



PARAPLEGIK

GLASILO ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

št. 160/marec 2020

#OSTANIDOMA



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 SREČANJE OSEBNIH ASISTENTOV OB ZAKLJUČKU LETA
6 ŠIRIMO KROG STROKOVNE PODPORE
6 USPOSABLJANJE NOVIH OSEBNIH ASISTENTOV

7 MREŽENJE

- 7 OMOGOČANJE MULTIMODALNE MOBILNOSTI OSEBAM Z RAZLIČNIMI OVIRANOSTMI
8 NOV MEJNIK ZA PLANINSTVO ZA INVALIDE
9 ZNANJE PRIBLIŽATI TUDI DRUGIM LJUBITELJEM ČEBELARJENJA
9 ALI STE VEDELI

9 STROKOVNO

- 10 ŠIRITEV OBSEGA PRAVICE DO MEDICINSKIH PRIPOMOČKOV

12 V SREDIŠČU

- 12 IDEALNI POGOJI ZA TRENING IN TEKMOVANJE

13 DELO DRUŠTEV

- 13 IZ DEŽELE CVIČKA
16 GORENJSKE KAPLJICE
19 MORJE, REFOŠK IN PRŠUT
20 CELJSKI GROFI
23 KARANTANSKI KNEZI
24 LJUBLJANSKI ZMAJI
29 S PANONSKIH RAVNIC
32 IZ DOLINE SOČE

35 ŠPORT

- 35 PERSPEKTIVNI MLADI ŠPORTNIK JE TIM ŽNIDARŠIČ SVENŠEK
36 V SKUPINI A VODI KIK VRBAS, V SKUPINI B PA KIK ZMAJ

- 38 DAVIDU SLAČKU PREHODNI POKAL V TRAJNO LAST
39 CURLING REPREZENTANCA DRUGA NA ŠKOTSKEM
39 DRŽAVNO PRVENSTVO V STANDARDNIH PLESIH
40 SVETOVNI POKAL V KRANJSKI GORI
40 JERNEJ SLIVNIK DRŽAVNI PRVAK V VELESLOMOMU
40 JERNEJ SLIVNIK Z DOBRIMI OBETI V NOVO SEZONO
41 JERNEJ SLIVNIK TRIKRAT TRETJI NA SLOVAŠKEM
41 NA TREH TEKMAH TRIKRAT DRUGI
42 ZDRUŽILI SO PRAVILA KOŠARKE IN HOKEJA

43 KULTURA

- 43 V DOLENČEVI GALERIJU UKC LJUBLJANA SO RAZSTAVLJALI SLIKARJI ZAVODA ARS VIVA
44 DVE SAMOSTOJNI RAZSTAVI VOJKA GAŠPERUTA
45 45. RAZSTAVA V AJDOVŠČINI
46 LIKOVNO USTVARJANJE OB DNEVU KULTURE
46 RAZSTAVA OB KULTURNEM PRAZNIKU IN NJEGOVIM 60-LETNICI V GALERIJU »ŠTALA«
47 KLAVDIJ LEBAN V DRUGO

48 DOM PARAPLEGIKOV

- 48 VESELO JE BILO ŽE V FEBRUARJU

52 IZ ŽIVLJENJA

- 52 SPREMEMBA IMENA ORGANIZACIJE
52 IDEJA – »TUDI JAZ SEM LAHKO ČEBELAR« V SRBIJI
53 JOŽE OKOREN – IZJEMNA OSEBNOST LETA 2019
53 POTOVANJE PO VZHODNI OBALI ZDA (I. DEL)

60 ČESTITKE, ZAHVALE, OGLASI, V SPOMIN

61 RAZVEDRILLO

- 61 ŠPIK V 2.0
62 KVIZ ZA RAZVEDRILLO 49
63 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: sportida.si

Kontakt uredništva: Zveza paraplegikov Slovenije, Štihova 14, 1000 Ljubljana, tel.: 01 43 27 138
GSM: 051 61 88 03
E-pošta: info@zveza-paraplegikov.si, zveza-paraplegikov@guest.arnes.si
TRR: 0317 0100 1146 571
Poštnina plačana pri pošti 2102.
Naklada: 2000 izvodov
Glasilo izide štirikrat letno.
ISSN 0351-9163



