in voziček«, svoji avtobiografiji, ki jo je spisal **Igor Vidmar**. A smo naprosili **Ivana Gaberška**, njegovega prijatelja, zagrizenega nasprotnika v športnih panogah, bivšega predsednika našega društva, da kaj pove o Jožetu, o »tistih« časih, pomenu društva tako za »svežega« invalida, kot na splošno ... in o tem, da nikoli ne obupaš ter daš vse od sebe.

To nista le avtobiografiji ali le opis

nekoga, ki npr. po prometni nesreči ostane invalid, njegov boj za ozdravitev, rehabilitacijo, za sprejem v družbi, za službo, sta zgodbi o poti, o uspehu v življenju, športu ... kljub oviram; hu-

morja polni in navdihujoči zgodbi, ki pritegneta k branju in premisleku o zdravju, gibanju, vsakdanjem življenju ... zelo motivacijski in poučni.



Stojan in Aleš v sproščnem pogovoru (Foto: arhiv društva)

»BAZAR« – 20. SEPTEMBER

To leto so se z izrednim številom stojnic predstavile nevladne in humanitarne organizacije iz cele Slovenije, organizacije in društva, ki združujejo ljudi s posebnimi potrebami ter koroške šole. Pester je bil tudi spremljevalni program z zanimivimi zabavno-ustvarjalnimi in poučnimi delavnicami: potekala je delavnica besednih iger, pozdravi in vislice v tujih jezikih, poslikava obraza, npr. Center eksperimentiranja je pripravil delavnice na temo letalstva, svetlobe in eksperimentiranja ... društva invalidov so: prikazali gibanje gibalno oviranih, gibanje slepih in slabovidnih, simulacijo raznih »slabih vidov«, prikaz "kretanja" – sporazumevanja gluhih in naglušnih, merili so krvni tlak, sladkor v krvi, predstavili svoje videe, filme ... Posebna je bila delavnica simulacije Centra za krepitev zdravja Koroške, s katero smo lahko vstopili v "čevlje" starostnika. Plezalni stolp, kjer so varovanje izvajali člani Alpinističnega kluba Slovenj Gradec, je preizkusilo mnogo obiskovalcev, a namenjen je bil predstavitvi paraplezalstva, ki ga je izvedla Prevaljščanka **Tanja Glušič**, slepa in gluha paraplezalka, dobitnica vrste medalj s svetovnih prvenstev.

Zavod Vozim je na srednji šoli izvedel predavanje, društvo YHD pa na osnovni šoli delavnico Bontonček. Humanitarni Zavod Beli angeli je na motorju popeljal invalide, na košarkarski tekmi pa so se pomerili člani Društva paraplegikov Koroške in ekipe župana MOSG. Na odru (in pred njim) so se vrstili nastopi šol in različnih društev. Dom starostnikov in VVZ SG so nam predstavili Kogojev pohod ("Sprehod za spomin" ob svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni). Vzgojnovarstveni zavod je predstavil tri pesmice in deklamacijo, dve skladbi pa so nam zapeli člani pevskega zbora Veseljaki iz CUDV Črna. Zdravstveni dom je predstavil vadbo, primerno za invalide na vozičkih, starejše in zaposlene, ki dosti sedijo. Nastopile so ljudske pevke Lastovke iz Društva invalidov. Potekala je tudi predstavitev projekta in zgodba za starejše "Starejši za starejše za višjo kakovost življenja doma". Odbor za planinstvo invalidov Planinske zveze Slovenije je predstavil svoje akcije, tudi pravkar uspešno zaključeno »Gluhi strežejo v kočah« – izvedla jo je gluha paraatletinja **Maja Kuzma** ob pomoči prevajalke **Teje Brulc**. V nagradnem kvizu je društvo YHD spraševalo o

pravilnem pristopu k hendikepirani osebi. Glasbeni gost pa je bil sedaj popularni slovenski raper in izvajalec hip hop glasbe, **Nipke**. Pred in po nastopu si je z veliko mero potrpežljivosti vzel čas za vsakogar in delil avtograme. Balon z željami se je ob bučnem vzpodbujanju in plosku povzpел v zrak – in ta cel živ žav, polni informacij, delavnic, nastopov, se vrne drugo leto.



Predstavitev paraplezalstva (Foto: arhiv društva)

PREDVAJANJE IN PREDSTAVITEV FILMA LASTOVKE LETAJO NIZKO, TADEJA ČATERJA – 25. SEPTEMBER

V kolikor bi človek sodil po številu gledalcev v kulturnem domu, bi ocenil, da se tam predvaja slab, nezanimiv film. Kakšna krivica! Dokumentarni film »Lastovke letajo nizko« je res profesionalno narejen, poučen, čustven, razigran ... pravi film. V njem gluhi, pripadniki te nevidne manjšine, odkrito spregovorijo o življenju brez zvoka, o vzrokih za izgubo sluha, spopadanju z lastno invalidnostjo in okolico, travmah, ki so

jih doživljali, in posledicah, ki jih čutijo še danes. Film je odmeven tako doma kot v tujini. Scenarist in režiser filma je **Tadej Čater**, med drugim je vrsto let deloval tudi na RTV SLO ter prejel viktorja za najboljšo otroško in mladinsko oddajo (Enajsta šola). Žal osebno ni mogel priti, zato je nekaj podatkov in spremnih besed povedal organizator Festivala drugačnosti. Prebral je tudi režiserjeve pozdravne besede: »Film je pravzaprav namenjen vsem nam, ki slišimo. Da jih

spoznamo. Da vstopimo za eno uro v nek drug svet. V svet, kjer ni glasbe, kjer ni zvoka. V svet tišine. Da, in šele skozi film, ki je nastajal eno leto, sem ugotovil in se prepričal, da je gluhoti zares najhujša vrsta invalidnosti. Prej tega nisem verjel. In upam, da sem s filmom vsaj malo odprl vrata v ta gluhi svet.« Produkcija filma – hiša Rhaego Production v koprodukciji z Zvezo društev gluhih in naglušnih Slovenije, sofinanciralo pa ga je Ministrstvo za kulturo RS.

INKLUZIJSKI POHOD FESTIVALA DRUGAČNOSTI – 26. SEPTEMBER

Pohoda so se udeležile invalidske organizacije (Društvo paraplegikov Koroške, Sožitje Maribor, CUDV Draga, CUDV Črna, VDC Slovenj Gradec, Sonček Slovenj Gradec, 3. osnovna šola Slovenj Gradec, društvo ILCO za Koroško, Društvo invalidov) in humanitarnih organizacij (Planinska zveza Slovenije, PD Slovenj Gradec in Mislinja, taborniki rod Severni kurir, gasilci iz GD Slovenj Gradec, Stari trg in Pameče). Inkluzijskega pohoda se je udeležilo 107 pohodnikov. Pohodniki z najboljšo telesno pripravljenostjo – športniki iz CUDV Črna – so svojo pot začeli že iz Slovenj Gradca. Iz odbora planinstvo za invalide/OPP v okviru Planinske zveze Slovenije je pohodnike, spremljevalce in prostovoljce pozdravila **Marjeta Čič**. Povedala je, da odbor organizira inkluzijske pohode, usposabljanja za strokovni kader, sodeluje v akciji Gluhi strežejo v planinskih kočah in akciji s slepimi in slabovidnimi. Stojan Rozman, organizator Festivala drugačnosti iz Društva paraplegikov Koroške, je dodal, da je za naslednje leto 2020 v pripravi akcija z gibalno oviranimi. Deželo škratov nam je opisala ga. **Kragelnik**: "V začetku oktobra poteka Škratovanje, delavnice ... sprehod skozi škratov gozd, kjer se jim pokažejo zanimiva bajeslovna bitja, med drugim vile, Permandelj, Divja Jaga, Povodni mož ... in čez travnik se odpelje do doma coprnice Zofke ... cel živ žav za celo družino." Pozdravil nas je tudi podžupan Slovenj Gradca, dr. **Peter Pungartnik**, naštel nekaj nedavnih ukrepov in izvedb za izboljšanje arhitektonskih in komunikacijskih ovir, da je občina sprejela celoviti strateški načrt za invalide ter da je prepričan, da ima občina posluš za drugačnost. Prikazana je bila uporaba vlečnih trakov za premikanje

vozičkov po strminah. Pri vzpenjanju se največkrat trak napelje na sprednjih nosilnih delih vozička, pri spustu pa na zadnjih nosilnih delih. Nakar smo opravili telovadbo, vaje, ki nam pomagajo za boljšo prekrvavitev, dajo sklepom »mazivo« in mišicam prožnost. Nismo pozabili še na obrazne mišice in predihavanje telesa, da smo dobili veliko kisika v možgane. Pred pričetkom pohoda se je povzel Bontonček – ne kriči v gozdu, ne brcaj gob, ne plaši živali, druge pohodnike pozdravi ... opisalo se je pot, dalo napotke za pomočnike, pohodniki invalidi so dobili pomočnika in z veselo pesmijo krenili od Dežele pesmi na pot po Rahtelu. Pot je bila na delih makadamska in na delih asfaltirana, pohodniki so lahko zadnji del poti ubrali po lepi gozdni poti in čez zapuščeno smučišče na cilj. »Ta hitri« so šli tako do vzletišča padal kot na vrh do telekomunikacijskega stolpa. Celotni potek pohoda je bil razgled odličan – Peca, Plešivec ali Uršlja gora, Graška gora, Svinška planina, Golica, Ojstrica, Košenjak, Kremžarjev vrh in Pohorje. Pohodnikom se je pripovedovalo, npr. o kralju Matjažu, Urškini luknji, FIS progji s Kremžarice ... Na križiščih so stali gasilci in skrbeli, da promet ne bi oviral pohoda oz. umirjali promet, saj smo hodili po cesti. Tako so se pohodniki

počutili še bolj varno. Pisan nabor pohodnikov je dodal svojo pestrost inkluziji, ko smo skupaj drug z drugim prehodili pot. Motnja v senzornem sistemu – slepi, funkcionalno ovirane osebe – osebe na invalidskih vozičkih, osebe z motnjo v razvoju duševnega zdravja, pervazivne razvojne motnje – avtizem, hiperinetične motnje – ADHD, dolgotrajno bolni – osebe s stomo, kronično-vnetne črevesne bolezni, diabetiki in drugi. Vsak so v svojem tempu in na svoj način prehodili ali prevozili na cilj pohoda, a vsi skupaj v prijetni družbi. Na poti so uživali ob razgledu, zgodbah, legendah ... sončnih žarkih, veseli družbi in našli tudi kakšno gobo. Gostilna Rahtel pa nima le izjemnega pogleda na Slovenj Gradec in Mislinjsko dolino, ampak tudi odlično domačo hrano. Tako so se pohodniki prijetno sproščeni in napolnjeni z energijo lepega doživetja odpeljali domov. Bolj aktivni so imeli željo po še več gibanju v naravi in so se peš spustili po gozdni učni poti v dolino, na poti pa obiskali vzletišče za jadralna padala in zvečer še prisluhnili predavanju na temo avtizma. Zahvaljujemo se prostovoljcem za podporo in varen potek pohoda.



Na poti so uživali ob razgledu, zgodbah, legendah ... (Foto: arhiv društva)

PREDAVANJE »O AVTIZMU« – ALENKA WERDONIG, DIPL. PSIH., STROKOVNI VODJA PILOTNEGA PROJEKTA »STROKOVNI CENTER ZA AVTIZEM«

Pohoda so se udeležile invalidske organizacije (Društvo paraplegikov Koroške, Sožitje Maribor, CUDV Draga, CUDV Črna, VDC Slovenj Gradec, Sonček Slovenj Gradec, 3. osnovna šola Slovenj Gradec, društvo ILCO za Koroško, Društvo invalidov) in humanitarnih organizacij (Planinska zveza Slovenije, PD Slovenj Gradec in Mislinja, taborniki rod Severni kurir, gasilci iz GD Slovenj Gradec, Stari trg in Pameče). Inkluzijskega pohoda se je udeležilo 107 pohodnikov. Pohodniki z najboljšo telesno pripravljenostjo – športniki iz CUDV Črna – so svojo pot začeli že iz Slovenj Gradca. Iz odbora planinstvo za invalide/OPP v okviru Planinske zveze Slovenije je pohodnike, spremljevalce in prostovoljce pozdravila Marjeta Čič. Povedala je, da odbor organizira inkluzijske pohode, usposabljanja za strokovni kader, sodeluje v akciji Gluhi strežejo v planinskih kočah in akciji s slepimi in slabovidnimi. Stojan Rozman, organizator Festivala drugačnosti iz Društva paraplegikov Koroške, je dodal, da je za naslednje leto 2020 v pripravi akcija z gibalno oviranimi. Deželo škratov nam je opisala ga. Kragelnik: "V začetku oktobra poteka Škratovanje, delavnice ... sprehod skozi škratov gozd, kjer se jim pokažejo zanimiva bajeslovna bitja, med drugim vile, Permandelj, Divja Jaga, Povodni mož ... in čez travnik se odpelje do doma coprnice Zofke ... cel živ žav za celo družino." Pozdravil

nas je tudi podžupan Slovenj Gradca, dr. Peter Pungartnik, naštel nekaj nedavnih ukrepov in izvedb za izboljšanje arhitektonskih in komunikacijskih ovir, da je občina sprejela celoviti strateški načrt za invalide ter da je prepričan, da ima občina posluh za drugačnost. Prikazana je bila uporaba vlečnih trakov za premikanje vozičkov po strminah. Pri vzpenjanju se največkrat trak napelje na sprednjih nosilnih delih vozička, pri spustu pa na zadnjih nosilnih delih. Narkar smo opravili telovadbo, vaje, ki nam pomagajo za boljše prekrvavitev, dajo sklepom »mazivo« in mišicam prožnost. Nismo pozabili še na obrazne mišice in predihavanje telesa, da smo dobili veliko kisika v možgane. Pred pričetkom pohoda se je povzel Bontonček – ne kriči v gozdu, ne brcaj gob, ne plaši živali, druge pohodnike pozdravi ... opisalo se je pot, dalo napotke za pomočnike, pohodniki invalidi so dobili pomočnika in z veselo pesmijo krenili od Dežele pesmi na pot po Rahtelu. Pot je bila na delih makadamska in na delih asfaltirana, pohodniki so lahko zadnji del poti ubrali po lepi gozdni poti in čez zapuščeno smučišče na cilj. »Ta hitri« so šli tako do vzletišča padal kot na vrh do telekomunikacijskega stolpa. Celotni potek pohoda je bil razgled odličan – Peca, Plešivec ali Uršlja gora, Graška gora, Svinška planina, Golica, Ojstrica, Košenjak, Kremžarjev vrh in Pohorje. Pohodnikom se je pripovedovalo,

npr. o kralju Matjažu, Urškini luknji, FIS progi s Kremžarice ... Na križiščih so stali gasilci in skrbeli, da promet ne bi oviral pohoda oz. umirjali promet, saj smo hodili po cesti. Tako so se pohodniki počutili še bolj varno. Pisan nabor pohodnikov je dodal svojo pestrost inkluziji, ko smo skupaj drug z drugim prehodili pot. Motnja v senzornem sistemu – slepi, funkcionalno ovirane osebe – osebe na invalidskih vozičkih, osebe z motnjo v razvoju duševnega zdravja, pervazivne razvojne motnje – avtizem, hiperinetične motnje – ADHD, dolgotrajno bolni – osebe s stomo, kronično-vnetne črevesne bolezni, diabetes in drugi. Vsak so v svojem tempu in na svoj način prehodili ali prevozili na cilj pohoda, a vsi skupaj v prijetni družbi. Na poti so uživali ob razgledu, zgodbah, legendah ... sončnih žarkih, veseli družbi in našli tudi kakšno gobo. Gostilna Rahtel pa nima le izjemnega pogleda na Slovenj Gradec in Mislinjsko dolino, ampak tudi odlično domačo hrano. Tako so se pohodniki prijetno sproščeni in napolnjeni z energijo lepega doživetja odpeljali domov. Bolj aktivni so imeli željo po še več gibanja v naravi in so se peš spustili po gozdni učni poti v dolino, na poti pa obiskali vzletišče za jadralna padala in zvečer še prisluhnili predavanju na temo avtizma. Zahvaljujemo se prostovoljcem za podporo in varen potek pohoda.

KOSTANJEV PIKNIK

Ribiški dom na Rešu – ob vodnem parku in reki Dravi pod Radljami ob Dravi – je že skoraj tradicionalni kraj za kostanjev piknik Društva paraplegikov Koroške. To je pravo medgeneracijsko druženje članov društva, njihovih sorodnikov, osebnih asistentov in prijateljev. Naši osebni asistentki Milici smo pridno pomagali pri pripravi in kuhi bograča, Boštjanu pri peki kostanjev in Damjanu pri peki »malih mesnih dobrot«. Nekaj članov je izkoristilo danost, da namočijo trnke, nekaj jih je šlo na sprehod, vsi so peli, zbijali šale In se fajn imeli na tak lep oktobrski dan.



Vse pod kontrolo (Foto: arhiv društva)

Jože Globokar | Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine

LJUBLJANSKI ZMAJI

Pod široko razprtimi krili ljubljanskega zmoja je uredniški odbor v prejšnji številki naše prispevke objavil kar na osmih straneh. Do zaključka redakcije bi jih lahko še več, pa bi potem zavzeli preveč prostora. In tako v decembrski številki prebiramo tudi članke o odmevnih dogodkih, ki smo jih v društvu pripravili še v septembru. Poglejmo samo najpomembnejše.



Dunajska 188
1000 LJUBLJANA

Spletna stran:
društvo-para-lj.si

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

Evropski teden mobilnosti (ETM) je v letošnjem letu pod sloganom »Gremo peš« potekal od 16. do 22. septembra. V njem je sodelovalo kar 2.956 evropskih mest,

v Sloveniji pa 78 slovenskih občin. Namen tedna mobilnosti je ozaveščanje o trajnostni mobilnosti in zmanjševanju cestnega motornega prometa, ki v Sloveniji predstavlja največji delež

toplogrednih plinov. V Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine smo v okviru ETM pripravili kar širi dogodka.