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



05 ŠIRITEV OBSEGA PRAVICE DO MEDICINSKIH PRIPOMOČKOV

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije

Uveljavitev sprememb in dopolnitev Pravil obveznega zdravstvenega zavarovanja v letu 2020 zagotavlja širši obseg pravic do nekaterih medicinskih pripomočkov ter nove administrativne razbremenitve zlasti v družinski medicini in pediatriji na primarni ravni. S spremembami in dopolnitvami Pravil se širijo nekatere pravice zavarovanih oseb in poenostavljajo postopki uveljavljanja le-teh.



13 DOM PARAPLEGIKOV PACUG

Marko Ferluga

Lansko leto smo našim članom ponudili možnost GIBALNE TERAPIJE – KINEZILOGIJE, odzivi so bili odlični. Letos smo to ponudbo nadgradili z BONDING PSIHOTERAPIJO, za katero upamo, da vam bo všeč. Bonding psihoterapija (BPT) je intenzivna oblika individualne terapije s pomočjo skupine, prav tako je ena od priznanih svetovnih psihoterapevtskih modalitet in je polnopravna priznana modaliteta v okviru EAP.



14 IDEALNI POGOJI ZA TRENING IN TEKMOVANJE

Jože Globokar

Na Rogli je Zveza paraplegikov Slovenije od 21. do 23. januarja 2020 organizirala že 12. smučarski kamp za smučarje paraplegike in tetraplegike. Veeslalomsko preizkušnjo je dobil Gregor Gračner, drugi je bil Toni Zakrajšek, tretja pa Brina Rogelj.

BODIMO POVEZANI IN SOLIDARNI!

Drage članice in člani, vsi ki ste uporabniki osebne asistencije, asistenti in strokovni delavci pri Zvezi paraplegikov Slovenije.

V zadnjih dneh se večina nas sooča s povečano zaskrbljenostjo in negotovostjo. Razmišljamo o tem kako se bo situacija s korona virusom v prihodnje razvila. Skrbi nas lahko, če smo in, če bomo ostali zdravi, kako bo z našo službo, varstvom otrok, koliko časa bo vse to še trajalo ter kdaj se bomo spet lahko vrnili v stalne tirnice svojega življenja, ipd.

Epidemija korona virusa (COVID-19) nas je tako posameznike, kot celotno družbo, postavila pred pomembno preizkušnjo. Strah in tesnoba, ki ju marsikdo v teh časih doživlja je nekaj naravnega, zato bodimo povezani in solidarni v medsebojni pomoči, storimo nekaj za skupno dobro in upoštevajmo navodila pristojnih služb, še posebej tistih v lokalnem okolju. **Spoštujmo tiste, ki so nam najbližji še posebno tiste, ki se trudijo za nas.** Prav je, da se zavedamo, da nekaj tudi sami storimo za skupno dobro, da bomo lahko še naprej povezani in zdravi sodelavci, ki bomo skupaj v prihodnje opravljali naše poslanstvo. Z odgovornimi dejanji lahko zajezimo širitev korona virusa.

Naš trud v smeri čimbolj učinkovitega spopadanja z nastalo krizno situacijo nas lahko okrepi do ljudi do katerih nam je mar in posledično tudi našo skupnost. Bodimo

informirani! Ko začutimo, da nam primanjkuje informacij, smo pod večjim stresom. Oglejmo si, poslušajmo in preberimo novice iz zaupanja vrednih virov. Zavedajmo se, da se med krizo, zlasti na družbenih omrežjih, lahko pojavijo govorice in natolčevanja. Zato vedno preverimo in se obrnimo na zanesljive vire informacij, kot so:

o NIJZ: <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov?>

o Urad za reševanje RS: <http://www.sos112.si/slo/>

o Krizni štab RS: <https://www.gov.si/novice/2020-03-14-krizni-stab-republike-slovenije-o-konkretnih-ukrepih-za-zajezitev-epidemije/>

Ostanimo zdravi, saj vstopamo v najlepši letni čas, ko se narava prebuja in vsi potrebujemo eden drugega za uspešno delovanje naše organizacije, ki bo potem lahko uspešno servisirala našo dejavnost in programe najbolj potrebnim.

Skupaj bomo premagali to nadlogo, samo zaupajmo vase in tistim, ki nam želijo dobro.

Ostanite zdravi!

Dane KASTELIC
PREDESEDNIK

SPOŠTOVANE ČLANICE IN ČLANI TER OSTALI BRALCI PARAPLEGIKA!



Spoštovane bralke in bralci Paraplegika, za nami je jubilejno leto za Zvezo paraplegikov Slovenije in osem lokalnih društev. Abrahama smo dostojno proslavili, analizirali preteklo delo in tudi zastavili kar nekaj smelih ciljev in usmeritev za prihodnost, ki bodo imeli neposreden vpliv za boljšo kvaliteto slovenskih paraplegikov in tetraplegikov.

Že aprila lani smo na akademiji ob naši 50-letnici v Pacugu takratnemu predsedniku vlade in resorni ministrici med drugim izpostavili nizke invalidske pokojnine in diskriminacijo na področju nadomestil za telesno okvaro. Vendar se več kot pol leta po seznanitvi na odpravi krivic pri pristojnih ni nič zgodilo. Nato sta pobudo na naš predlog prevzela Državni svet in Komisija za socialno varstvo, delo, zdravstvo in invalide. Po široki razpravi smo prišli do ugotovitev, da je bilo v Sloveniji meseca novembra 2019 po podatkih ZPIZ kar 3.546 invalidov z invalidsko pokojnino pod 300 evrov in s povprečno delovno dobo 14 let. Nad tem alarmantnim podatkom je bil presenečen tudi sam direktor ZPIZ, gospod **Marijan Papež**. Pristojna komisija Državnega sveta je zavezala resorno ministrstvo, da v najkrajšem času pripravi ustrezno rešitev in zagotovi dostojnejše življenje in zagotovi dohodke vsaj v višini osnovnega zneska minimalnega dohodka in s tem njihov položaj izenači s prejemniki denarne socialne pomoči. Ravno tako pa se od pristojnih pričakuje, da ministrstvo čim prej pristopi k spremembi veljavne ureditve nadomestil za telesne okvare na način, da se bo zagotovilo enakopravno obravnavo vseh oseb s telesnimi okvarami, neodvisno od vzroka za njihov nastanek. Takojšnjo rešitev podpirata tudi NSIOS in Zveza delovnih invalidov, ki sta na seji sodelovala s svojimi prispevki. Menim, da bi se morala invalidskim upokojencem zagotoviti vsaj približno sprejemljiva pokojnina, ne

da bi morali izpolnjevati pogoje za varstveni dodatek in ga potem delno vračati iz svoje dediščine. Verjamem, da se bo zaradi nastale politične situacije urejanje predmetnih zahtev mogoče malo upočasnilo, vendar sem prepričan, da bo novo konstituirana vlada, pod vodstvom predsednika **Janeza Janše**, popravila krivice invalidskim upokojencem iz preteklosti. Dejstvo je, da je to področje že poskušala z zakonom urediti poslanska skupina SDS, ko je v parlamentarni postopek vložila predlog zakona o spremembi Zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju (ZPIZ-2), s katerim so želeli izboljšati položaj socialno najbolj ogroženih invalidskih upokojencev, žal pa njihov predlog ni doživel zadostne podpore poslancev takratne koalicije.

Spoštovane članice in člani, zadnjega marca bo ZZZS na podlagi javnega razpisa izbral letošnje organizatorje obnovitvene rehabilitacije. Prepričan sem, da bo med njimi tudi naša zveza, saj smo se kot vsa leta doslej prijavili na javni razpis, zato pričakujte razpisno dokumentacijo v prvem tednu meseca aprila. Želim si, da bi se vas čim več prijavilo, saj se moramo zavedati, da smo tudi sami dolžni poskrbeti za svoje zdravje. In ravno obnovitvena rehabilitacija je priložnost, da pod strokovnim vodstvom zdravnikov fizikalne medicine, fizioterapevtov in ostalega zdravstvenega osebja v izbranih zdraviliščih in domu paraplegikov v Pacugu dobimo ustrezno medicinsko rehabilitacijo in poskrbimo za svoje zdravstveno stanje, ki je zaradi naše invalidnosti še dodat-