ETM V KOČEVJU

V Kočevju smo 17. septembra 2019 na stojnici s publikacijami predstavili dejavnost društva, naš slikar in domačin **Željko Vertelj** je mimoidoče navdušil s slikanjem z usti, **Ljubiša Gajič** je na invalidskem vozičku z obiskovalci igral namizni tenis, **Slavko Krajnc** pa je na poligonu, ki ga sestavljajo različno strme klančine in neprimerna rešetka z vhodom v manjši prostor, poskrbel, da so obiskovalci lahko z invalidskimi vozički praktično preizkusili, kakšne preglavice nam povzročajo arhitekturne ovire in kako jih premagujemo.



Vertelj navduševal s slikanjem z usti (Foto: arhiv društva)

OVIRANTLON

Svet za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir Mestne občine Ljubljana je 19. septembra 2019 v sodelovanju z nevladnimi organizacijami: Zvezo društev slepih in slabovidnih Slovenije, Zvezo društev gluhih in naglušnih Slovenije in našim društvom, organiziral tradicionalni OVIRANTlon.

Številni obiskovalci so na Kongresnem trgu v Ljubljani na prvem sklopu spoznali in lahko tudi preizkusili, s kakšnimi preprekami se srečujejo gibalno ovirani, na drugem komunikacijske ovire gluhih in naglušnih, na tretjem pa težave slepih in slabovidnih. S tem so za nekaj trenutkov podoživeli, kako je, če se z invalidskim vozičkom znajdeš pred stopnico, če si slep in nič ne vidiš



Otroci so uživali na ovirah (Foto: arhiv društva)

ali pa si gluhi in nič ne sliši.

Na naši stojnici smo predstavili različne drobne pripomočke, ki jih v vsakdanjem življenju uporabljajo težje gibalno ovirani tetraplegiki, z različnimi publikacijami in slikami pa dejavnost društva. Obiskovalcem smo predstavili poškodbe hrbtenjače, z njimi delili svoje osebne zgodbe in jih še posebej opozorili na nevarnosti v cestnem prometu, ki predstavljajo kar 30 % vzrokov

DAN BREZ VOZILA V LOGATCU

Dan brez avtomobila smo 20. septembra 2019 že tradicionalno obeležili v Logatcu. Predstavili smo delovanje društva, seznanili otroke z vzroki naše invalidnosti in predstavili naše vsakod-

za poškodbe hrbtenjače. Posebej smo veseli, da je tudi letošnji OVIRANTlon obiskalo izredno veliko predšolskih otrok in šolarjev. S tem mladi že na začetku svoje življenjske poti spoznajo drugačen način življenja in različne vzroke invalidnosti. Hkrati je bilo to za njih tudi opozorilo na številne nevarnosti, predvsem v prometu. Ob tej priložnosti so lahko metali na koš ali spuščali kroglice po prilagojenem toboganu in po-

dirali keglje. Letos so na OVIRANTlonu sodelovali tudi pacienti z otroškega oddelka URI-Soča.

Ljubljanski potniški promet je predstavil mestni avtobus, opremljen z dvizžno rampo za vstop in izstop potnikov na invalidskih vozičkih. S tem so lahko tudi tisti invalidi, ki prevozov z zelenci še ne koristijo, praktično spoznali ta način javnega prevoza.

ULIČNI FESTIVAL – MESTO BREZ AVTOMOBILA

V lepem sončnem vremenu je bilo kljub nekoliko hladnem dopoldnevu na **Uličnem festivalu – mestu brez**

nevene težave. Otroci in mimoidoči so se lahko z invalidskimi vozički zapeljali po poligonu z različnimi klančinami in ovirami ter s tem spoznali, kakšne težave nam še vedno povzročajo

arhitekturne ovire.

Dogodke je sofinancirala in podprla Agencija za varnost prometa.



mimoidoče seznanjali s poslanstvom društva in predstavili podoben program kot v Kočevju.

KATETERIZACIJA PO POŠKODBI HRBTENJAČE

Poleg preležanin je inkontinenca ena največjih težav, ki po poškodbi hrbtenjače pesti paraplegike in tetraplegike. Seveda te težave dobro poznamo, ker se z njimi vsakodnevno srečujemo in nam povzročajo občutek odvisnosti, nelagodja, manjvrednosti in tudi sramu. Zato so dobrodošla nova spoznanja in novi pripomočki. Veseli smo, da je v zadnjih letih prav na tem področju prišlo do velikega napredka, saj so že kar nekaj časa na tržišču tako imenovani hidrofилni katetri, ki omogočajo intermitentno samokateterizacijo. In tudi priteh katetrah je prišlo do izboljšav in enostavne uporabe.

Na predavanju 23. oktobra 2019 v predavalnici URI-Soča je številnim članom našega društva veliko novosti s predavanja zaželela predsednica **Mirjam Kanalec** in se hkrati zahvalila vsem, ki so nam pripravili to poučno predstavitev. Z nagovorom se ji je pridružila tudi strokovna sodelavka Lentismeda, **Pina Erklavec**, in ob kratki predstavitvi pripomnila, da podjetje stremi tudi k dobremu počutju oseb s poškodbo hrbtenjače.

Zatem smo se s pomočjo projekcije in podrobnim komentarjem dipl. višje medicinske sestre in enterostomalne terapevte **Zdenke Dimnik Vesel** seznanili z načinom in prednostmi čiste intermitentne samokateterizacije. Spoznali smo: gradnjo telesa in njegov nadzor, filtriranje odpadkov, ki jih opravljajo sečila, nastajanje seča v ledvicah, nadzor nad sečnim mehurjem, nevrogeni mehur, posledice trajnega urinskega

katetra in zgodovino praznjenja mehurja po poškodbi hrbtenjače. Opozorila nas je, da moramo biti pri samokateterizaciji posebej pozorni, da pri večji količini urina kateteriziranje pri 500 ml prekinemo in po pol ure nadaljujemo. Stena sečnega mehurja je namreč prepredena z drobnimi žilicami, ki pri prehitrem praznjenju lahko počijo in pride do krvavitve.

V nadaljevanju nam je predavateljica



Predavanje smo izvedli v veliki predavalnici URI-Soča (Foto: arhiv društva)

predstavila različne vrste in velikosti katetrov, ki se ločijo po barvi nastavka, in posebej opomnila na higieno med samokateterizacijo. Po novem letu bo na tržišču tudi kateter CompactCath, pri katerem njegov mehanizem apliciranja enakomerno razporedi lubrikant po katetru in ne potrebuje dodatne lubrikacije, »no-touch« trak pa ščiti kateter pred neposrednim dotikom in kontaminacijo.

Res praktično in enostavno, saj pri uporabi ne potrebujete nobene dodatne tekočine. Po predavanju smo si ogledali videoposnetek s podrobnim načinom intermitentne samokateterizacije, tako pri moških kot tudi pri ženskah. Sledila so številna vprašanja uporabnikov in seveda odgovori iz prve roke.

Prijetno je bilo ponovno srečanje s hrvaško predstavnico Lentismeda

Elizabeto Velič in »našo sestro« Zdenko, ki je že v zasluženem pokoju in jo skoraj vsi dobro poznamo. Starejši še iz obnovitvene rehabilitacije v Pineti pred davnimi leti, mlajši pa kot oddelčno sestro na oddelku za paraplegijo v URI-Soča. Podjetje Lentismed je po predstavitvi poskrbelo tudi za okrepcilo.

STRES NAM KROJI ZDRAVJE IN ŽIVLJENJE

Stres je normalen fiziološki odziv organizma na dražljaje iz okolja, ki motijo osebno ravnotežje. Potovanje z letalom je nekaterim v veselje, za druge pa hud stres. Hrupna glasba nam je lahko na koncertu v užitek, če pa ponoči moti naše prizadevanje, da bi zaspali, utegne povzročiti stres.

Zelo veliko nam je o stresu 25. novembra 2019 v društvenih prostorih povedala **Sara Fišer** – dipl. univ. psih. iz ZD Ljubljana.

Redna vadba tehnik sproščanja ima številne pozitivne učinke za posameznikovo telesno in duševno zdravje. Med njimi so:

- učinkovitejše spoprijemanje s stresom;
- lajšanje bolečine;
- izboljšanje spanja in zmanjšanje utrujenosti;
- izboljšanje koncentracije in spomina;
- povečanje samozaupanja in višanje produktivnosti;
- preprečevanje – zmanjšanje psihosomatskih bolezni.

Predavateljica nam je predstavila tri različne tehnike sproščanja:

1. Dihalne vaje sproščanja – osnovna

tehnika, ki je del večine drugih tehnik.

2. Postopno mišično sproščanje – usmerjeno je na telo, ki nas uči zavestnega sproščanja mišic v dveh korakih. Najprej mišice krčimo, nato pa sproščamo. Skozi ponavljanje te tehnike se naučimo prepoznati in razločiti občutke ob napeti in sproščeni mišici. To nam pomaga pri sproščanju telesa, kadar začutimo, da je napeto zaradi stresa.

3. Vizualizacija – kot nezahtevna tehnika je usmerjena na misli pomirjajočega kraja. S to tehniko želimo s pomočjo ustvarjanja pomirjujočih miselnih podob doseči miselno sproščenost, posledično pa tudi sproščenost na telesu in drugih ravneh.

Zbližali smo se s stresom, s spoznanjem pa ga bomo tudi lažje premagali.



Predavanje o stresu – Sara Fišer, dipl. univ. psih. (desno) (Foto: arhiv društva)

PRIBLIŽUJEMO SE ŠTEVILKI 100

Naš program »**Različnost je zakon**« se približuje stoti predstavitvi. V desetih letih smo na različne vzroke, ki so nas pripeljali na invalidski voziček, opozarjali že malčke v vrtcih, učence na osnovnih šolah, dijake na srednjih šolah in tudi študente na fakultetah. Našim predstavitvam

so prisluhnili tudi vzgojitelji, učitelji in profesorji. Še posebej so se jih dotaknile naše življenjske zgodbe. Fotografije na platnu so ob izčrpnem komentarju nazorno prikazale poslanstvo in dejavnosti društva, pa tudi poučne in opozorilne trenutke.

Od začetka letošnjega šolskega

leta smo bili 24. septembra na OŠ Kašelj pri učencih sedmih razredov, 26. septembra smo se na OŠ Rodica predstavili učencem šestih razredov, 2. oktobra nam je na OŠ Šmartno pri Litiji prisluhnilo kar 150 učencev in njihovih učiteljev, 2. oktobra 2019 so na OŠ Trzin na naši predstavitvi

sodelovali učenci šestih razredov, 11. oktobra smo obiskali Festival zdravja na OŠ Dob.

Naša ekipa: predstavitve pripravljata **Rok** in **Slavko**, za varnost na poligonu skrbi **Andrej**, namizni tenis z učenci igrata **Ljubiša** in **Davor**, košarko pa izmenjaje naši košarkarji. Na slikarski delavnici največje zanimanje in občudovanje zbuja naš slikar Željko Vertelj, ki svoja dela zaradi težke gibalne oviranosti ustvarja z usti. Ta način poskusijo tudi učenci in moramo reči, da jim gre kar dobro od »ust.«



Velika skupina na OŠ Šmartno pri Litiji (Foto: arhiv društva)

LITERARNI UTRINKI Z VODNIKOM V GROSUPLJEM

Naša recitatorska skupina **ONA & ONE**, ki jo sestavljajo: **Marjana Lavrin**, **Alenka Tratnjek** in **Ana Feržan**, se je 18. oktobra 2019 predstavila v Mestni knjižnici v Grosupljem. Za učence osmih razredov OŠ Brinje in OŠ Šmarje - Sap je pripravila **Literarne utrinke z Vodnikom**, program pa je s spominom na velikega slovenskega izobraženca povezovala naša priznana pesnica **Darinka Slanovec**.

Učence je s kratko predstavitvijo našega društva nagovorila **Saša Jereb**, z dobrodošlico pa se je recitatorkam zahvalila direktorica knjižnice **Roža Kek**. Recitacije je v ozadju spremljala glasba slovenskih narodnih pesmi (Slovenec sem, Triglav, moj dom, Slovenija, od kot lepote tvoje in Dramilo v izvedbi Trkaja).

Letos je minilo 200 let od smrti **Val-**

entina Vodnika, pesnika, jezikoslovca, prevajalca, razsvetljenca, učitelja, duhovnika, novinarja in urednika. In

tako so se s temi utrinke tudi naši kulturni ustvarjalci in učenci poklonili velikemu slovenskemu možu.



Utrinki z Vodnikom v Knjižnici Grosuplje (Foto: arhiv društva)

SPREJEM NOVIH ČLANOV

Upravni odbor Zveze paraplegikov Slovenije je na seji potrdil sprejem kar 24 novih članov, ki so se včlanili v pokrajinska društva. In tako je naše društvo dobilo devet novih članov, za katere smo 13. novembra 2019 v društvenih prostorih pripravili sprejem. Prisotni so bili tudi nekateri njihovi bodoči socialni poverjeniki.

Dobrodošlico jim je v naših vrstah zaželela predsednica društva **Mirjam Kanalec**, nato pa jim je poslanstvo društva in vse štiri socialne programe predstavila podpredsednica **Mojca Burger**. Seznanila jih je tudi s



Novo člane smo seznanili s poslanstvom in dejavnostjo društva. (Foto: arhiv društva)

pravicami in ugodnostmi, ki jih imajo kot invalidne osebe: parkirna karta, oprostitev taks, RTV-naročnine, davka na motorna vozila pri nakupu avtomobila, plačila cestnine, popusti pri zavarovanju vozila, evro ključ ... V

sproščenem pogovoru so nam novi člani zaupali svoje težave, ki vsakega paraplegika in tetraplegika še posebej pestijo na začetku povsem nove življenjske poti.

Ob zaključku pa so prejeli naše

publikacije in akte, ki jih bodo doma lahko v miru preučili. Dodamo naj, da je Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine med društvi zveze daleč največje, saj ima skoraj tretjino vseh članov.

ŠPORTNI UTRINKI

Paraples:

Naša vse bolj uspešna paraplesalka **Lara Nedeljковиč** in njen soplesalec **Klemen** sta na močnem mednarodnem turnirju v Lomianki na Poljskem, v kategoriji kombi standard 2, osvojila srebrno odličje. Lara je nastopila še v kategoriji single women 2 in osvojila četrto mesto.

Šah:

Šahisti našega društva so že nekaj let nepremagljivi. Tudi novosezonsko imenitno začeli, saj so v ekipni konkurenci osvojili prvo mesto. Prvo mesto je osvojil tudi **Edo Planinc**, drugo pa **Jasmin Sabljakovič**.

Kegljanje:

V prvem krogu kegljaške lige ZPS-Dom paraplegikov Pacug je naša kegljačica **Senka Ivanišević** osvojila prvo mesto, kegljač **Viktor Rupnik** pa tretje. V ekipni uvrstitvi smo bili peti.

Curling:

Slovenska curling reprezentanca, ki jo razen tekmovalke iz DP Gorenjske sestavljajo igralci našega društva, je na turnirju na Škotskem zabeležila dve odmevni zmagi. Zapišemo naj, da so na turnirju tekmoval najmočnejše ekipe na svetu.



Šahisti društva so odlično začeli. (Foto: arhiv društva)

"Zima je čas za udobje, za dobro hrano in toplino, za dotik prijateljske roke in pogovor ob ognju; zima je čas za dom."

Eddith Sitwell

Janja Buzeti | Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije

S PANONSKIH RAVNIC

Jutranja megla po ravninah Prekmurja in obrano grozdje v vinogradih Prlekije naznanjata, da je prišel čas barvite jeseni, ko naši ribiči za nekaj časa pospravijo svoje ribiške palice v omaro, čebelarji pripravijo čebele na zimovanje in ko na različnih jesenskih srečanjih zadiši po zlato rumenem kostanju.

SREČANJE ČLANIC AKTIVA ŽENA S ČLANICAMI DRUŠTVA PARAPLEGIKOV JUGOZHODNE ŠTAJERSKE

Ob prihodu na društvo so gostiteljice poskrbele za majhno pogostitev, pozdravil pa jih je tudi tamkajšnji predsednik društva **Janez Hudej**. Vsi skupaj so se nato odpravili v Šempeter na malico, nato pa obiskali še Inštitut za hmeljarstvo in pivovarstvo Slovenije, kjer so se sprehodili po vrtu zdravilnih in aromatičnih rastlin.

Sprehajalna pot skozi vrt je tlakovana in zasnovana tako, da predstavlja hmeljevko. Na tematskih gredah so zdravilne in aromatične rastline, ki so posajene tako, da ponazarjajo ovijanje hmelja okrog hmeljevke. Članice so si lahko ogledale okrog 200 različnih tradicionalnih avtohtonih vrst rastlin iz Slovenije, pa tudi iz drugih delov sveta. Za invalidne osebe na vozičkih pa sta bili predstavljeni dve visoki gredi; ena v obliki črke E, ki je namenjena invalidnim osebam na vozičku, ter ena klasična oblika visoke grede. Poleg ogleda čudovitega vrta so se v

eko muzeju hmeljarstva in pivovarstva seznanili še z zgodovino pridelave hmelja in delovanja sušilnice ter si s 3D očali ogledali obiranje hmelja.

Članicam Društva paraplegikov ju-

gozahodne Štajerske se iskreno zahvaljujemo za vso izkazano gostoljubje in zanimiv izlet ter se že veselimo njihovega obiska pri nas.



Članice Aktiva žena so obiskale članice DP jugozahodne Štajerske. (Foto: arhiv društva)

S ČLANI OBELEŽILI EVROPSKI DAN BREZ AVTOMOBILA

Tudi letos smo se skupaj z ostalimi občani Mestne občine Murska Sobota odločili, da obeležimo Evropski teden mobilnosti in Evropski dan brez avtomobila.