no podvrženo različnim neželenim učinkom. Žal pa vas moram ob tej priliki obvestiti, da je Računsko sodišče RS sofinancerje obnovitvene rehabilitacije in zdravstvenega letovanja otrok na podlagi javnega razpisa pri ZZZS izpostavilo kot vprašljivo in naslovilo na Ustavno sodišče RS zahtevo za oceno ustavnosti in zakonitosti. Po njihovem mnenju obnovitvena rehabilitacija nima zakonske podlage v Zakonu o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju – ZZVZZ, ampak samo v pravilih Obveznega zdravstvenega zavarovanja – OZZ, kar pa po njihovem mnenju ne zadostuje za sofinanciranje. Zato bomo ob najavi odpiranja ZZVZZ še toliko bolj pozorni, da bo obnovitvena rehabilitacija, ki je izrednega pomena za lajšanje težkih zdravstvenih stanj zaradi invalidnosti in na podlagi javnega razpisa ZZZS poteka že trideset let, končno zapisana kot zakonska pravica! Slednje smo pri pripravi nekaterih osnutkov v preteklosti s strani naše zveze že zagotovili, vendar večkrat napovedani predmetni zakon še ni ugledal obravnave. Na zagotovitev ustrezne obnovitvene rehabilitacije je našo državo opozoril tudi odbor Združenih narodov, ki spremlja uresničevanje Konvencije o pravicah invalidov v naši državi v Ženevi.

V času redakcije bo del društev že izvedlo Zbore članov, na katerih boste sprejemali programe dela za letošnje leto, kakor tudi potrjevali Poročila za leto 2019. Verjamem, da boste podprli vse dobre in včasih tudi vizionarske usmeritve vodstev in predlagali obilico dejavnosti, s katerimi bi

se izboljšala vaša kvaliteta življenja. V večini društev je tako kot na zvezi tudi volilno leto, zato so pri nekaterih že v drugi polovici februarja stekla potrebna opravila. To je tudi priložnost, da se zahvalite vodstvu društva, da so pretekli mandat uspešno zastopali vaše interese. Hkrati pa dajte zaupanje tistim sočlanom, ki so izstopali v dobro organizacije in ne prezrite tistih, ki želijo s svojo vizijo razvijati smeri, ki bodo tekom prihajajočih dogodkov tesno povezane s programskimi usmeritvami društva in Zveze paraplegikov. Zato, drage članice in člani, razmišljajte tudi, kaj lahko vi sami storite za svojo organizacijo in ne izpostavljajte stališča, kaj vse so

drugi dolžni storiti za vas. Pozitivno mišljenje, medsebojno sodelovanje v skupno dobro nam bosta prinesla ogromno napredka in hkrati zadovoljstva, da smo tudi sami nekaj prispevali k rasti svoje organizacije in posledično tudi samega sebe. Prepričan sem, da je to uspeh za nadaljnji razvoj naših društev in Zveze paraplegikov Slovenije. Zato se ne bojte novih idej, smelih odločitev in timskega dela, to zagotovo prinaša napredek. Tisti, ki svojega potenciala ne ponudi na razpolago okolici, v kateri je družbeno aktiven, hkrati pa pričakuje samo bonitete, zagotovo nima prihodnosti. Zato, dragi prijatelji, ponosno in smelo naprej!

Spoštovane članice in člani, iskreno vam čestitam ob 11. dnevu slovenskih paraplegikov, (16. april). Želim si, da bi bili sami v okviru društev in zveze vzor, navdih in opora štiriinpetdesetim novo sprejetim članom, ki jih je usoda v lanskem letu pripeljala v naše vrste. Postanimo jim prijatelji in sodelavci pri njihovem premagovanju začetniških težav in na poti vključevanja v našo skupno organizacijo in domače okolje.

Vsem, ki praznujete največji krščanski praznik, ob prihajajočih prazničnih dneh želim veselo življenja polno in blagoslovljeno veliko noč.