V ta namen so bile v petek, 20. septembra 2019, organizirane različne dejavnosti in predstavitve, namenjene trajnostni mobilnosti, ki so potekale na Drevoredu Martina Luthra in na delu Kardoševe ulice v Murski Soboti. Letošnji slogan Gremo peš!

poudarja dejstvo, da je hoja lahko še vedno najučinkovitejši način premikanja na krajših razdaljah, s katerim se izognemo gneči na cesti, nad katero se vsak dan pritožujemo, ni nam treba iskati prostega parkirnega prostora in še gibamo se ter s tem poskrbimo še za našo fizično kondicijo.

Na stojnicah se je predstavilo tudi naše društvo. Za vse obiskovalce smo pripravili slalom z vozičkom, in sicer najprej brez nato pa še z očali, ki



Slalom z očali, ki simulirajo učinke uživanja alkohola na naše telo.

(Foto: Janja B.)



**DRUŠTVO PARAPLEGIKOV
PREKMURJA IN PRLEKIJE**

Noršinska cesta 14
9000 MURSKA SOBOTA

Spletna stran:
dppp.si

E-pošta:
društvo.p.i.p@siol.net

simulirajo učinke, ki jih ima uživanje alkohola na naše telo. In razlika je bila očitna. Z očali se je upočasnili naš reakcijski čas, zmanjšala se je naša pozornost, periferni vid, postali smo

zmedeni, spremenil se je občutek do-
jemanja globine in daljave, poslabšala
pa se je tudi naša presoja in odločanje.
Čprav je bila tokrat samo igra, ob ka-
teri smo se zabavali, je realnost veliko

bolj nevarna in kruta. In naš namen je
bil opozoriti na kruto realnost in njene
posledice, ki jih lahko ima vožnja pod
vplivom alkohola.

ČEBELARJENJE NA VOZIČKIH

Od 24. do 29. avgusta je v Gornji Radgoni potekal mednarodni kmetijsko-živilski sejem AGRA. Na dan otvoritve sejma, kjer je zbrane slavnostno nagovoril predsednik vlade **Marjan Šarec**, so bili prisotni tudi naši člani čebelarji, ki so med drugim obiskali še razstaveni prostor v hali A, na katerem se je z zanimivimi vsebinami predstavljala Čebelarstva zveza Slovenije. Za vse obiskovalce so na ogled pripravili čebelnjak v naravni velikosti, z VR očali pa so lahko spoznali svet skozi oči čebele. Izpustili pa niso niti degustacije medu.

Na dan čebelarjev, 25. 8. 2019, je na sejmu potekala še svečana razglasitev rezultatov in podelitev priznanj ocenjevanja medu z mednarodno udeležbo, kjer so prisotne nagovorili ministrica za kmetijstvo, dr. **Aleksandra Pivec**, predsednik Čebelarstva

zveze Slovenija, gospod **Boštjan Noč**, in medena kraljica **Valentina Marinič**. Sledila je strokovna razprava o sodobni tehnologiji, ki postaja vse bolj pomembna in nepogrešljiva pomoč

čebelarjem pri delu s čebelami. Ob koncu pa so obiskovalcem predstavili še izobraževalne programe Slovenske čebelarstva akademije.



Z našima čebelarjema prisotni na slavnostni otvoritvi 57. sejma Agra (Foto: Branko B.)

Z ZADOVOLJSTVOM ZAKLJUČUJEMO ČEBELARSKO LETO V UČNEM ČEBELNJAKU

Letos, natančneje 12. marca, minevata že dve leti, odkar je bila ustanovljena Čebelarstva sekcijska na Zvezi paraplegikov Slovenije. Z velikim zanosom smo v našem društvu pričakali post-

avitev prvega učnega čebelnjaka na svetu, prilagojenega čebelarjem invalidom, ki je omogočil, da se lahko tudi invalidi na invalidskih vozičkih ukvarjajo s čebelarstvom in tako ostanejo

povezani z naravo.

S podporo vseh članov in predsednika našega društva **Stanka Novaka** ter predsednika Zveze paraplegikov Slovenije **Daneta Kastelica** nam je delo v čebelnjaku dobro steklo in prve čebelje družine so dobile svoj dom v ličnih panjih, panjske končnice pa so poslikale spretno roke naših članic Likovne sekcije.

Čas je mineval in iz popolnih začetnikov smo postali pravi strokovnjaki za čebele. Učili smo se na lastnih izkušnjah, ko smo velikokrat poskušali samostojno najti rešitve za delo s čebelami in si prilagodili marsikateri pripomoček tako, da je ustrezal našim specifičnim potrebam, kar nam je olajšalo delo in prineslo še večje veselje. Glas o našem uspešnem čebelarjenju se je razširil blizu in daleč. V sodelovanju z društvom Pisani



Učni čebelnjak je s svojim obiskom počastil tudi predstavnik čebelarjev invalidov iz Bosne in Hercegovine. (Foto: Janja B.)

mehurčki in številnimi podjetji, s katerimi uspešno sodelujemo že vrsto let, so nas v poletnih mesecih obiskali osnovnošolski otroci, ki so z zanimanjem prisluhnili o življenju čebel in o delu čebelarja na invalidskem vozičku. Poleg otrok nas je obiskalo kar nekaj avtobusov s turisti, ki so si ogledali čebelnjak in delo v njem. Dočakali smo tudi obisk turistov, ki prihajajo preko luže, natančneje iz Združenih držav Amerike, ki jih povezuje ljubezen do čebelarjenja. K nam je namreč prispela pisana družčina ameriških vojnih invalidov iz Harriswila,

pod vodstvom gospe **Suzanne Brouillette**, Američanke slovenskih korenin. Z zanimanjem so si ogledali AŽ panje, poskusili medeni liker in se posladkali z medenjaki, ki so jih spekle članice Aktiva žena. Za spomin na naše društvo pa so prejeli spominke iz voska, ustvarjene z veliko pozornosti in s spretnimi prsti naših članic. V mesecu avgustu smo praznovali 40. obletnico našega društva in slovesnost združili z drugo obletnico postavitve čebelnjaka. Na prireditve smo povabili tako domače kakor tudi tuje čebelarje, da bi si v čim večji meri izmenjali izkušnje v

mednarodnem merilu.

Medena letina 2019 je bila izjemno zahtevna, saj smo utrpeli velik izpad zaradi neugodnih vremenskih razmer, a smo kljub temu uspeli pridelati vrhunski med. Ob skrbni negi čebel smo se ogromno naučili in si pridobili izkušnje za prihajajoča leta čebelarjenja, kar je tudi največji smisel in izpolnitev vseh pričakovanj od prvega dne postavitve učnega čebelnjaka. Zadovoljni zaključujemo čebelarstvo leto z lepo nahranjenimi in zdravimi kranjskimi sivkami ter vas po čebelarstvo pozdravljamo: Naj medi!

NEPOZABNA IZKUŠNJA S KOROŠKIMI SPLAVARJI

V soboto, 28. septembra 2019, nas je pot vodila na Koroško, natančneje do splavarskega pristanišča v Muti na Gortini, kjer smo s koroškimi splavarji na zabaven način podoživljali splavarjenje po reki Dravi.

Ob prihodu v pristan so nas pričakali s harmoniko v rokah ter nas povabili na tamkajšnji splav ali flos, nas pogostili s kruhom, soljo in domačim žganjem, nato pa popeljali na dvourni plovbo po reki Dravi. Med plovbo so nam flosarji pripravili zanimiv in zabaven animacijski program, pravo flosarsko kosilo in kavo, manjkala pa ni niti dobra glasba. Ob koncu plovbe smo bili priča še flosarskemu krstu in tako se je naša plovba zaključila.

Ko smo se poslovili od koroških splavarjev, smo obiskali še Društvo para-

plegikov Koroške, kjer nas je pozdravil tamkajšnji predsednik in nam, skupaj z ostalimi člani, izrekel dobrodošlico.

Sledilo je prijetno druženje ob hrani in pijači, ki so jo za nas pripravili člani DP Koroške.



S člani podoživeli splavarjenje po reki Dravi kot nekoč (Foto: Janja B.)

MEDNARODNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA IN BREZDOMSTVA OBELEŽILI S SREČANJEM INVALIDSKIH ORGANIZACIJ V MOMS

V četrtek, 10. oktobra, ob svetovnem dnevu duševnega zdravja in mednarodnem dnevu brezdomstva, smo se vse invalidske organizacije, ki delujemo v Mestni občini Murska Sobota, ponovno zbrale na sedežu našega društva, kjer so potekale različne športne igre, glavni namen pa je bilo druženje.

Na začetku nas je najprej pozdravil predsednik domačega društva Stanko Novak ter vsem skupaj zaželel prijetno

dobrodošlico. Sledil je kratki kulturni program s skečem, ki ga je pripravilo Kulturno društvo Simon Gregorčič iz Velike Nedelje. Po zanimivem in zabavnem skeču je besedo prevzel predsednik Sveta invalidov MOMS **Branko Gornjec**, ki se nam je med drugim tudi zahvalil, da smo z izvajanjem osebne asistencije v našem društvu pripomogli k temu, da je v Pomurju poskrbljeno za kvalitetnejše življenje invalidov. Ob koncu kulturnega pro-

grama je zbrane nagovoril še župan MOMS dr. **Aleksander Jevšek**. V svojem nagovoru je izpostavil odlično sodelovanje Sveta invalidov in občine ter pomen dobrih medsebojnih odnosov. Zahvalil se je vsem prostovoljcem in poklicnim delavcem, ki skrbijo, da je življenje invalidov kvalitetnejše in se z njihovo pomočjo lažje vključujejo v družbeno življenje. Čeprav je bilo zunaj deževno, je ob koncu svojega nagovora vsem skupaj zaželel, da bi to bil dan,

ko je bil dež lep.

Po pozdravnih nagovorih in kratkem kulturnem programu, ki ga je vodila in povezovala koordinatorka Centra za poklicno rehabilitacijo **Mira Nemec**, so se tekmovalci vseh invalidskih društev MOMS pomerili v vrtnem kegljanju, pikadu, namiznem tenisu in šahu. Srečanje se je zaključilo s podelitvijo priznanj najboljšim tekmovalcem v posameznih športnih disciplinah, ki jih je podelil predsednik Sveta invalidov MOMS Branko Gornjec. Med dobitniki priznanj so bili tudi naši člani, in sicer **Andrej Gorza**, 3. mesto v namiznem tenisu, **Ladislav Kepe**, 3. mesto v šahu, **Ludvik Škraban**, 1. mesto v vrtnem kegljanju ter **Franc Borovnjak** in **Ernest Pucko**, 1. in 2. mesto v pikadu.



Športno srečanje invalidskih organizacij MOMS (Foto: Janja B.)

STROKOVNO PREDAVANJE O KATETERIZACIJI IN MOTNJAH V URINIRANJU PRI OSEBAH PO POŠKODBI HRBTENJAČE

V sredo, 16. oktobra, je na sedežu društva potekalo strokovno predavanje o kateterizaciji in motnjah v uriniranju pri osebah po poškodbi hrbtenjače, ki ga je izvedla viš. med. ms., **Zdenka Dimnik Vesel**.

Inkontinenca urina je pogost problem, ki je povezan s poškodbo hrbtenjače, obvladovanje le-tega ter sam pristop in načrt učenja pa sta zelo različna od primera do primera. Sestra Zdenka je vsem dobro poznana, saj je bila glavna sestra na oddelku za paraplegijo na URI-

Soča, kjer si je vrsto let nabirala izkušnje in znanje ter postala strokovnjakinja s tega področja.

Različne težave, ki se pojavijo ob inkontinenci urina, vodijo do vnete, razdražene kože, uroinfekta, razjed zaradi pritiska, neprijetnega vonja, občutka nemoči, sramu, izgube samospoštovanja idr. Da bi se v čim večji meri izognili tem težavam, pa je zelo pomembna pravilna uporaba in izbira medicinskih pripomočkov, kakor tudi osebna higiena posameznika. Tako je gospa Zdenka na kratko predstavila

postopek samokateterizacije z uporabo katetrov in kako ga čim bolj izboljšati, da ne pride do zgoraj omenjenih težav, ob koncu predavanja pa še, skupaj s predstavnicami podjetja Lentismed, z veseljem odgovarjala na številna vprašanja naših članov.

Predavanje smo zaključili z ogledom videa o uporabi katetra LentisCath za ženske, nato pa se še nekaj časa družili ob kramljanju ter dobri hrani in pijači. Strokovno predavanje je potekalo v organizaciji podjetja Lentismed.



Strokovno predavanje o kateterizaciji in motnjah v uriniranju pri osebah po poškodbi hrbtenjače, ki ga je izvedla viš. med. ms., Zdenka Dimnik Vesel (Foto: Janja B.)

ŠPORT IN ŠPORTNI UTRINKI

TRADICIONALNO JESENSKO ŠPORTNO SREČANJE

V torek, 8. oktobra, smo na sedežu društva organizirali tradicionalno jesensko športno srečanje, ki so se ga poleg naših članov udeležili še člani DP jugozahodne Štajerske, DP Podravja in invalidi s sosednje Hrvaške.

Po pozdravnem nagovoru predsednika društva in kratkih navodilih športnega referenta so se udeleženci srečanja pomerili v lokostrelstvu, vrtnem kegljanju in pikadu, ločeni po spolu. Najboljša lokostrelka je bila **Jožica Zadavec** (MS). Drugouvrščena je bila **Marija Cigler** (MS), na tretjem mestu pa **Marta Janežič** (MS). V moški konkurenci so prva tri mesta zasedli naši člani **Venčeslav Bezjak** (1. mesto), **Jožef Franc** (2. mesto) in **Silvester Križanič** (3. mesto). V pikadu sta se pomerili samo dve članici, prvo mesto je pripadlo **Mariji Cigler**, drugo pa **Marti Janežič**. V moški konkurenci pa je največ točk dosegel **Miroslav Breznik** iz Čakovca, drugouvrščeni je bil **David Slaček** (MB), tretjevrščeni

pa **Slavko Dunaj** (MS). Pomerili so se še v vrtnem kegljanju, kjer so v ženski konkurenci slavile domačinke **Marija Balažič**, **Marija Cigler** in **Jožica Zadavec**, v moški konkurenci pa **Ladislav Kepe**, **Ludvik Škraban** in **Slavko Dunaj**.

Posebna kategorija tekmovalcev so bili spremljevalci, kjer je prvo mesto osvojila **Darja Rajsar**, drugo mesto **Suzana Mustak** (Čakovec) in tretje mesto **Branko Barič**. Po tekmovalstvu je sledilo še prijetno druženje, za piko na i pa smo si privoščili še pečene kostanje.



Tradicionalno jesensko srečanje v znamenju športa (Foto: Janja B.)

26. SPOMINSKO TEKMOVANJE V KEGLJANJU V ČAST JOŽEFU MAGDIČU

V torek, 12. novembra 2019, se je 31 kegljačic in kegljačev iz sedmih regijskih društev ZPS zbralo v Radencih, kjer je Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije v soorganizaciji z Zvezo paraplegikov Slovenije pripravilo 26. spominsko tekmovanje v

kegljanju, v čast začetniku kegljanja na vozičkih, **Jožefu Magdiču**. Hkrati s 26. Magdičevim memorialom je potekalo tudi 1. kolo lige ZPS – Dom paraplegikov Pacug.

Tekmovalci so se pomerili ekipno in posamezno (moški, ženske, tetraplegi-

ki in veterani), na štirih stezah kegljišča Vikend v Radencih. Za nemoten potek tekmovanja sta skrbeli sodnika **Dušan Pohovnikar** in **Anton Kos** iz Kegljaškega kluba Radenska. Po končanem tekmovalstvu je sledila še razglasitev rezultatov ter podelitev medalj in pokalov najboljšim kegljačicam in kegljačem. Podelitev je vodil športni novinar Murskega vala **Tonček Gider**, medalje in pokale pa sta podeljevala športni referent Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije **Franc Borovnjak** in podpredsednik društva **Andrej Gorza**.

Najboljša ekipa 26. Magdičevega memoriala je bila ekipa DP Podravja, ki je skupno podrla 1.585 kegljev. S tretjo zmago zapored si je prislužila prehodni pokal v trajno last. Na drugem mestu ji je sledila ekipa DP jugozahodne Štajerske s 1.538 podrtimi keglji, tretjevrščena pa je bila ekipa DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja s 1.508 podrtimi keglji. Domača ekipa



Na kegljišču v Radencih pripravili letos že 26. spominsko tekmovanje v kegljanju (Foto: Branko B.)

je tekmovanje zaključila na 4. mestu. V moški konkurenci je največ kegljev podrl član DP Podravja. Seštevek njegovih podrtih kegljev je znašal 477. Na drugem mestu mu je sledil **Tone Kanc** iz DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja (440 podrtih kegljev), na tretjem mestu pa **Viktor Rupnik** s 439 podrtimi keglji iz DP ljubljanske pokrajine. Naša člana **Dušan Slana** in **Andrej Gorza** sta na tokratnem tekmovanju osvojila 11. in 13. mesto. Med

tetraplegiki je prvo mesto osvojil **Aleš Povše** iz DP jugozahodne Štajerske (396 podrtih kegljev), drugo mesto **Damjan Hovnik** (348 podrtih kegljev) iz DP Koroške, tretjeuvrščeni pa je bil **Branimir Črv** (312 podrtih kegljev) iz DP severne Primorske. **Franc Baum** je zasedel 4. mesto. Med veterani je prvo mesto pripadlo našemu članu **Ludviku Škrabanu**, ki je s 414 podrtimi keglji pometel s konkurenco. Sledil mu je **Franc Borovnjak**, prav tako iz

DP Prekmurja in Prlekije s 365 podrtimi keglji, na tretjem mestu pa je bil **Franc Simonič** s 302 podrtimi kegljema iz DP Podravja. V ženski konkurenci je prvo mesto osvojila **Senka Ivanišević**, članica DP ljubljanske pokrajine, ki je podrla 359 kegljev. Drugouvrščena je bila **Martina Glavič** iz DP Dolenjske s 349 podrtimi keglji, na tretjem mestu pa **Marija Kerec** iz DP Podravja s 342 podrtimi keglji. Naša **Marta Janežič** je tekmovanje zaključila na 4. mestu.

V LASTOMERCIH S 4. KOLOM LIGE DPPP V RIBOLOVU ZAKLJUČILI SEZONO ZA LETO 2019

V mesecu oktobru so naši ribiči še zadnjič v tej sezoni pripravili ribiško opremo in se odpravili v Lastomerce, kjer je potekalo 4. kolo lige DPPP v športnem ribolovu, s katerim se je zaključila ribolovna sezona za leto 2019. Udeležilo se ga je osem ribičev, ki so se še zadnjič pomerili, kdo bo imel najtežjo mrežo.

Po pozdravnem nagovoru športnega referenta in kratkih navodilih je sledil žreb štartnih števil in pričetek tekmovanja. Po štiriurnem tekmovanju so stehali mreže in razglasili zmagovalca. Kljub hladnemu jutru so imeli ribiči lepo

sončno vreme.

Najtežjo mrežo je na tokratnem kolu imel **Anton Simonič**. Tehtala je 20.790 gramov. Na drugem mestu je bil **Venčeslav Bezjak** (19.060), tretjeuvrščeni pa **Silvester Križanič** (17.650).

S tem tekmovanjem pa se je zaključila tudi sezona za leto 2019. V skupnem seštevku (treh najboljših kol) je prvo mesto osvojil Slavko Dunaj, drugouvrščeni je bil Silvester Križanič, tretjeuvrščeni pa Venčeslav Bezjak. Zmagovalci bodo medalje prejeli na zaključnem srečanju, ki bo potekalo v decembru.



S 4. kolo društvene ribičije so ribiči zaključili sezono za leto 2019. (Foto: Branko B.)

*Da bi gledali s srcem,
da bi prepoznali dragocenost časa,
da bi imeli srečo, zdravje, mir
in da bi soustvarjali lepe trenutke,
ki se jih bomo z veseljem spominjali.*

*Prijeten in miren božič ter izobilje zdravja in
osebnega zadovoljstva v novem letu 2020.*

**DRUŠTVO PARAPLEGIKOV
PREKMURJA IN PRLEKIJE**

Aleksander Grum | Društvo paraplegikov severne Primorske

IZ DOLINE SOČE

Včasih se zdi, da se človek dvakrat obrne in so že trije meseci mimo. Pravkar smo šele odložili poletne majice, pa nam že »grozijo« z novoletnim vzdušjem.

In ker zadnje čase tudi zime niso kaj prida zimske, ni nič čudnega, če se še živo spominjamo izletov na morje – čeprav po drugi strani veselo proslavljam Martinov god in se kot vsako leto sproti sprašujemo, zakaj ta priljubljeni jesenski praznik ni tudi dela prost dan. No, marsikdo bi še raje videl, da bi bil dela prost naslednji dan... Za telo in duha poskrbimo tudi drugače, na kakšen bolj zdrav način. Rekreativno smo se s kolesi podali na Parenčano, pri čemer se je

izkazalo, da se je težje dogovoriti za datum, ki ustreza vsem udeležencem, kot pa potem tudi zares prekolesariti načrtovano pot. Sicer pa nam je kolesarsko moralo letos dvignil naš **Anej**, ki je bil na Ljubljanskem maratonu drugi najhitrejši parakolesar na enaindvajset kilometrski progi. Čestitamo!

Čestitke gredo tudi našemu **Klavdiju** – pa ne le za članek v nadaljevanju. V trenutku, ko nastajajo te vrstice, imamo sicer šele vabilo, a ko bo revija natis-

Milena Čubelj

ŽENSKA SEKCIJA SE ODPRAVI NA MORJE

V soboto, 25. julija, smo se članice društva odpravile na izlet na morje. Takoj zjutraj ob vstopu v kombi nas je čakalo prijetno presenečenje. Naš prijazen voznik **Igor** je vsaki od nas podaril rožico in čokoladni bombon. Odpeljali smo se proti Pacugu. Čeprav

je bil zelo vroč dan, smo bile že zjutraj veselo razpoložene. Po prihodu v Pacug smo se osvežile v bazenu. Po kosilu smo ob kavici pokramljale še s člani, ki so bili v zdraviliškem domu na obnovitveni rehabilitaciji; kar nekaj jih je bilo tudi iz naše regije.

Klavdij Leban

PRIMORSKI PARAPLEGIKI SE ODPRAVIJO MARTINOVAT

Martinovo, ki sicer ni dela prost dan, a ga Slovenci vseeno smatramo za praznik, smo kot običajno obeležili tudi v našem društvu. »Scenarij« za letošnje družabno srečanje smo zaupali našemu članu **Vladimirju**, ki je v društvu zadolžen za tovrstne zadeve. V soboto 9. novembra je naš šofer **Matej** s kombijem začel pobirati udeležence. Začel je z Nejcem, ki je med najbolj oddaljenimi od društva, ter nadaljeval skozi Ajdovščino, Novo Gorico in po poti naprej. Fantje so bili veselo razpoloženi že med potjo, kar je že napovedovalo prijeten večer. Tudi tisti, ki smo se na pot odpravili z



Martinu v čast, nam v slast. (Foto: Primož Grebenjak)

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV



SEVERNE PRIMORSKE

Rejčeva 5
5000 NOVA GORICA

Spletna stran:
drustvo-go-para.si

E-pošta:
drustvo.paraplegikov@siol.net

jena, bo Klavdijeva samostojna slikarska razstava že na ogled: kdor se bo konec leta kaj potikal po Novi Gorici, naj se le ustavi še v galeriji Mercator centra v Kromberku!

Pa srečno!



Proti večeru smo se odpravili še na obalo v Portorož. Sprehodili smo se po portoroški plaži, piko na i pa je prispevala sladoledna kupa s sadjem. Bil je prav prijeten dan. Ob odhodu smo se vse strinjale, da bomo še kdaj z veseljem ponovile tako lep izlet.

svojim prevozom, smo na cilj prispeli dobre volje, kajti ob vzponu z Goriških brd na kanalsko planoto nam je kljub meglenemu vremenu čudovit razgled izvalil nasmeh na usta. Zaselek Vrtače, pod Korado. Nikjer nikogar. Tišina in pogled, ki seže preko celotnega bazena Gorice na Tržaški zaliv in vse do Savudrije. Že zaradi tega se je bilo vredno pripeljati do tja.

V okrepčevalnici "Na skednju" v Vrtačah se nas je zbralo kar lepo

število članov. Za dobrodošlico smo bili postreženi z dobrim domačim borovničevcem, da pa nam ne bi prehitro ali preveč stopil v glavo, smo kmalu pričeli z hladno predjedjo. Čas je ob obloženi mizi in med klepetom tako hitro minil, da smo bili kar presenečeni, ko je bilo konec večerje. Aha, ne smem pozabiti omeniti posladka: štruklji! Boste rekli »štrukelj je pač štrukelj, kmečko preprosta jed,« kajne?

Ne bo držalo. Ko z vilicami zasekamo v enakomerno zmlete orehe, ravno prav mehke in srednje skuhanе, prelite s čežano in cimetom, pa človek obnemi. To je vsekakor za ponoviti!

Da je bilo po večerji srečanje še bolj veselo, je poskrbel naš član **Marjan** z igranjem na kitaro. Ob dobri hrani in žlahtni kapljici smo vsi prepevali in se prijetno družili še dolgo v noč.



Predsednik Matej je nazdravil s svojimi člani. (Foto: Klavdij Leban)

SREČANJE S STAREJŠIMI ČLANI DRUŠTVA

V začetku decembra smo se starejši člani zbrali v društvu. Po pozdravnem govoru predsednika **Mateja Grudna** smo imeli družabno srečanje. Na srečanju smo si izmenjavali izkušnje. Med udeleženci so bili člani, ki živijo na vozičku več kot 40 let in tudi taki, ki imajo izkušnjo z invalidnostjo šele nekaj mesecev, zato so bile informacije za vse zelo koristne. Ob veseljem druženju smo sklenili, da se spomladi spet srečamo.



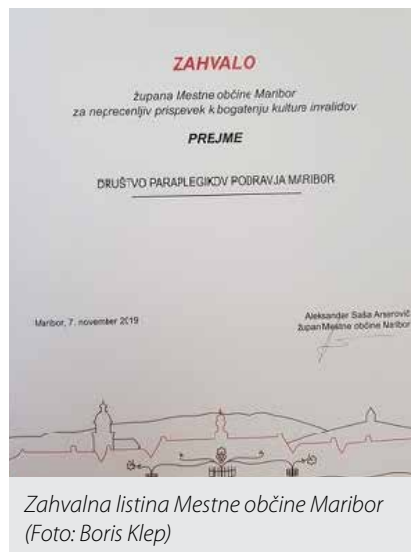
Še pred prvim pravim mrazom so se naši starejši člani srečali na društvu (Foto: arhiv društva)

Simon Šerbinek in Barbara Slaček | Društvo paraplegikov Podravja

S TOTEGA EKA

Tudi naše društvo je obeležilo častitljivo obletnico 40. let delovanja v slovenskem prostoru, za kar smo s strani Mestne občine Maribor prejeli zahvalo župana za neprecenljiv prispevek k bogatenju kulture invalidov.

40. OBLETNICA DELOVANJA DRUŠTVA PARAPLEGIKOV PODRAVJA



Zahvalna listina Mestne občine Maribor
(Foto: Boris Klep)

Obletnico je društvo zaznamovalo v hotelu Mercure Maribor City Center, ki se je nekoč imenoval hotel Turist in kjer je bilo leta 1979 ustanovljeno Društvo paraplegikov Mariborske regije kot del Zveze paraplegikov Slovenije.

Prireditvev, ki jo je odlično povezoval dramski igralec **Bojan Marošević**, je potekala v znamenju slavnostnih govorov in lirskih pevskih nastopov **Tima Ribiča** ter **Špele Pokeržnik**. Ob njima se je marsikomu zarosilo oko. Pridih hudomušnosti in samokritičnosti je dodal **Jaka Kavčič**, član društva, z interpretacijo lastnih pesmi.

Zgodovino nastanka društva z aktivnostmi v sedanosti nam je predstavil aktualni predsednik Društva paraplegikov Podravja **Boris Klep**. Predstavnika kabineta predsednika Vlade Republike Slovenije, državni sekretar **Uroš Prikl** je zelo iskreno predstavil vizijo, v kateri bi se lahko invalidi enakopravno vključevali v so-

cialno okolje naše družbe. **Dane Kastelic**, predsednik Zveze paraplegikov Slovenije, je na drugi strani poudaril nadaljnjo vztrajnost, uspehe in delo, ki jih bodo morali opravljati na področju problematike šibkih socialnih skupin, kot so paraplegiki.

Na sami prireditvi so bili kot častni gostje prisotni še poslanec, dr. **Franc Trček**, vodja doma Pacug, **Marko Ferluga** in **Franc Pinter**, paraolimpijec in član ustanovnega odbora iz leta 1979, ki je prejel tudi častno nagrado. Med nagrajenci kot člana ustanovnega odbora sta bila še **Ivan Gaberšek** in **Franci Žiberna**, tudi prvi predsednik društva. Sploh Franci Žiberna ima veliko zaslug za to, da se je »sekcija vozičkarjev« preimenovala v Društvo paraplegikov ter zaorala ledino v slovenski prostor. Sočasno s prireditvijo je v galeriji hotela potekala in še poteka tudi likovna razstava društvenih umetnikov, slikarjev in rezbarjev, **Rado-**



Član društva Jaka Kavčič je interpretiral nekaj svojih pesmi (Foto: Ivan Regoršek)



1979 - 2019

Lackova cesta 43
2000 MARIBOR

Spletna stran:
društvo-para-mb.si

E-pošta:
dp.podravja@gmail.com



Predsednik društva Boris Klep (drugi z leve) se je s sočlani radostil ob visokemu jubileju društva (Foto: Ivan Regoršek)

vana Grosa, Franca Ekarta, Ivana Regorška, Jake Kavčiča in Mirana Jernejška.

Bojan Marošević je zelo intimno zaključil prireditvev z recitacijo pesmi Ivana Minattija Nekoga moraš imeti rad.

Robert Krček, član v orkestru SNG Maribor in član paraplegikov, je skupaj s predsednikom Borisom Klepom veliko pripomogel k temu, da je sama slovesnost potekala v tako svečanem in prijetnem vzdušju.

Veliko udeležencev je po uradni prireditvi še ostalo na znani lokaciji ter v nostalgичnem vzdušju poklepetalo o vrednotah sodobne družbe in njenem vplivu na prilaganje gibalno oviranim v aktivno življenje.

Zdaj bomo smelo nadaljevali delo do abrahama – 50. obletnice Društva paraplegikov Podravja, je odzvanjalo v recepciji hotela, ko so zadnji gostje odhajali po svojih poteh ...

KOŠARKA

Jože Globokar | Ekipe v ligi NLB Wheel ligi odigrale prvi krog

V LIGI V LETOŠNJI SEZONI V DVEH SKUPINAH TEKMUJE SEDEM EKIP

V letošnji sezoni v Regionalni NLB Wheel ligi tekmuje sedem ekip. V skupini A nastopajo dve ekipi iz BiH – KKI Vrbas, Banjaluka in KIK Sana Sarajevo ter ena s Hrvaške – KKI Zagreb. V skupini B sta prav tako dve ekipi iz BiH – KIK Zmaj, Gradačac in KIK Una Sana Bihać in ZŠIS-PK Slovenija ter KKOI Zadar Hrvaška.

Tekmovanje so 2. novembra 2019 v športni dvorani v Gradačcu odprle ekipe skupine B, dan kasneje pa so prve tekme odigrale tudi ekipe skupine A. Tudi v novi sezoni nadaljujemo uspešno sodelovanje z ABA ligo. Na tekmah prvega kroga v Banjaluki je košarkarje nagovoril in pozdravil **Vuk Radivojević** – nekdanji odlični košarkar, zdaj pa izvršni direktor Košarkarskega kluba Igokea. Tekmovanje tudi v letošnji sezoni poteka v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije.

Gradačac – tekmovalje je pripravila domača ekipa KIK Zmaj
KIK Zmaj : KIK Una Sana 64 : 58 (34 : 28)

Uvodno tekmo sezone sta odigrali KIK Zmaj iz Gradačca in KIK Una Sana iz Bihaća. Boljšo igro so predvsem v prvi četrtini (23 : 11) prikazali igralci KIK Zmaj, ki so zasluženo zabeležili prvo zmago.

KKOI Zadar : ZŠIS-PK 38 : 43 (12 : 21)
Novinci v ligi so pokazali dobro igro, vendar to ni zadoščalo za zmago proti razigrani slovenski ekipi.

KIK Una Sana : KKOI Zadar 76 : 43 (33 : 31)

Zadarčani niso imeli veliko časa za počitek. Kljub dobljeni prvi četrtini so v nadaljevanju tekme naredili preveč napak in izgubili.

ZŠIS-PK : KIK Zmaj 40 : 46 (16 : 23)

V zadnji tekmi skupine je bila boljša domača ekipa. KIK Zmaj je vodila v treh četrtinah, popustila je le ob zaključku tekme.

Najboljši strelci v skupini B po prvem krogu: **Ramo Rekanović** KIK Una Sana (58), **Arnel Mulić** (41) in **Enes Kamberović** (28) oba KIK Zmaj.

Lestvica po prvem krogu:

1. KIK Zmaj
2. KIK Una Sana
3. ZŠIS-PK
4. KKOI Zadar

Banjaluka – tekmovalje je pripravila domača ekipa KKI Vrbas

KKI Vrbas : KIK Sana 70 : 65 (33 : 27)

Ekipa šestkratnega zaporednega prvaka lige je upravičila vlogo favorita. Že v prvem polčasu so si priigrali lepo prednost, ki so jo držali vso tekmo.

KKI Vrbas : KKI Zagreb 79 : 56 (42 : 28)

Kljub manjši utrujenosti in kratkem odmoru je favorizirana ekipa iz Banjaluke že v naslednji tekmi ponovno slavila.

KKI Zagreb : KIK Sana 56 : 60 (29 : 25)

Zagrebčani so v zadnji tekmi prvega kroga po dveh četrtinah vodili, vendar so v nadaljevanju popustili in tekmo izgubili.

Tekme sta spremljala delegat **Milan Lukan** in vodja lige **Gregor Gračner**, sodili pa **Mitja Dečman** (SLO), **Hrvoje Pencinger** (HR) in **Damir Kunosić** (BiH).

Najboljši strelci v skupini A po prvem krogu: **Ademir Demirović** – KKI Vrbas (43), **Ivica Vujica** – KKI Zagreb (41) in **Vlado Švraka** – KKI Vrbas (39).

Lestvica po prvem krogu:

1. KKI Vrbas
2. KIK Sana Sarajevo
3. KKI Zagreb
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)



ZŠIS-PK (v rdečih dresih) je premagala KKOI Zadar. (Foto: Mitja Dečman)

STRELJANJE

Jože Globokar | Bronasta medalja za Tirška

DVE KVOTI ZA PARALIMPIJSKE IGRE V TOKIU

Strelec Franček G. Tiršek je na svetovnem prvenstvu v parastrelstvu, ki je od 9. do 19. septembra 2019 potekalo v Sydneyu (Avstralija), osvojil bronasto medaljo, hkrati pa tudi kvoto za nastop na prihodnjih paralimpijskih igrah. S šestim mestom si je kvoto pristreljal tudi Franc Pinter. To je bil prvi cilj strelcev in tudi predzadnje tekmovanje, kjer so si lahko pridobili kvote.