Jože Globokar | Kot odgovoren delodajalec želimo, da se v organizaciji dobro počutite

SREČANJE OSEBNIH ASISTENTOV OB ZAKLJUČKU LETA

Zveza paraplegikov Slovenije je 17. decembra 2019 ob zaključku leta pripravila srečanje osebnih asistentov. Udeležence je nagovorila vodja osebne asistence pri Zvezi paraplegikov Slovenije Špela Šušteršič, v pozdravnem nagovoru pa se ji je pridružil tudi predsednik Zveze Dane Kastelic.

Predsednik je med drugim pripomnil: »Sodelujete v organizaciji, ki ima petdesetletno zgodovino organiziranega delovanja in v devetih lokalnih društvih združuje paraplegike in tetraplegike. Za njih izvaja šest posebnih socialnih programov, od začetka letošnjega leta pa tudi dejavnost po Zakonu o osebni asistenci. Kot odgovoren delodajalec želimo, da se v organizaciji dobro počutite, razvijate svoje poklicne pristojnosti in hkrati z vso odgovornostjo opravljate svoje delo do naših uporabnikov. V končni fazi so namreč za dostojno in kvalitetno življenje odvisni prav od vašega profesionalnega pristopa. Zveza paraplegikov si bo tudi v prihodnje prizadevala za urejene delovne pogoje, še naprej bo skrbela za ustrezno delovno zaščitni material, financirala bo dodatno pokojninsko in invalidsko zavarovanje, zagotavljala finančna sredstva za primerne osebne dohodke primerljive v javnem



Na srečanju ob izteku leta (Foto: arhiv ZPS)

sektorju, ipd ... Vse z namenom, da se boste med nami počutili varno tudi za svojo osebno eksistenco.« V nadaljevanju se je osebnim asistentom zahvalil za korektno sodelovanje brez katerega leto, ki smo ga zaključili na področju zagotavljanja kvalitete življenja našim uporabnikom, ne bi

bilo uspešno. Njihov doprinos in kolektivni duh sta prispevala k uspešnemu poslovanju in pozitivni podobi Zveze paraplegikov Slovenije kot krovni organizaciji slovenskih paraplegikov in tetraplegikov. Udeleženci so se še nekaj časa zadržali v prijetnem druženju in si izmenjali izkušnje.

ŠIRIMO KROG STROKOVNE PODPORE

Z vse večjim številom uporabnikov osebne asistence v Zvezi paraplegikov Slovenije posledično raste tudi število koordinatorjev, ki so nepogrešljiv del strokovnega tima za njeno izvajanje. Tokrat vam predstavljamo dve novi gosposodični, ki bosta pomagali usklajevati izvajanje osebne asistence.

CLAUDIA LEBAN

»Tolminka, ki že vrsto let živi v Ljubljani, a se še vedno rada vrača v domači Tolmin. V prostem času rada hodim v hribe, lovim sončne žarke ob bistri Soči in obožujem adrenalin. Po izobrazbi sem diplomantka upravnih ved, v preteklih letih sem delovne iz-

kušnje pridobivala na Državni volilni komisiji. Ker me veseli delo z ljudmi, imam rada dinamično delo, nove izzive, odraščala sem z očetom, ki je tetraplegik, sem se odločila za delo usklajevalke osebne asistence v Zvezi paraplegikov Slovenije. S svojo poziti-

veno energijo, delovnim elanom in odlično ekipo usklajevalcev osebne asistence si želim vzpostaviti dobre odnose tako z osebnimi asistenti kot tudi uporabniki in jim omogočiti lepši vsakdan.«

ŠPELA GOMEZ PRUSNIK

»Po izobrazbi sem diplomirana komunikologinja in skupaj s kolegico Claudio sem nova sodelavka v timu usklajevalcev osebne asistence. Pred tem sem dobršen del preteklih štirinajstih let preživela nad oblaki kot stevardesa. Sončno pisarno visoko v zraku

sem zamenjala za simpatično pisarno v Zvezi paraplegikov Slovenije. Ostalo pa mi je delo z ljudmi, pri katerem neizmerno uživam. Iskreno upam, da bomo z mojimi uporabniki in asistenti našli vzajemni jezik, ki bo temeljil na spoštovanju in skrbi za dobrobit vseh

udeleženi. Sama se bom vsekakor trudila po svojih najboljših močeh. Sicer pa v prostem času rada berem, tako da bom vsakič vesela kakega dobrega priporočila.«