Naš trenutno najboljši parastrelec Franček Gorazd Tiršek je v Sydneyu bronasto medaljo osvojil v skupini R4 – zračna puška stoje (232.3). Zmagal je Ukrajinec **Vitalii Plakushchyi** (253.8), srebrn je bil Italijan **Andrea Liverani** (253.6).

S šestim mestom v finalnem nastopu (162.5) si je kvoto v svoji paradni disciplini R1 – zračna puška stoje priboril tudi **Franc Pinter**. Bil je zelo blizu medalje, vendar se mu je en strel ponesrečil. Zmagal je Ukrajinec **Andrii Doroshenko** (164.0), drugi je bil Kitajec **Chao Dong** (163.8), tretji pa Korejec **Cheungchul Lee** (163.2). To bodo za legendo paralimpizma že osme igre, s katerih je domov prinesel tri srebrne in eno bronasto kolajno. Tiršek je osvojil dve srebrni medalji.

Ekipo, v kateri je bil tudi **Damjan Pavlin**, sta ob odsotnosti trenerke **Polone Sladič** spremljali **Sonja Benčina** in **Jasmina Šepetavc**.



Bronasto odličje na svetovnem prvenstvu v Sydneyu (Foto: Sonja Benčina)

NAMIZNI TENIS

Lutfi Abdullahu | Državno prvenstvo v paranamiznem tenisu

DOLINARJEVA IN KANCLER DRŽAVNA PRVAKA

V športnem centru Livada (Novo mesto) je 19. oktobra 2019 potekalo državno prvenstvo v paranamiznem tenisu za invalide.

Med številnimi igralci te priljubljene športne panoge so nastopili tudi člani lokalnih društev Zveze paraplegike Slovenije: **Andreja Dolinar**, **Barbara Meglič** in **Primož Kancler**.

Naslov državne prvakinja v ženski kategoriji NT 4–5 je osvojila Andreja Dolinar, na drugo mesto se je uvrstila Barbara Meglič, tretja pa je bila **Bogomira Jakin**.

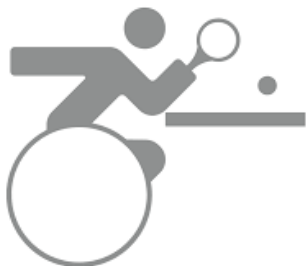
Dolinarjeva je tekmovala tudi v

kategoriji NT OPEN in zasedla tretje mesto.

V moški konkurenci NT 1–5 je zmagal Primož Kancler, drugi je bil **Edi Ravnjak**, tretji pa **Edi Žnidar**.

Tekmovanje je organizirala Zveza za

šport invalidov Slovenije Paralimpijski komite, izvedlo pa ga je Športno društvo SU. Medalje in pokale sta podelila **Dolores Kores**, direktorica Zavoda za šport Novo mesto, in **Darko Jakobčič**, predstavnik sponzorja ŠD SU. Športni dogodek je popestrila mlada pevka **Aja Koblar Tutič**.



Najboljše v ženski konkurenci (Foto: Sandra Trtnik)

RIBOLOV

Lutfi Abdullahu | Državno prvenstvo v športnem ribolovu

FRANC SIMONIČ DRŽAVNI PRVAK



VBrežicah je 21. septembra 2019 ob Savi potekalo prvo integrirano državno prvenstvo v športnem ribolovu, kjer so nastopili tudi ribiči invalidi. In med njimi tudi 13 ribičev paraplegikov in tetraplegi-

kov. Tekmovanje je potekalo v sklopu državnega prvenstva Ribiške zveze Slovenije, v organizaciji ZŠIS-POK pa ga je pripravila Ribiška družina Brežice, s **Petrom Dimitrovskim** na čelu.

Med ribiči pokrajinskih društev

Zveze paraplegikov Slovenije je prvo mesto osvojil **Franc Simonič** – DPMB (1 točka, 10.362 g), drugi je bil **Bogdan Petek** – DPMB (2 točki, 4.017 g), tretji pa **Rudi Centrih** – DPCE (3 točke, 3.452 g).

ŠAH

Lutfi Abdullahu | Šah

EKIPNO DRŽAVNO PRVENSTVO V HITROPOTEZNEM ŠAHU

V Murski Soboti je 23. novembra 2019 potekalo ekipno državno prvenstvo v hitropoteznem šahu. Tekmovanje je v organizaciji Zveze za šport invalidov Slovenije – Paralimpijski komite, pripravil Sonček – ŠDCP.

Vmoški konkurenci je po Bergerjevem sistemu tekmovalo deset ekip, med ženskami pa tri,

ki so igrale v dvokrožnem sistemu. Šahistke in šahisti so za posamične partije imeli na voljo deset, težje

gibalno ovirani in slepi pa dvanajst minut.

V ženski konkurenci je slavila ekipa

iz DI Muta, med moškimi je naslov državnih prvakov osvojila ekipa iz DI Zagorje. Ekipa Zveze paraplegikov Slovenije je zaradi bolezni enega od šahistov (**Ljubiša Gajič**) igrala le s tremi šahisti in posledično imela le sedem točk, kar je zadostovalo za deveto mesto. Tekmovali so **Adam Dmitrovič** (Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine), **Franc Pinter** (Društvo paraplegikov Podravja) in **Ivica Vukadin** (Društvo paraplegikov Gorenjske).



Igrali so po Bergerjevem sistemu (Foto: arhiv zveze)

PARAKOLESARSTVO

Peter Cerar | Na tradicionalnem ljubljanskem maratonu tudi parakolesarji

MARATON JE NAJHITREJE PREVOZIL GREGOR HABE

Na tradicionalnem ljubljanskem tekaškem prazniku, ki je tudi letos sprejel peščico ročnih kolesarjev, eno kolesarko in celo enega gosta iz severne sosede Avstrije, nas je 27. oktobra 2019 za spremembo in prijetno presenečenje vseh zbranih pričakalo krasno vreme.

V stilu babjega poletja se je že nekaj pred deseto razkadila ljubljanska megla in sonce je pritisnilo na živo srebro ter ga prisililo do solidnih 15 stopinj Celzija. Anoraki, rutke, rokavice in termo hlače so temu primerno večinoma ostali v torbah. Ker pa je za univerzalno kozmično ravnovesje vedno potrebna tudi druga plat, je prelepemu vremenu sledilo nekoliko bolj kaotično stanje pred samim startom in žal tudi po njem.

V nasprotju s preteklimi leti na maratonu, ko smo imeli ročni kolesarji relativno enostaven dostop do startne linije, nas je vsaj četverica brez pravih navodil in usmeritev tavalala naokrog in iskala nišo, kjer bi se lahko prebili skozi zaščitne ograje do starta. Ne vem sicer, kako so to uredili drugi udeleženci, a vsaj polovica udeleženi ročnih kolesarjev nas je na start prišla tik pred zdajci, dve minuti pred pokom startne pištole. Če bi se ta pok vsaj zgodil! Letos nas je namreč neprijetno presenetila odsotnost odštevanja zadnjih sekund pred startom, zato dejansko sploh nismo vedeli, kdaj naj bi morali startati. Ob brutalnem (beri: hitrem) začetku favoritov

dirke si tako lahko kaj hitro ostal brez zavetrja, če si trenutek starta zamudil. Ne vem sicer, kako je bilo z drugimi udeleženci, a trasa je bila mestoma slabo označena in brez nedvoumnih znakov kam zaviti, zato nas je trojica celo zgrešila pravi odcep in s tem dragocene sekunde. No, najhitrejšim se to ni toliko poznalo in so vseeno prišli do vrhunskega rezultata.

Tokrat smo se podali na polmaraton (21.098 m), med parakolesarji pa ga je najhitreje prevozil **Gregor Habe** –

DPCE (0:37:40), drugi je bil **Anej Doplihar** – DPNG (0:37:47), tretji pa **David Razboršek** DPNG (0:38:19).

Da pa ne bi izpadlo, da samo kritiziramo: nastop na Ljubljanskem maratonu je nekaj posebnega zaradi vsesplošnega navijaškega utripa in vzdušja, ki ga množica udeležencev in navijačev ustvari na in ob progi. V prihodnjih izvedbah bi bilo lepo videti še več ročnih kolesarjev in kolesark, ki bi dirko naredili še hitrejšo in bolj napeto!



Četverica pred startom (Foto: arhiv Cerar)

CURLING

Jože Globokar | Slovenska curling reprezentanca na močnem turnirju na Škotskem

SLOVENIJA PREMAGALA ANGLIJO IN NORVEŠKO

Slovenska reprezentanca je nastopila na močnem mednarodnem turnirju v curlingu, ki je med 15. in 18. oktobrom 2019 potekal v mestu Stirling na Škotskem.

Na turnirju so tekmovalе izbrane vrste najboljših ekip sveta: Anglije, Rusije, Švice, Norveške, Škotske, Švedske in ZDA. Udeležba naše reprezentance na turnirju je bila dobra priprava na skorajšnje svetovno prvenstvo skupine B, saj so se naši na Škotskem pomerili z ekipami skupine A. »Vsaka zmaga bi bila uspeh,« je pred odhodom pripomnil trener **Verbinc**. No, in že v prvem nastopu so naši premagali angleško vrsto z 9 : 6, nato pa v nadaljevanju s 13 : 10 ugnali še paralimpijske podprvake Norvežane.

Dve zmagi na tako močnem turnirju je za našo ekipo, glede na pogoje treninga, velik uspeh in dobra popotnica za svetovno prvenstvo skupine B na Finskem.

Reprezentanco je vodil selektor **Gregor Verbinc**, tekmovali pa so: **Mo-**

ja Burger, Jovita Jeglič, Žiga Bajde, Robert Žerovnik in Joc Klemen. Razen Jegličeve iz Društva paraplegikov

Gorenjske, reprezentanco sestavljajo tekmovalci Društva paraplegikov Ljubljanske pokrajine.



Velik uspeh za slovensko ekipo. (Foto: ZŠIS-PK)

Jože Globokar | Svetovno prvenstvo v curlingu

NA SVETOVNEM PRVENSTVU V CURLINGU ČETRTE

V finskem v mestu Lohja, kjer je od 27. novembra do 2. decembra 2019 potekalo svetovno prvenstvo v curlingu B skupine, je slovenska ekipa osvojila četrto mesto. Bili smo na dobri poti, da pridemo v A divizijo, saj smo v predtekmovalju zgubili samo s Češko. Čehi so nas, potem ko smo zgubili polfinalno tekmo s Švedi, premagali tudi v tekmi za tretje mesto (10 : 7). Zanimivo je, da so v obeh tekmah v enem endu osvojili po 5 točk. V finalni tekmi je Kanada premagala Švedsko z rezultatom 6 : 1 in osvojila zlato medaljo.

Glede na igre, ki so jih naši prikazali skozi prvenstvo, smo si gotovo zaslužili boljše uvrstitev. Če pa pogledamo v kakšnih pogojih in na kašnem ledu trenirajo, je

pa četrto mesto zelo dober rezultat. Prvi dan so naši porazili ekipo Danske (6 : 3), naslednji dan pa odigrali dve tekmi. V prvi so se srečali z ekipo Nemčije in jo ugnali z 8 : 4, v večerni

tekmi pa so premagali še Litvo. Sledil je poraz s češko ekipo v kateri so vodili s 6 : 0 nato pa popustili in tekmo zgubili s 7 : 8. Četrty dan so v dopoldanskem času z rezultatom 6 : 2 premagali

ekipo Združenih držav Amerike, popoldne pa še ekipo Madžarske (9 : 2). V zadnji tekmi predtekmovanja so z rezultatom 7 : 6 premagali še ekipo Anglije. V polfinalni tekmi je naša ekipa morala priznati premoč Švedski (5 : 7). V skupini A so tekmovali: Finska, Kanada, Švedska, Italija, Turčija, Japonska in Poljska, v skupini B pa: Slovenija, Češka, Danska, Nemčija, Anglija, Litva, ZDA in Madžarska.

Slovensko reprezentanco sta vodila trener **Gregor Verbinc** in **Anja Pečaver**, tekmovali pa so: **Jovita Jeglič** iz DP Gorenjske in **Robert Žerovnik, Žiga Bajde** ter **Jože Klemen** iz DP ljubljanske pokrajine.



Naša ekipa ob odhodu na Finsko (Foto: ZŠIS-POK)

PARAPLES

Lutfi Abdullahu | Slovenski paraplesalci navdušujejo na tekmovanjih

PLESNI PAR LARA IN KLEMEN OSVOJILA SREBRNO MEDALJO

Na Poljskem v mestu Lomianki je od 4. do 6. oktobra 2019 potekalo tekmovanje v paraplesu. Za najboljše rezultate so se potegovali tudi trije slovenski plesni pari: Lara Nedeljkovič (Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine) in soplesalec Klemen Dremelj, Nastija Fijolič in Klemen Pirman ter Breda Košir in Miha Rednak.

V uvodnem dnevu tekmovanja sta na plesnem parketu blestela Lara in Klemen, ki sta v kategoriji kombi standard 2 zasedla drugo mesto.

V nadaljevanju pa sta si Lara in Klemen s čudovito plesno točko v kategoriji kombi latin 2 priplesala tretje mesto. Lara je nastopila še v kategoriji single women 2 in osvojila četrto mesto.

Dobre rezultate sta dosegla tudi druga dva slovenska plesna para, ki sta prišla vse do finalnih nastopov



Lara v posamični konkurenci (Foto: osebni arhiv)



ATV

Jože Globokar | Od Slovenskih Konjic do Rogatca in nazaj

OSMI ATV-MOTO ZBOR NA ŠTAJERSKEM

ATV-motoristi Zveze paraplegikov Slovenije so osmi moto zbor pripravili v vikendu od 20. do 22. septembra 2019. Na večer začetka potepanja po štajerskem koncu so se zbrali v Župnijskem pastoralnem centru v Slovenskih Konjicah in pripravili program za soboto in nedeljo.

Po zajtrku so se podali na 170 kilometrov dolgo turo čez hribe in doline. Najprej proti Konjiški gori do Žičke kartuzije, zatem mimo motokros steze v Škednju, kjer so se po hribih vozili do cerkvice Ljubečna pri Poljčanah. Vožnjo so nadaljevali po gozdnih poteh do Poljčan in se s poljčanske strani povzpeli na Boč, vse do oddajnika. Bil je že čas za skupinsko fotografijo in okrepčilo. V nadaljevanju jih je pot vodila proti gradu Štatenberg, kjer so jih sprejeli predstavniki **MOTO KLUBA Planken Štajn** iz Slovenske Bistrice. Dva člana kluba sta jih pospremila do Donačke gore, nato pa so pot do Rogatca, ki je samo kilometer oddaljen od hrvaške meje, nadaljevali sami.

V Rogatcu so svoje jeklene konjičke obrnili in se napotili proti izhodišču poti. Nazaj grede so se ustavili pri **Vinku Hrenu** in **Miču Ostojiču**, ki sta imela

v rokah organizacijske niti tokratnega zbora in zvečer prispeli na cilj. Utrujeni, vendar polni lepih doživetij s potepa po slikoviti pokrajini so odšli k prepotrebneemu počitku.

Naslednji dan so po zajtrku eni odšli

domov, drugi pa na ogled in sprehod med krošnjami smrek na Rogli, ki so ga prav tisti vikend odprli za javnost. Po lepem sončnem vikendu je nekatere pred Ljubljano ujel dež in nekoliko spral prah z oblek.



Prelep dan s prelepim razgledom (Foto: Gregor Gračner)

ROKOMET

Aleš Povše | Rokomet na vozičkih

PRVA ROKOMETNA EKIPA V SLOVENIJI

Od ideje, ki se je rodila v začetku leta, pa skozi treninge in več predstavitvenih tekem na različnih dogodkih, do prve uradne tekme 24. oktobra v Celju, se je ustanavljala prva rokometna ekipa v Sloveniji.

Idejo je v začetku leta podal **Matej Lednik**, je bilo pa mišljeno, da prvo rokometno ekipo ustanovimo v Društvu paraplegikov jugozahodne

Štajerske. Prvi trening smo tako izvedli 22. marca v telovadnici osnovne šole v Ljubečni. Trening je vodila **Maja Užmah**, zaposlena na Rokometni zvezi Slovenije

in nekdanja rokometna reprezentantka Slovenije, skupaj s tremi mladimi igralkami Rokometnega kluba Z'žezele iz Celja. Širši javnosti smo nato projekt predstavi-



Ekipa Slovenije po prvi tekmi (Foto: Vinko Kolar)

li na osrednji prireditvi ob dnevu zdravja v centru mesta Celja, kjer smo na ulici igrali roket z naključnimi mimoidočimi. Pri tem sta se nam pridružila Jasmina Pišek, reprezentantka Slovenije v rokometu, in

Vse organizacijske niti je imela v rokah **Maja Užmah**, trener pa je postal **Tone Barič**. Postalo pa je tudi jasno, da bomo prvo uradno tekmo odigrali 24. oktobra kot predtekmo na Simfoniji rokometu –



Enis pri strelu na gol (Foto: Vinko Kolar)

Gal Marguč, član Rokometnega kluba Celje Pivovarna Laško.

Na posebnih stojnicah smo projekt predstavili na različnih športnih dogodkih v Celju: na kvalifikacijski tekmi moške rokometne reprezentance Slovenije proti Nizozemski, na košarkarskih tekmah Košarkarskega kluba Celje in Ženskega košarkarskega kluba Cinkarna Celje. Naš projekt so v Celju podprli oba rokometna in oba košarkarska kolektiva, podporo pa smo imeli tudi v Mestni občini Celje. Eden od namenov ustanavljanja rokometne ekipe je bilo tudi zbrati potrebna sredstva za nakup športnih vozičkov za rokometno ekipo.

Projekt je s tedni počasi rasel in ker nas je bilo Celjanov enostavno premalo, so se nam pri treningih priključili še igralci iz drugih društev, predvsem iz DP Ljubljana in DP Kranj. Projekt je uradno podprla tudi Rokometna zveza Slovenije.

posloilni tekmi **Luke Žvižejja** in **Uroša Zormana** od aktivnega igranja rokometu, kjer se bomo pomerili z reprezentanco Hrvaške.

Prvič smo se uradno predstavili v zibelki rokometu Slovenije, v celjski dvorani Zlatorog, ko smo med polčasom tekme zadnjega kroga državnega prvenstva

Slovenije med RK Celje Pivovarna Laško in RK Gorenje Velenje odigrali petnajst minut med obema polčasoma.

V začetku julija je v Kopru potekal tradicionalni mednarodni rokometni festival – Eurofest, ki ga vsako leto organizira Tone Barič z ekipo. Tudi tam smo se pred številnimi gledalci pomerili med seboj in poželi veliko navdušenje ter dobili nov zagon za nadaljevanje naših treningov. Malo pred prvo uradno tekmo smo opravili še zadnji trening, na katerem se nam je pridružil tudi Luka Žvižej in z nami odigral nekaj minut ter nas tudi uradno povabil na simfonijo rokometu. Dogovorili smo se, da nam na naši prvi tekmi tudi pomaga kot igralec.

In tako smo 24. oktobra odigrali prvo tekmo kot reprezentanca Slovenije v rokometu na vozičkih. Naš nasprotnik je bila reprezentanca Hrvaške, ki velja za eno boljših v Evropi in to se je pokazalo tudi na igrišču. Luka Žvižej je okrepil našo ekipo, Hrvatom pa se je na igrišču priključil nekdanji zvezdnik rokometu **Ivano Balič**. Borili smo se po najboljših močeh, ampak v tekmi, ki je trajala dvakrat po 25 minut, po pravilih se igra dvakrat po 20 minut, so nas Hrvati premagali z 18 proti 8. V nadaljevanju smo si skupaj ogledal še glavno tekmo večera.

Želja za v bodoče seveda je, da se s to tekmo projekt ni zaključil, ampak pravzaprav pričel. Res je, da je rokomet na vozičkih pri nas še v povojih in v senci košarke na vozičkih, vendar zakaj se ne bi vse skupaj nadaljevalo. Potenciala je v Sloveniji dovolj, morda se bo kdo našel v rokometu, kljub temu da mu v košarki ne gre ali ga ta ne zanima. V prihodnosti si želimo odigrati čim več tekem in se morda udeležiti tudi evropskega prvenstva.



Matej Arh v akciji (Foto: arhiv EUROFEST)

THERMANA LAŠKO

TRADICIJA 165 LET JE ZGOVOREN DOKAZ NAŠE KVALITETE

Družba dobrega počutja Thermana d. d. je v letošnjem letu proslavila prvih 165 let v skrbi za zdravje in dobro počutje. Naš temelj skozi vsa ta leta ostaja blagodejna termalna voda Laško, ki znanstveno dokazano pomaga pri izboljšanju počutja, lažjem gibanju, razstrupljanju telesa. Ki sprošča in vrača moč.

Na podlagi bogatih izkušenj našo ponudbo dobrega počutja širimo še naprej. Tako smo v letu, ki se izteka, nadaljevali s temeljito prenovo hotela Zdravilišče Laško in odprli Center zdravja in dobrega počutja, ki vsebuje tudi nekatere nove storitve.

Za krepitev imunskega sistema, lajšanje dihalnih ali kožnih težav ter nasploh za

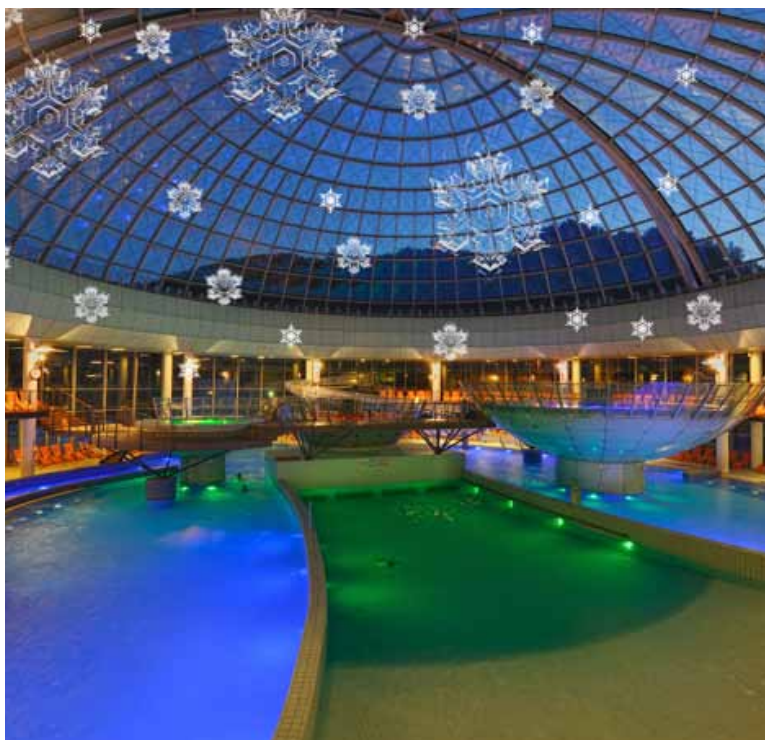
globoko psihofizično sproščanje, je sedaj v ponudbi solna soba in posebne solne terapije. Odprli smo prenovljen mali terapevtski bazen, kjer odslej najdete strokovno vodene vadbe v vodi, kot so vaje za ravnotežje, proti osteoporozni, za zdravo hrbtenico, hujšanje...

Razvijamo nove storitve in se trudimo za vas, dragi gostje, ki se vam na tem mestu iskreno zahvaljujemo za zaupanje.

Vsem članom Zveze paraplegikov Slovenije želimo, da se v letu 2020 pri nas odpočijete in najdete svežo moč. Želimo vam trdno zdravje, ki naj vam služi.

Dobrodošli pri nas!

Avtor: Nina Pader Topole,
vodja marketinga Thermana d.d.



UGODNO ZA ČLANE DRUŠTEV PARAPLEGIKOV

V LETU 2020

4 dni / 3 noči polpenzion
že od 150 € na osebo

Metod Zakotnik | Tretja likovna kolonija Zveza paraplegikov Slovenije

ŠTEROVO DELO V MUZEJSKI HIŠI V SEMIČU

V Domu paraplegikov v Semiču so se med 21. in 27. oktobrom 2019 na jesenski likovni koloniji "Istrska jesen" zbrali slikarji Likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije. Pod mentorskim vodstvom slikarja Rassa Causeviga - in grafika Jožeta Potokarja - Cvrča so se likovniki izpolnjevali v akrilu in olju na platno.

Pokrajina jih je za ta čas v prijetno toplem in sončnem vremenu kar sama zvonjavala in dobesedno izzivala, da so s čopiči in lopaticami nanašali

barve na platna. Nastale so prečudovite slikarske upodobitve pokrajine in tihožitij v celotnem spektru jesenskih odtentov. Delo umetnikov so si ogledali učenci

novomeške in tamkajšnje osnovne šole. Predstavili so se o svoji invalidnosti in jim prikazali njihovo ustvarjanje, še posebej pa slikarje, ki slikajo z usti.

LIKOVNO DELO BORISA ŠTERA OBČINI SEMIČ

Boris Šter, član Likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije, je Občini Semič podaril svoje likovno delo. Njegova slika, ki jo je prevzela županja **Polona Kambič**, bo krasila poročno dvorano v **Muzejski hiši Semič**. V Muzejski hiši, ki so jo odprli ob praznovanju občine Semič, se nahaja Vinogradniška zbirka, Krajevna zbirka »Semič v dvajsetih slikah« in Center narave Bele krajine. Muzej je v celoti prenovljen in dostopen osebam na invalidskih vozičkih. Županja je ob tej priložnosti Likovni sekciji Zveze paraplegikov Slovenije podelila zahvalo za podarjeno umetniško delo. Likovne kolonije so se udeležili: **Jožica**

Ameršek, Klavdij Leban, Miran Jernejšek, Klara Milavec, Damjan Rogelj, vodja likovnikov **Metod Zakotnik** in **Ivan Regoršek**, ki se je prvič udeležil likovne kolonije. Ustvarjali so tudi slikarji, ki slikajo z usti - **Dragica Sušanj, Benjamin Žnidaršič, Željko Vertelj** (člani VDMFK). Za dobro počutje slikarjev so skrbele **Ivanka, Nežka, Klavdija, Darja** in **Zuza**. Za pravega mojstra peke kostanja pa se je na koloniji izkazal **Miran Jernejšek**.

Likovno kolonijo je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije podprl **Javni sklad Republike Slovenije za kulturne dejavnosti**.



Slikarji so Šterovo sliko izročili županji Poloni Kambič (Foto: arhiv ZPS)

Benjamin Žnidaršič | Slikarska razstava

SLIKARSKA RAZSTAVA ROGLJA, VERTLJA IN ŽNIDARŠIČA

Dne 12. 9. 2019 se je zgodila otvoritev likovne razstave - prikaz likovnega razvoja treh likovnih umetnikov na invalidskem vozičku: Željka Vertlja, Damjana Roglja in Benjamin Žnidaršiča v Galeriji „Štala“ v Kulturnem centru Ars Viva.

Slikarski individualni izraz treh umetnikov nehoteno prenaša njihovo spontanost in domišljijo. Vsak trenutek, ko opazovalec pogleda na nare-

jene slike, se zaveda, da so slike postavljene na ogled zato, da odobravamo njihova čustva, da pozabimo umetnikov socialni status, da jih sprejemamo take kot so, da je le njihov

lasten način izražanja tisti, ki velja. Ko se srečamo s slikami razstavljenih avtorjev, nas prevzame energija, ki spremlja ta dela. Prevzame otožnost za preteklimi časi, časi, ko se je ob

gledanju slik prebudil vizualni spomin na podobe stvarnega sveta. Kot, da bi nas dobre vile spodbudile, da smo začeli intenzivneje opazovati okolico in njeno plastenje, predvsem zapisov krajine, ki jih umetniki beležijo.

Trenutne vtise, občutke in opažanja sveta, ki ga obdaja, pa stalno svetlobno preobražanje prostora. Na prvi pogled so njihove slike skladne z razumom in neizprosne v svoji barviti komponirani zunanji zgradbi.

Učinkujejo preračunljivo, vendar njihove podobe razodevajo občutljivo notranje življenje v slikovnem polju, ki je razgibano in sproščeno.

Razstava je bila odprta do 15. novembra 2019.

Jože Globokar | XII. Literarni maraton »RDEČA JABOLKA«

SODELOVALI ŠTEVILNI KULTURNI USTVARJALCI

Kulturno društvo Norma 7 je 27. novembra 2019 v dvorani Ljudske univerze v Ajdovščini pripravilo že XII. literarni maraton »Rdeča jabolka.« Na maratonu so sodelovali številni kulturni ustvarjalci, recitatorji in recitatorske skupine. Med njimi tudi recitatorke skupine ONA & ONE, Marjana Lavrin, Alenka Tratnjek, Mirjam Kanalec in pesnica Darinka Slanovec iz Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Skupini se je pridružil tudi recitator in vodja kulturne dejavnosti pri Zvezi paraplegikov Slovenije Metod Zakotnik, sicer član Društva paraplegikov Gorenjske.

Pokrajina jih je za ta čas v prijetno toplem in sončnem vremenu kar sama zvaljala in dobessedno izzivala, da so s čopiči in lopaticami nanašali barve na platna. Nastale so prečudovite slikarske upodobitve pokrajine in tihožitij v celotnem spektru jesenskih odtenkov. Po pozdravnem nagovoru predsednice Društva Norma 7 **Vlaste Rebek Dolenc** se je recitatorka Majda s pesmijo »Velik načrt« poklonila naši letos preminuli pesnici **Ljubici Jančar**, ki je z recitacijami svojih pesmi sooblikovala I. Literarni maraton. Njeno literarno ustvarjanje je predstavila Darinka.

Pesmi naše pokojne pesnice **Marjetke**

Smrekar sta prebirala **Metod Zakotnik** in **Majda Birsa**, pesmi pokojne Ljubice Jančar, Mirjam Kanalec, pesmi **Darinke Slanovec** in **Brede Malus**, Majda Birsa, pesmi in delo sodelavke DP ljubljanske pokrajine Saše Jereb pa Marjana Lavrin.

Na kulturnem maratonu so se ob 200 letnici smrti spomnili tudi našega velikega jezikoslovca, pesnika in časnika **Valentina Vodnika**. Njegove pesmi so prebirale recitatorke skupine ONA & ONE, bogato ustvarjalno pot in njegova dela, pa je predstavila Darinka Slanovec. Številni obiskovalci literarnega maratona so slišali in skušali rešiti celo nekaj njegovih ugank. Hkrati so predstavili tudi ba-

rona **Žigo Zoisa**, njegova dela in sodelavce.

Ob tej priložnosti se je predsednica Društva Norma recitatorjem in kulturnim ustvarjalcem Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine in Zveze paraplegikov Slovenije zahvalila za dolgoletno sodelovanje in jim podelila knjižne nagrade.

Lep, bogat in pester kulturni dogodek so z recitacijami, glasbenimi vložki in prisposodobami iz vsakdanjega življenja popestrili in obogatili gojenci CIRIUS in njihova dramska skupina iz Vipave. Z umetniškimi deli je sodeloval tudi slikar **Boštjan Močnik** iz Trziča.



Vlasta Rebek Dolenc se je zahvalila recitatorkam DP ljubljanske pokrajine za dolgoletno sodelovanje. (Foto: Saša Jereb)

Jože Globokar | Likovna razstava umetnikov, ki slikajo z usti ali nogami

NA RAZSTAVI JE BILO 58 DEL



Založba UNSU je 20. septembra 2019 v avli Ministrstva za kulturo v Ljubljani pripravila mednarodno razstavo likovnih del slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami. Bogata razstava je nosila naslov »CVETJE«, na njej pa je s cvetličnimi motivi sodelovalo petnajst umetnikov, ki so tudi člani Mednarodnega združenja slikarjev (VDMFK), ki slikajo z usti ali nogami - Vojko Gašperut, Benjamin Žnidaršič, (polnopravna člana združenja), Dragica Sušanj, Tina Pavlovič, Nevenka Gorjanc, Željko Vertelj, Gregor Janežič in Roman Gruntar (slikajo z usti), Neja Zrimšek-Žiger, Eric Pibernik, Dejana Bačko (Srbija) in Stjepan Perković (Hrvaška) pa svoja dela ustvarjajo z nogami. Med njimi so bila tudi dela, žal že pokojnih slikarjev, Stojana Zafreda in Silva Mehleta, ki sta slikala z usti in Angele Medved, ki je slikala z nogami.

V dopoldanskem času so slikarke in slikarji imeli predstavitveno delavnico slikanja z usti in nogami, ki so si jo ogledali številni šolarji. Razstavo in slikarje sta si ogledala tudi minister za kulturo **Zoran Poznič** (omenil je, da so s seboj na ministrstvo prinesli veliko volje do življenja) in **Silvester Gaberšček**, vodja Sektorja za nepremično kulturno dediščino.

Likovnike in njihova dela je predstavil umetnostni zgodovinar in velik poznavalec slikarjev, ki svoja dela ustvarjajo na nekoliko drugačen način, **Jaka Racman**. V obsežni recenziji, kjer se je zadržal ob vsakem delu, je med drugim povedal: »Razstava je naslovno in motivno osredinjena na raznotere slikarske upodobitve cvetja, ki v razstavnem prostoru nevsiljivo - kot je mogoče povedati le s cvetjem - vnašajo diskurz različnosti in edinstvenosti. Petnajst slikarjev in slikarjev, zastopanih z osemindesetimi deli, predstavlja del sestavljanke okoli osemsto ustvarjalcev svetovnega mozaika nepremagljive veličine človeške volje in vztrajnosti v udeleževanju talenta in lastnega izraza.

Vsem predstavljenim avtorjem je skupen svojski, nekonvencionalen način ustvarjanja (z usti ali nogami), ki jim edini omogoča, a hkrati tudi omejuje izrazne možnosti. Pri likovnem snovanju so se namreč morali spopasti s premagovanjem težkih gibalnih ovir invalidnosti in so po uspešnosti bodisi kot študenti; pridruženi in polnopravni člani povezani v širše, med-

narodno organizirano Zdrženje slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami, z več kot šestdesetletno, bogato in plodno zgodovino delovanja s plemenitim poslanstvom«.

Številne ljubitelje likovne umetnosti je nagovorila državna sekretarka Ministrstva za kulturo mag. **Petra Culetto** in odprla razstavo. Ob tej priložnosti

ji je naš slikar **Benjamin Žnidaršič** izročil svojo sliko.

Kulturni dogodek, ki ga je podprlo podjetje **Vrant d. o. o.** iz Mengša, je z glasbenimi utrinki obogatil **Duo Eden** z violinistko in vokalno solistko **Urško Jeraj** in kitaristom **Juretom Bergantom**. Res sta navdušila in požela velik aplavz.



Slikarje in njihova dela je predstavil umetnostni zgodovinar Jaka Racman (levo) (Foto: Daniel Globokar)



JESENSKE X-TEMPORE

Kot vsako jesen, tudi letos nič drugače, so se odvijale slikarske razstave del X-Tempore.