USPOSABLJANJE NOVIH OSEBNIH ASISTENTOV



Predavanje o preležaninah (Foto: arhiv Zveza)

Zveza paraplegikov Slovenije je 12. februarja 2020 v svojih prostorih pripravila usposabljanje za novo zaposlene osebne asistente. Po nagovoru vodje osebne asistence pri Zvezi **Špela Šušteršič** je o prepoznavanju in preprečevanju preležanin predaval asist. prim. **Ciril Triller**, dr. med. spec. Osebni asistenti so pridobili znanje o varstvu pri delu, nato pa je delovna terapevtka **Petra Grabnar** predstavila ergonomijo v zdravstveni negi.

Jože Globokar | Multimodalna mobilnost

OMOGOČANJE MULTIMODALNE MOBILNOSTI OSEBAM Z RAZLIČNIMI OVIRANOSTMI

V Zlati dvorani Narodne galerije je 14. januarja 2020 potekala predstavitev projekta Omogočanje multimodalne mobilnosti oseb z različnimi oviranostmi, ki ga financira Ministrstvo za infrastrukturo, pod vodstvom mag. Romana Renerja pa izvaja Geodetski inštitut. S projektom želijo izboljšati mobilnost slepih in slabovidnih, gibalno oviranih, starejših in šolajočih otrok, ki so ranljivi udeleženci v prometu.

Mag. Alenka Bratušek, ministrica za infrastrukturo, je na predstavitvi poudarila, da si moramo prizadevati, da bi invalidi in ostale ranljive skupine lahko živele samostojno in neodvisno življenje in da moramo stvari premakniti na bolje. Dodala je še: »Vsi si želimo biti mobilni, najhitreje priti na določeno mesto in pri tem uporabiti način gibanja, ki nam najbolj ustreza ter nam je najbolj pri roki. Vsak posameznik pa žal nima možnosti biti mobilni na tak način, kot bi si želel. S projektom se nadaljuje velik izziv za našo celotno družbo, kako vključiti skupine prebivalstva, ki so žal, odrinjene na rob. Zavedati se moramo, da tem ljudem pripada njihovo mesto v družbi, saj smo ena sama skupnost, ki stremi k lepši in boljši prihodnosti.«

Cilj družbeno odgovornega in trajnostno naravnane projekta je vpeljava standardiziranega sistema podatkov za omogočanje fizične in digitalne dostopnosti. Projekt in rezultat dvoletnega dela projektne skupine Geodetskega inštituta je kar enaindvajset zadovoljnih občin, s katerimi je Ministrstvo za infrastrukturo podpisalo dogovore o sodelovanju. Rezultati projekta so skupaj s pregledovalnikom podatkov podrobneje opisani na spletni strani, ki je bila posebej razvita za namen projekta: <http://dostopnost-prostora.si/>.

Pri predstavitvi projekta so sodelovali tudi predstavniki naše zveze – **Mirjam Kanalec**, **Borut Sever** in **Aljoša Škaper** iz DP ljubljanske pokrajine in **Janez Hudej** iz DP jugozahodne Štajerske. Škaper in Hudej sta predstavila

svoje praktične izkušnje.

Partner pri projektu je tudi Beletrina, ki skrbi za spletno dostopnost, na predstavitvi pa so bili prisotni predstavniki Agencije za varnost v prometu (AVP), Geodetske uprave RS, Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter predstavniki lokalnih skupnosti in ranljivih skupin, ki so v projektu aktivno sodelovali.

Promocijski dogodki so že v lanskem letu potekali: v Postojni za južno primorsko in notranjsko-kraško regijo, v Mariboru za Štajersko, Pomurje in Prekmurje, v Celju za štajersko, savinjsko in zasavsko regijo, v Novem mestu za Dolenjsko in Posavje, v Kranju za gorenjsko regijo in v Slovenj Gradcu za koroško regijo.



Na predstavitvi projekta v Narodni galeriji v Ljubljani (Foto: Mirjam Kanalec)

NOV MEJNIK ZA PLANINSTVO ZA INVALIDE

Z inkluzijskim pohodom 154 pohodnikov, ki so uživali v lepotah v sonce odetega Pohorja od Bellevueja, Mariborske kočice do Ruške kočice in nazaj, se je začela sezona teh pohodov. A ta je bil pomemben iz dveh namenov: postaviti temelje sodelovanja in začeti s slepimi in slabovidnimi slovensko planinsko pot.

Kakšna simbolika in moč – na praznično soboto, 8. februarja, so pred Mariborsko kočico podpisali dogovor o sodelovanju med Planinsko zvezo Slovenije – odbora »Planinstvo za invalide/OPP« s Slovensko Karitas, Združenjem slovenskih katoliških skavtinj in skavtov in Zvezo tabornikov Slovenije. S tem je vzpostavljen pomemben podporni člen za izvajanje akcij, namenjenih invalidom odbora PIN/OPP, invalidom, med katerimi je tudi »Gibalno ovirani gore osvajajo GOGO 2020«, katere nosilec je Zveza paraplegikov Slovenije, saj ji bodo nudili tako potrebno podporo s spremljevalci/prostovoljci. Predvsem nas veseli smiselno povezovanje humanitarnih in invalidskih organizacij ter krepitev odprte družbe.



Zbrani invalidi in spremljevalci na Mariborski koči (Foto: osebni arhiv SR)

VOŠČILO

Spomladi, ko se narava prebuja in zaživi,
ko vse okrog nas cveti,
se v srca vsaj za trenutek naseli tudi veselje.
Ob sončnih žarkih tudi na naših obrazih
sije žarek topline ...

V prazničnih dneh bi radi z vami delili mir,
srečo in radost velikonočnega jutra.
Še posebej s tistimi, ki doživljate težke
življenjske preizkušnje in osebne stiske.

Zveza paraplegikov Slovenije

Jože Globokar | Podpisali bodo memorandum o sodelovanju

ZNANJE PRIBLIŽATI TUDI DRUGIM LJUBITELJEM ČEBELARJENJA

V Celju smo na novinarski konferenci ApiSlovenija 11. marca 2017 podpisali Listino o zavezi vključevanja invalidov na vozičkih v delo s čebelami, naslednji dan v kulturnem domu v Semiču ustanovili Sekcijo čebelarjev na invalidskih vozičkih, 25. aprila 2018 v neposredni bližini Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije dobili učni čebelnjak, 8. januarja 2019 pa v slovenskem in angleškem jeziku izdali Čebelarški priročnik za invalide. Rezultat vsega pa so prvi kozarčki kvalitetnega medu s prekmurskih ravníc, ki smo jih namenili v reprezentativne namene.

Ob tretji obletnici nadvse uspešne zgodbe čebelarjenja slovenskih čebelarjev paraplegikov in tetraplegikov je zveza 3. marca 2020 v svojih prostorih pripravila delovno srečanje, ki so se ga udeležili: **Damjana Grobelšek**, predstojnica Slovenske čebelarske akademije, **Boštjan Noč**, predsednik Čebelarске zveze Slovenije, **Aleš Bozovičar**, strokovni delavec ČZS, **Dane Kastelic**, predsednik Zveze paraplegikov Slovenije, in **Stanko Novak**, predsednik Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije. Dane Kastelic je v uvodu pripomnil, da si vsi želimo nadaljevanje uspešno zastavljenega dela v korist čebelarjev invalidov, ki ga moramo nadgraditi in razviti na različnih območjih Sloveni-

je. Približati pa ga je treba tudi drugim invalidom v soseščini in širše.

V nadaljevanju posveta so udeleženci izmenjali poglede in predstavili stališča za učinkovitejše in smelejše delo v prihodnje, kjer bi naši čebelarji in inštruktorji na invalidskih vozičkih s sodobno tehnologijo dobili kvalitetno podporo pri izobraževanju. Pomembno je, da bodo pri tem partnerstvu sodelovale tako Čebelarška zveza Slovenije, Slovenska čebelarška akademija, Zveza paraplegikov Slovenije kot Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije, kjer naj bi projekt tudi



Delovni posvet o nadaljevanju uspešnega čebelarjenja (Foto: Lutfi Abdullahu)

potekal. Dogovorili so se, da bodo podpisali memorandum o sodelovanju.