DEŽELA OSTRNIC V POSTOJNI

V Mali galeriji Zavarovalnice Triglav v Postojni so v četrtek, 5. septembra 2019 ob 16. uri odprli razstavo del, ki so nastala na 6. ex-temporu Dežela ostrnic. Na Babni Polici ga je junija organiziral Javni zavod Snežnik. Likovna

dela bo predstavila mag. umetnosti **Karmen Bajec**, ki je ustvarjalce spremljala že na ex-temporu. Spominja se, kako so se ustvarjalci na lep poletni dan razkropili po celotni vasi. Posegli so po različnih tehnikah, skoncentrirali

pa so se predvsem na vaško lokev. Med udeleženci ex-tempora v Loški dolini niso nikoli samo domačini. Med njimi je veliko likovnikov, ki so v Loško dolino prišli kot turisti, očarani pa so se vrnili s čopiči in platni.

EX-TEMPORE PIRAN 2019

S podelitvijo nagrad so v soboto, 7. 9. 2019 na Tartinijevem trgu v Piranu sklenili 54. mednarodni slikarski Ex-tempore Piran. Razpisanih je bilo 20 nagrad. Najbolj zaželeno, grand prix nagrado je prejela **Katja Bednarik Sudec** iz Slovenije za sliko z naslovom Pogledi morske deklice. Častno priznanje občinstva je prejel **Drago Luka Šumnik**.

Teden poprej je Ex-tempore Piran, tradicionalna prireditve v organizaciji Obalnih galerij Piran, zaobjela dobršen del Slovenije in tudi sosednjo Hrvaško. Nanjo se je prijavilo 231 udeležencev, oddana so bila 203 likovna dela.

Tudi letos so organizatorji v sodelovanju z različnimi piranskimi ustanovami, društvi in šolami pripravili številne spremljevalne prireditve, ki so obogatile kulturni utrip mesta, od likovnih in fotografskih razstav do Ex-tempora za otroke in umetniških delavnic.

Na zaključnem dogodku večer poprej v režiji **Igorja Jelena** – Iggyja sodelovala

mednarodno znana baletna solistka **Tijuana Križman Hudernik**, čemur je sledil sprejem piranskega župana **Denia Zadkovića**.

Obenem je mednarodna strokovna žirija v sestavi **Jasna Šikanja** (Hrvaška), **Rolan Marino** (Italija), **Milena Koren Božiček** (Slovenija) in tajnica **Tatjana Sirk** opravila izbor 105. slik za razstavo v razstaviščih v Pi-

ranu in Portorožu ter podelila več različnih razpisanih nagrad, med drugim tudi že omenjeni prestižni grand prix.

V Mestni galeriji Piran je bila razstava na ogled do 8. decembra, v razstavišču Monfort v Portorožu pa do 10. novembra. Na razstavo v Monfort sta se uvrstila tudi **Željko Vertelj** (Soline) in **Benjamin Žnidaršič** (Morski pejsaž).



Nagrajena slika avtorice Katje Bednarik Sudec (Foto: Janez Ovsec)

EX-TEMPORE BLED

Festivalna dvorana, Bled, sobota 5. oktobra 2019. V organizaciji likovnega društva Atelje Bled smo bili priče odprtju razstave 4. Ex-tempora Bled 2019. Kot običajno do sedaj je tudi tokrat sodelovalo zelo veliko udeležencev, ki so ustvarjali na temo Bled, Črna luknja oziroma na prosto temo. Lahko se reče, da fantazija ne pozna meja

in je tako komisija imela kar težko delo, da izmed vseh izbere najbolj inovativne rešitve na dane teme. Vsekakor so si nagrajena dela zaslužila svojo pozornost ... seveda pa je bilo med ostalimi deli tudi še kar nekaj presežkov, ki bi tudi brez dvoma zaslužila posebno pozornost.

Ob vsem bi veljalo posebej pohvaliti or-

ganizacijo vsega poteka Ex-tempora in pedantnost izvedbe vseh detajlov. Lahko ocenimo, da je to eden boljše izvedenih Ex-temporov v Sloveniji nasploh. Na razstavi je sodelovalo 82 slikarjev. Med njimi: **Boštjan Močnik**, **Boris Šter**, **Rasso Causevig**, **Željko Vetrtejl** in **Benjamin Žnidaršič**.

Metod Zakotnik | Zlata paleta za društva 2019

PODELITEV ZLATIH, SREBRNIH IN BRONASTIH PALET IN PLAKET ZA DRUŠTVA 2019

Zveza likovnih društev Slovenije je 23. novembra 2019 v Delavskem domu v Trbovljah odprla zaključno razstavo likovnih del s pridobljenimi certifikati v letu 2019 »Zlata paleta 2019«. Certifikat je prejel tudi član Likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije, Željko Vertelj.

Zveza likovnih društev Slovenije je 23. novembra 2019 v Delavskem domu v Trbovljah odprla zaključno razstavo likovnih del s pridobljenimi certifikati za leto 2019 »Zlata paleta 2019«.

Letošnje državno tekmovanje na področju ljubiteljske umetnosti je bilo iz osnovne tehnike in grafike (risba, grafika in akvarel), klasično slikarstvo, sodobno slikarstvo ter fotografijo in kiparstvo. Ob otvoritvi razstave so podelili zlate, srebrne in bronaste palete na razpisane teme: Ljubezen, Okroglo - oglato in Svetlo - temno. Podelili so 43 certifikatov in šest kompletov zlatih, srebrnih

in bronastih palet. Med dobitniki certifikatov je bil tudi član Likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije **Željko Vertelj** za motiv Okroglo - oglato z naslovom »Vasica« (grafika – suha igla).

Ljubitelje likovne umetnosti je nagovorila predsednica likovnih društev **Klavdija Sitar**.

Kulturni dogodek sta popestrila DUET OK – **Saša Korun** in **Marko Bezovšek**.

Nagrajena dela s pridobljenimi certifikati so bila razstavljeni do 7. decembra 2019 v Delavskem domu v Trbovljah.



Dobitnica certifikata z naslovom »Vasica«, člana Željka Vertelja (Foto: Arhiv zveze)



Nagrajena dela s pridobljenimi certifikati so bila razstavljeni do 7. decembra 2019 v Delavskem domu v Trbovljah.

Igor Plohl | Lev Rogi

LEV ROGI VSE BOLJ PREPOZNAVEN IN PRILJUBLJEN

Zbirka slikanic Lev Rogi - sreča v nesreči, Lev Rogi najde srečo ter Rogi in Edi na paralimpijskih igrah postaja vse bolj prepoznavna in priljubljena po slovenskih vrtcih in šolah.

Do konca leta 2019 sem po Sloveniji opravil že več kot 200 predstavitev mojih knjig in drugih nastopov, ki so bili namenjeni predvsem osveščanju otrok, mladostnikov ter odraslih o invalidnosti in drugačnosti. Bertold Brecht je zapisal: »Knjiga je orožje – vzemi jo v roke!« Prepričan sem, da so slikanice o levu Rogiju odlično orožje v boju zoper trdovratne stereotipe in predsodke o invalidih. Čeprav so ciljna publika slikanic otroci, jih otrokom pogosto berejo starši. Tako lev Rogi osvešča tudi odrasle. Prepoznavnost slikanic o levu na invalidskem vozičku je bil pomemben dejavnik, da so na Univerzi v Mariboru knjigo Lev Rogi najde srečo vključili v projekt Poslušam in tipam (PiT). V okviru tega projekta so študentke in študenti različnih študijskih programov (Filozofske, Pedagoške in Fakultete za elektrotehniko, računalništvo in informatiko) izdelali unikatne tipanke v slovenskem, nemškem in angleškem jeziku ter ustrezne zvočne posnetke kot priloge. Projekt je potekal pod vodstvom izr. prof. dr. Alenke Valh Lopert in pedagoških mentoric dr. Tatjane Welzer Družovec, dr. Aksinije Kermauner in dr. Jerneje Herzog. Kot strokovni sodelavki sta sodelovali Zala Stanonik (Založba Pivec) in Darinka Lozinšek (Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije). Kot avtor sem se odpovedal avtorskim pravicam in avtorskemu honorarju za potrebe projekta, saj sem vesel, da bo lev Rogi dostopen tudi slepim in slabovidnim otrokom oz. bralcem. Za študente in njihove pedagoške mentorice sem opravil tudi predstavitve mojih knjig ter prizadevanj na področju osveščanja o invalidnosti.

Tipne slikanice za slepe in slabovidne otroke so pri nas redke. Projekt Poslušam in tipam tako prinaša nabor unikatnih del za slepe in slabovidne

bralce. To je tudi prvi tovrstni poskus v našem prostoru, saj so v okviru projekta uspeli pripraviti kakovosten didaktični pripomoček, ki bo v pomoč slepim in slabovidnim otrokom pri učenju branja v materinščini, tipanja taktilnih elementov v tipanki, brajice in učenju tujega jezika.

Tipanke, ki so nastale v projektu PiT, smo predstavili v Glazerjevi dvorani Univerzitetne knjižnice Maribor, v Debatni kavarni na 35. Slovenskem knjižnem sejmu in Cankarjevem domu v Ljubljani, na Filozofski fakulteti Univerze v Mariboru in na Društvu študentov invalidov Slovenije. Odmeval pa je tudi v različnih medijih predvsem na območju Štajerske.

Še posebej pa sem vesel, da bodo moje slikanice osveščale otroke tudi v tujini. V letu 2020 bo pri založbi Holiday House iz

New Yorka izšla slikanica LUCAS AT THE PARALYMPICS, leto kasneje pa še slikanica LUCAS MAKES A COMEBACK. Obe slikanici sta nastali na podlagi knjig o levu Rogiju. Tako ne gre za prevode ampak za priredbe, saj je ameriški založnik želel problematiko prilagoditi angleško govorečemu tržišču. Obe slikanici je ilustrirala priznana slovenska ilustratorka Urška Stropnik Šonc.

V letu 2020 bo pri nas (upam, da znova v sozaložništvu Založbe Pivec in Zveze paraplegikov Slovenije) izšla slikanica Lev Rogi v Afriki, ki je povsem avtobiografska, saj temelji na osebni izkušnji potovanja na safari. V pripravi je še ena slikanica o levu Rogiju, ki bo osveščala o arhitektonskih in drugih ovirah s katerimi se vsakodnevno srečujemo paraplegiki in tetraplegiki. Lev Rogi še torej ni povedal vsega kar si želi.



Iz tipanke Lev Rogi najde srečo.

Marko Ferluga, direktor | Dom Paraplegikov Pacug

DOM PARAPLEGIKOV PACUG V LETU 2019

Glede na to, da še ni minilo leto dni od prevzema vodenja doma, so določeni rezultati po našem prepričanju že vidni.

Zadovoljni smo, da smo povečali število SOR udeležencev, vendar to ni dovolj, česar se zavedamo in delamo na tem, da bi tudi izven sezone napolnili naše kapacitete z zunanjimi obiskovalci in poslovali čez celo leto. Glede na to, da smo začeli z nule, nam počasi uspeva. O naših zunanjih obiskovalcih vas redno obveščamo preko Facebooka in spletne strani.

Najpomembnejši del je bil dogovor z bankami upnicami, to je bila osrednja točka našega dela, ki je zahtevala tudi strokovno pomoč. Veseli smo, da smo dosegli moratorij glede plačila kreditov in da se pogovarjamo naprej v smeri lažjega odplačevanja dolgov v prihodnosti. Zato smo porabili precej časa za zbiranje dokumentacije, podatkov, sestankovanj z bankami itd.

Uredili in prebarvali smo obe zgradbi od spodaj navzgor, od kletnih prostorov do sob, prenovili smo kabino za preoblačenje na bazenu, opremili smo fizioterapijo z medicinskimi in drugimi slikami, da se naši člani počutijo bolje, nabavili smo dodatno klimo v restavraciji in jo kar se da osvežili. Uvedli smo anketno zadovoljstva naših storitev in vaše pripombe, tako pozitivne kot negativne, jemljemo kot konstruktivne v smeri izboljšanja naših storitev, ponudbe in dela. Zavedamo se, da nismo popolni in v okviru naših človeških virov in materialno finančnih zmognosti se trudimo pričarati kar se da lepo, ugodno bivanje in dobre storitve. Tudi pri medicinskem delu smo poleg fizioterapije dodali novo ponudbo – kineziologijo s profesorjem Žerjalom. Odzivi so izredno pozitivni in nas navdihujejo k novim korakom. Glede najemnika kuhinje in restavracije žal nismo imeli sreče in zato bomo naslednje leto še bolj pazljivi, v katero smer se bomo odločili peljati naše gostinstvo. Prav tako bomo naredili dodatne napore v smeri animacije, ki je bila šibka

točka v letošnjem letu.

Veliko naporov in časa smo posvetili tožbam, ki jih imamo s sosedom zaradi priposestevanja in s tem povezanimi preprekami pri pridobivanju gradbenega dovoljenja za bazen. Prekinili smo s tožbami in poskusili z mediacijo, ki je stroškovno in cenovno racionalnejša pot. Kaj se bo izcimilo iz tega, ne vemo. Kar se tiče bazena, so vloženi vsi napor v smeri pokritja, vendar po dosedanjih pogovorih s sosedi kaže na to, da bi bila edina realna varianta balon, s katerim bi lahko podaljšali sezono in naše poslovanje.

Prav tako smo na Ministrstvu za zdravje že večkrat poskušali pridobiti pogoje za koncesijo pri fizioterapiji, kar nam žal še vedno ni uspelo iz različnih razlogov, tudi birokratskih, vendar delamo tudi v tej smeri, ker menimo, da bi bila tudi koncesija eden od elementov, ki bi omogočila, da dom deluje čez celo leto.

Vsekakor je sezonsko poslovanje glede pridobivanja kvalitetnega – usposobljenega kadra na vseh dejavnostih, ki jih pokrivamo (kuhinja, gostinstvo, čistilke, sobarice, vzdrževanje, fizioterapija, recepcija ...) izredno težko, ker se lahko okoliščine spreminjajo iz dneva v dan, zato se iščejo rešitve na vseh nivojih, tudi pri zvezi, da bi lahko kadrovske strukture stabilizirali, imeli neko minimalno število oseb čez celo leto in bi lahko nemoteno poslovali. Krpanje z raznimi študenti in samostojnimi podjetniki ne vodi v stabilno in dolgoročno poslovanje.

Kot smo obljubili, smo ponudili v našem domačem garažnem prostoru za zimovanje, imamo par lokalnih strank – najemnikov, prav tako smo dali prek socialnih medijev razpis za oddajo študentskih sob, kar pa se na naše razočaranje ni prav dobro prijelo, imamo pa nekaj najemnikov sob čez zimo. Tukaj vidimo še velik potencial.

Kar se tiče urejanja okolice, je z omejenimi sredstvi in kadrom ob rednem poslovanju težko, a smo s pomočjo **Damjana Hovnika** in njegovih kolegov uspeli posekati 8 visokih starih posušenih cipres, ki so ob vsakem večjem neurju ogrožale naključne sprehajalce, kolesarje, avtomobile in naše goste. Ob tem smo po celi dolžini cca 100 metrov ozelenili našo ograjo z zimzelenimi jasmimi, ki bodo v bodoče pričarali zeleno dišečo ograjo in postali »separe« za naše goste in jih obvarovali pred pogledi mimoidočih sprehajalcev.

Tudi glede IZI-programa se dela v smeri oživitve poslovanja in okrepitve trženja. Še zadnja zadeva, ki jo imamo v načrtu do konca leta, je postavitve nove spletne strani, za kar so potrebni čas, finance in nekaj posluha za vsebine. Veseli bomo vaših odzivov tudi na ta korak.

Vse to je bilo narejeno v skladu z našimi finančnimi in človeškimi zmognostmi. Zavedamo se, da nismo popolni, vsakemu od naših gostov, članov in zunanjih obiskovalcev se trudimo pričarati osebnostni odnos, se z vsakim pogovoriti in izmenjati mnenja in poglede glede našega delovanja. Sprejemamo tudi konstruktivne kritike, še rajši pa pohvale, saj se zavedamo, da sta naše delovanje in poslovanje tek na dolge proge.

Za naslednje leto pa upamo, da vas bomo lahko presenetili s kakšnimi novostmi ... torej vabljeni k nam v Pacug. Veseli bomo vsakršnega obiska tudi sedaj, v zimskem času, ko se borimo za obstanek in preživetje.

V prihodnje nas čakajo izzivi in upamo, da jih bomo lahko s skupnimi močmi in tvornim – konstruktivnim sodelovanjem vsi skupaj premagali.

Na snidenje pri nas.

Ekipa Doma paraplegikov Pacug.

»Ko hodiš, pojdi zmeraj do konca
Spomladi do rožne cvetice,
poleti do zrele pšenice,
jeseni do polne polic,
pozimi do snežne kraljice,
v knjigi do zadnje vrstice,
v življenju do prave resnice.
A če ne prideš ne prvič ne drugič
do krova in pravega krova,
poskusi vnovič in zopet in znova.«
(Tone Pavček)

V imenu vseh zaposlenih Doma paraplegikov Pacug ob prihajajočih praznikih in Novem letu, želimo voščiti vsem našim dragim gostom in njihovim najbližjim, ter našim poslovnim partnerjem miren Božič in Srečno v novem Letu 2020 v upanju na snidenje pa vam pošiljamo topel primorski pozdrav.

SREČNO 2020!



Jože Okoren | Pogovor s Tineto Gorencem

TINE GORENC O SVOJEM BOGATEM ŽIVLJENJU S PARAPLEGIJO

Pogovor z ustanovnim članom društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja, vsestranskim športnikom Tineto Gorencem.

Moj današnji sogovornik ima veliko povedati o nastanku društva paraplegikov, o svojem bogatem športnem življenju in izkušnjah, predvsem o svoji diagnozi – paraplegiji. Upam si trditi, da se je v šestdesetih letih stroka več naučila od Tine kot on od nje. Njegovo mladostniško – kmečko življenje in pozneje rudarske izkušnje so bile razlog, da se je kot paraplegik lažje spopadal z dejstvom, da bo odslej življenje drugačno, čeprav nič manj kakovostno. Tine ni samo velik vzornik, temveč šolski primer pozitivne energije in optimizma.

Ker se pozna že dobrih petdeset let, je samo po sebi umevno, da se bova tikala. Tine, povej nam, kako in kdaj je prišlo do nesreče v rudniku?

Moje delovišče v rudniku je bilo 180 m pod zemljo. Pri odkopu premoga sem klečal, ko se je name podrla cela stena premoga. Izpod nje so me kopali 20 minut in me prepeljali v bolnišnico Trbovlje, kjer so ugotovili zlom 11. in 12. prsnega vretenca. »Zagipsali« so me za

šest mesecev in čakali, ali bom preživel. In moje »kmečko« telo se ni dalo.

In ko se je tvoje bolnišnično zdravljenje končalo, si bil premeščen v Zavod za rehabilitacijo invalidov Ljubljana. Koliko časa je potekala tvoja prva rehabilitacija v Soči in kako je bil videti tvoj prihod domov? Če se prav spomnim tvojega pripovedovanja, si bil odpuščen celo brez vozička?

Prva rehabilitacija v Soči je trajala 11 mesecev, ko so me brez vozička ali drugih tehničnih pripomočkov poslali domov z berglami in zelo težkimi kovinskimi aparati, da sem skakal kot kenguru. Po dveh mesecih sem dobil voziček, težak več kot 25 kilogramov in širok skoraj en meter. Tako z njim ni bilo mogoče priti skozi nobena vrata. Si predstavljaš, da ne moreš z vozičkom na stranišče? Da sploh ne govorim o tem, kako je potekalo naganje vozička v fička in iz njega.

Zelo kmalu si se našel v športu invalidov. Verjetno si se s športom ukvar-

jal že pred nesrečo?

Doma sem bil celo leto, nato sem bil poklican na ponovno rehabilitacijo v Sočo in začela se je moja športna pot paraplegika. S športom sem se ukvarjal že v rudarski šoli, kjer sem v telovadnici vadil na orodju. Na ta čas imam lepe spomine, saj je takrat tam vadil tudi naš olimpijonec **Miro Cerar**. Imel sem tudi srečo, da sem si razmeroma zgodaj kupil osebni avto – znamenitega fička. Tako sem bil lahko precej samostojen.

Predvidevam, da je bil tvoj prvi mentor – trener v Soči, prof. Bojan Hrovatin. Kot mi je znano, vam Bojan ni prizanašal. Se spomniš prvih tekmovalj doma in v tujini?

Drži. Začeli smo s tekmovalji doma in nato v tujini – najprej igre na Dunaju. Za vzpodbudo je prof. Hrovatin po tekmovalju priredil piknik in me določil za pomočnika. Tako smo imeli nepozaben večer, skupaj s člani drugih evropskih reprezentanc. S posameznimi športniki paraplegiki sem se srečeval na raznih tekmovaljih še vrsto let.

V uvodu sem omenil, da si ustanovni član društva paraplegikov. Si tudi ustanovni član republiške organizacije paraplegikov. Kako se spominjaš tistih časov? Se strinjaš, da nas je združil šport?

Seveda je bil šport odločilen, da smo postali in ostali samostojni – ne pa kandidati za hiralnico. Paraplegiki, ki smo kolikor toliko fizično aktivni, smo namreč psihično in fizično trdnejši in zato odpornejši, tako da nas ne vrže s tira že vsak manjši prepih. Tekmovalni šport pa mora biti ustrezno voden, sicer lahko pride do nepredvidljivih posledic, ki niso v prid zdravju.





Kako kot dolgoletni reprezentant gledaš na šport invalidov? Ne nazadnje si bil udeleženec na tekmovanjih najvišjega ranga, na paraolimpijadi, svetovnih in evropskih prvenstvih ter številnih mednarodnih tekmovanjih.

Šport mi je ohranjal zdravje ter mi omogočal spoznavati svet in ljudi. Za to je bilo treba vložiti veliko truda – treningov in lastne udeležbe (prevozi ...). Na začetku smo imeli vso potrebno podporo Zavoda za rehabilitacijo: priprave, nastanitev, medicinska oskrba in siceršnja strokovna pomoč, kasneje pa tudi matičnih invalidskih organizacij (društva, zveze ...). Podpore in razumevanja smo bili deležni tudi s strani takratne Zveze za rekreacijo in šport invalidov Slovenije. Za tisto, kar se je nanašalo na uradni mednarodni program, pa je bil odgovoren Savez za sport i rekreacijo Jugoslavije s sedežem v Beogradu. Za vsak nastop smo prejeli tekmovalni dres in trenirko z grbom, ob povratku pa nas je že čakal predstavnik

saveza in nam pobral vsa oblačila, vključno s potovalko.

Znan si po tem, da si se preizkusil v številnih športnih panogah. Katera panoga ti je bila še posebej blizu? Morda kraljica športov atletika?

Da, drži, najraje sem bil atlet; metal sem disk in kopje ter suval kroglo. Nikoli pa mi ni pretirano dišala vožnja z vozički, bodisi na krajše ali daljše proge, še posebej pa maraton. Preizkusil sem se v vseh mogočih panogah: plavanje, košarka na vozičkih, lokostrelstvo, šah ... Kasneje sem začel s streljanjem z zračno puško in ribolovom, kar še vedno počnem. Kljub temu da včasih celo dopoldne ni nič na trnku, je to nebeška sprostitev in razlog za ribarjenje še naslednji dan.

Kaj svetuješ predvsem mlajšim paraplegikom in vsem, ki jih doleti nesreča ali bolezen? Kaj jim lahko ponudijo rekreacija, šport, gibanje in druženje?

Da živim toliko let, so zagotovo zaslužni šport, zdrav način življenja in sodelovanje pri različnih dejavnostih, seveda pa tudi druženje z invalidi in neinvalidi. Vedno si imamo kaj povedati, predvsem si izmenjujemo izkušnje, ki pa jih včasih le preveč držimo v sebi.

Verjetno se strinjaš z mano, da najina osebna in športna pot ne bi bila tako razgibana in bogata, če naju ne bi v teh prizadevanjih podpirali najini partnerki.

Se popolnoma strinjam. Kolikokrat sta naju čakali, da se vrneva s posameznih dejavnosti. Telefonskih povezav ali socialnih omrežij ni bilo. Bo že držal rek, da žena drži tri vogale pri hiši.

Če ni preveč osebno vprašanje, kaj Tine dela, ko ni športno aktiven?

Še vedno sem aktiven, seveda ne toliko kot prej. Ribarim in streljam, strelišče imam doma. Delam v delavnici, pripravljam material za delavnico za prvošolčke na podružnični šoli. Redno izvajam vaje za ramenski obroč, saj imam težave kot vsi vozičkarji. Hodeči si obrabijo kolke, mi pa ramena.

Naša številna športna in siceršnja srečanja so bila nepozabna. Znali smo se pošaliti tudi na svoj račun. Skupaj sva z lastnimi avtomobili (s fičkom, katrcu, pozneje z golfom in oplom) prepotovala domala vso Evropo. Kje so časi, ko smo skupaj, kot radi rečemo, orali ledino? Drug drugemu smo bili nekakšen mentor. Izkušnje so ob naših srečanjih kar deževale. Ni bilo telefonov, mobilcev, Facebooka, Twitterja in drugih družabnih omrežij. Pogovarjali



smo se ob kavi in drugi pijači; če smo začutili potrebo po igri, smo šli na igrišče ali na partijo taroka.

Moram pa razkriti še eno Tinetovo vrlino. Na vsakoletni obnovitveni rehabilitaciji v Pineti je bil nepogrešljiv »žar mojster«. Njegovi kotleti, čevapčiči in ražnjiči so se kar stopili v ustih. Imel sem nekakšen privilegij, da mi je dostikrat dal prvega z žara. Razumel je, ko sem potožil, da so suhi, in segel v zaboj s pivom. Da, so pač drugi časi, ki jih mi ne razumemo, naših časov pa ne razumejo drugi – in smo ena proti ena.

Tine, dovoli, da ti ob zaključku pogovora v svojem imenu in imenu članov ob tvojem jubileju zaželim še veliko zdravih let. Želja nas vseh pa je, da nas pogosteje obiščeš na sedežu društva ali pri kateri koli naši dejavnosti. Marsikaj se še lahko naučimo od tebe.

Tine, hvala za pogovor in ostani takšen, kot si.





ČESTITKE

Sočlanu Jožetu Kramarju iskreno
čestitamo ob rojstvu druge deklice.
Naj smeh in jok sreče ne mineta.

*Nežne ročice, prstkov deset,
našobljene ustnice, jasen pogled
to za mamico in očka ves je svet.*

Društvo paraplegikov Jugozahodne
Štajerske in Zveza paraplegikov
Slovenije.

ZAHVALA

Spoštovane bralke in bralci Paraplegika.

Vsem, ki ste preko različnih donacij naši organizaciji v letu 2019 namenili materialne ali finančne prispevke se najlepše zahvaljujem. Hvala tudi vsem stalnim in občasnim darovalcem, ki ste prispevali prostovoljne prispevke preko položnice, katera spremlja vsako izdajo glasila, ostanite še naprej povezani z nami. Zagotavljam Vam, da smo vse donacije zbrane na ta način smotrno porabili za izboljšanje kvalitete življenja naših članic in članov skozi različne programe, ki jih izvajamo na Zvezi paraplegikov Slovenije. Sporočam Vam, da bomo tudi v prihodnje odgovorno ravnali z vašimi prostovoljnimi prispevki in donacijami, ki jih lahko tudi v prihodnje donirate na naš TRR številka; 03170-1001146571, sklic 1969.

Vsem Vam, ki se odločate, da nesebično postanete nevidni spremljevalec Zveze paraplegikov Slovenije, želimo miren in doživet Božič, ponosno praznovanje Dneva samostojnosti in enotnosti, v Novem letu 2020 pa veliko zdravja in osebne sreče.

Zveza paraplegikov Slovenije
Dane KASTELIC

VIKTORJU ČUČKU V SLOVO



Viktor Čuček, roj. 17. 8. 1963 v Mariboru, doma iz Lenarta v slovenskih goricah. Pri 6. letih mu je umrl oče in ker je bilo pri hiši dosti bratov in sester, mama ni mogla skrbeti za njih, jih je socialna služba dala v rejniško družino in Viktor je šel na Sveto Anjo. Tam je hodil v šolo, se še naprej študiral in kasneje zaposlil v Palomi. Še preden jih je dopolnil 18 je moral v vojsko. Ko se je vrnil domov si je poiskal službo in nazadnje delal na cestnem podjetju Maribor. Bil je tudi vojni veteran za samostojno Slovenijo.

8. avgusta leta 1993 je doživel prometno nesrečo in postal paraplegik. Leta 1994 se je včlanil v zvezo paraplegikov Slovenije. Po rehabilitaciji se je za zelo kratek čas vrnil domov in ker njegov dom ni bil prilagojen je bil premeščen v Ponikve. Tam sva se spoznala in se odločila, da bova šla živeti na svoje in tako sva se selila v Celje, kasneje v Velenje. Dokler sva živela v Velenju se je družil s člani društva in se udeleževal aktivnosti, tekmoval atletiko, šah in kegljanje. Ker ga je vleklo v domači kraj je zaprosil za upokojsko stanovanje in tako čakal nekaj let. Leta 2002 sva se selila v Lenart in tu tudi ostala. Takrat se je povezal z društvom paraplegikov Maribor. Vsa leta je hodil kegljati v Slovensko Bistrico, če je le prišel kombi, ki je bil na razpolago. Vsa leta je hodil tudi na obnovitveno rehabilitacijo. Žal je nazadnje hudo zbolel in od takrat naprej ni mogel nič več in tudi sama mu nisem mogla veliko pomagati.

Njegova dolgoletna partnerka Nada Ljepoja se iskreno zahvaljujem, da ste nama v trenutkih, ko je bil bolan in brez moči, da bi opravil določeno opravila za normalno življenje in ko tudi sama nisem mogla, pomagali. Da je dobil pomoč, ki sva potrebovala, da sva zadnje mesec njegovega življenja dobila negovalko Smiljko, da ni ostal v postelji in je lahko še zadnje trenutke užival na svežem zraku. Hvala za podporo ob izgubi kegljačem in članom, ki so ga pospremili na zadnjo pot k počitku. Hvala za vso podporo, ki sem jo rabila. Iskrena hvala, Nada.



Albin Rožman

KVIZ ZA RAZVEDRILLO 48

Rešitev kviza iz 158. številke:

ČE O MIHAELU SNEG NALETUJE,
DOLGA SE ZIMA OBLJUBUJE.




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

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.

- Koštrun je skopljen:**
B - osel
U - kozel
R - oven
- Na katerem otoku se nahaja Modra špilja?**
F - na Visu
E - na Biševu
T - na Mljetu
- Kaj je v Beli krajini debelača?**
A - debela ženska
V - pastirska palica
S - koruza
- Katero delo klasične glasbe je balet?**
T - Labodje jezero
C - Figarova svatba
Ž - Carmen
- Koliko je meril en kvinč?**
D - 84 litrov
H - 84 metrov
Z - 84 dekagramov
- Pri kateri metalni skupini je rekord na dolžina najdaljša?**
C - pri metu kopja
E - pri metu kladiva
V - pri metu diska
- Nekdanji Britanski Honduras se imenuje:**
Č - Salvador
V - Belize
Š - Singapur
- Samo iz kemičnih simbolov sestavimo priimek:**
G - Kralj
P - Hrovat
J - Oblak
- Kaj je lepi čveljč?**
L - modni dodatek
O - gorska cvetlica
M - morska riba
- Kaj ne spada med oblake?**
J - kumulus
Z - kosinus
N - stratus
- Kaj je evstahijeva cev?**
N - cev med ušesom in žrelom
K - del tankega črevesja
O - predor pod Rokavskim prelivom
- Katera občina ima status mestne občine?**
D - Postojna
I - Trbovlje
B - Slovenj Gradec
- Kaj proučuje heraldika?**
L - grbe
S - orožje
Ž - rodovnike
- Koliko je avtomobilskih oznak za slovenska mesta?**
E - 10
Š - 11
U - 12
- Kateri prekop povezuje Rdeče in Sredozemsko morje?**
S - Kielski
Š - Korintski
I - Sueški
- Katera je druga najvišja gora sveta?**
R - Lotse
P - K2
H - Dualgiri
- Katera žival ni sesalec?**
A - pingvin
O - mrož
C - kit



1. BERGLEZ Viktor
2. SINTIČ Zdenka
3. RAZPOTNIK Henrik

							23. ČRKA SLOVENSKE ABECEDE	AMERIŠKI ŠAHIST - YASSER	ŠVICARSKA TOVARNNA ŠIVALNIH STROJEV	IKAROV OČE	FILIPINSKI SLIKAR - OLMEDO (1937-1996)	MLAD OVČJI SAMEC, BAC, BACEK	EGIPČANSKI BOG SONCA	AMERIŠKA ZVEZNA DRŽAVA				
							AMERIŠKA IGRALKA - ERIKA											
							SUMLJIVO ZNAMENJE						LITER					
							NEMŠKI PISATELJ - WILHELM (1831—1910)						AMPER IDEAL, MALIK					
							1. ČRKA SLOVENSKE ABECEDE		RIMSKO 50 JUDOVSKI PREROK		KIHLJAJ MEDN. UNIJA ZA TELEKOMUNIKACIJE							
							WACHTER ANITA			ITALIJA KRAJ MED ZAGORJEM IN TROJANAMI		DEJAN OBREZ KARL ERJAVEC						
							AGITACIJSKI KOMISAR VERGILOVA PESNITEV											
AVTOR: BORIS KLEP	KEMIJSKI SIMBOL ZA PROTAKTINIJ	JUNAŠKA PRIPOVEDNA PESNITEV	TONA	KOT, VOGAL V ŠTAJERSKEM NAREČJU	OTOK V JADRANSKEM MORJU (ANT. ARBA)	J. AMERIŠKA DRŽAVA MESTNI KORZO												
PREBRISAN FANTIČ S SPOSOBNOSTJO LETENJA							JENNIFER LOPEZ NEVEN ČORAK											
AMERIŠKA POROČEVALSKA AGENCIJA			SLOVENSKA VOJNA DOPISNICA - ŠVEGL				AVTO OZN. AVSTRUJE 6. ČRKA SLO. ABECEDE											
																		
							PRODUKT ČEBEL						OZNAKA ZA ANTIBIOTIK TRIMETO-PRIM SAMO - GLASNIK NAJVEČJA ARTERIJA					
							VAS NA GRŠKEM OTOKU IOS							DARKO MILANIČ ANGL. IGRALKA - DIANA				KROMPIRJEV DROBNI CMOČEK REKA V ŠVICI, LEVI PRITOK RENA
							GRŠKA ČRKA ANG. PEVEC - SMITH						JMETNOSTNA SMER KRAJ NA PRIMORSKEM					
	BRITISH AIRWAYS	LATINSKI PREDLOG	GRŠKA ČRKA	MONOPOL NAD PRODAJO BOGDAN NORČIČ														
OTOŠKA DRŽAVA V MALIH ANTILIH							BANČNA BLAGAJNA SIMBOL ZA POLMER											
NAROČILO VNAPREJ												KAJA ERŽEN						

DORS - angleška igralka - Diana (1931 - 1984)

ELATA - vas na grškem otoku Ios

ELNA - švicarska tovarna šivalnih strojev

ONIB - filipinski slikar ekspresionist - Olmedo (1937 - 1996)

RAABE - nemški pisatelj in pesnik - Wilhelm (1831 - 1910)

SEIRAWAN - ameriški šahist - Yasser

Pravilno geslo pošljite do 15. februarja 2020 po pošti na naslov:

Zveza paraplegikov Slovenije, Štihova 14, p. p. 5714, 1000 Ljubljana ali na e-naslov: info@zveza-paraplegikov.si.