ALI STE VEDELI,

da imajo po Zakonu o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju zavarovane osebe pravico do povračila potnih stroškov, kadar uveljavljajo določene pravice, če morajo iti k zdravniku v drug kraj, ker v kraju, kjer bivajo ali so zaposleni ni tega zdravnika? To velja tudi, če jih osebni zdravnik, zdravstveni zavod ali zdravniška komisija napoti ali pokliče v kraj zunaj stalnega prebivališča ali kraja zaposlitve.

IZ PRAKSE:

Na Zvezo paraplegikov se je obrnila članica enega

izmed lokalnih društev paraplegikov, ki prihaja iz manjšega kraja. Zdravnik jo je napotil na akupunkturno terapijo v bolnišnico v Ljubljani, ki je bila najbližja njenemu kraju bivanja. Želela je uveljaviti povračilo potnih stroškov, za katere je Zavod za zdravstveno zavarovanje odločil, da ji ne pripadajo. Po Zakonu o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju **zavarovanci, ki so se poškodovani izven dela**, namreč niso upravičeni do povračila potnih stroškov za zdravljenje pri najbližjem specialistu.

ŠIRITEV OBSEGA PRAVICE DO MEDICINSKIH PRIPOMOČKOV



Uveljavitev sprememb in dopolnitev Pravil obveznega zdravstvenega zavarovanja v letu 2020 zagotavlja širši obseg pravic do nekaterih medicinskih pripomočkov ter nove administrativne razbremenitve zlasti v družinski medicini in pediatriji na primarni ravni

Skupščina Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije je na seji 8. januarja 2020 sprejela **Spremembe in dopolnitve Pravil obveznega zdravstvenega zavarovanja** (v nadaljevanju: Spremembe in dopolnitve Pravil), ki so bile nato 24. januarja 2020 objavljene v Uradnem listu RS št. 4/2020 ter **so začele veljati 8. februarja 2020**. Nekatere določbe Sprememb in dopolnitev Pravil pa se začnejo uporabljati z zamikom, na primer pri napotnici, kjer je potrebno posodobiti informacijski sistem, 90. dan od uveljavitve (od 8. maja 2020 dalje), ter širitve pravic od 1. 6. 2020, oziroma pri nekaterih medicinskih pripomočkih, ko bodo uvrščeni na seznam medicinskih pripomočkov.

S spremembami in dopolnitvami Pravil omogočamo boljše zdravstveno obravnavo (bolj primerno, kakovostno in varno zdravstveno obravnavo), **lažjo dostopnost do pravic** (poenostavitev postopkov uveljavljanja pravic z odpravo administrativnih ovir na strani zavarovanih oseb, izvajalcev zdravstvene dejavnosti, delodajalcev in ZZZS) **in primernejšo pravno ureditev** (jasnejšo in notranje skladnejšo ureditev ter uskladitev z drugimi splošnimi akti ZZZS in zakonodajo). S Spremembami in dopolnitvami Pravil se širijo nekatere pravice zavarovanih oseb in poenostavljajo postopki uveljavljanja le-teh. V nadaljevanju so opisane najpomembnejše širitve pravic in spremembe na področju uveljavljanja pravic, ki zadevajo zavarovane osebe.



(Foto: <http://www.in-portal.hr>)

PRAVICA DO MEDICINSKIH PRIPOMOČKOV

Širitev obsega pravice do medicinskih pripomočkov s ciljem boljše zdravstvene obravnave in uskladitve z razvojem medicinske stroke:

- medicinski pripomočki pri kolostomi, ileostomi in urostomi: širitev pravice na šest novih pripomočkov: nočna urinska drenažna vrečka, zaščitni film za peristomalno kožo, zatesnitveni obroček za poškodovano peristomalno kožo, odstranjevalec lepil, pritisna plošča za irigacijo, enodelna stomakapa;

MEDICINSKI PRIPOMOČKI PRI INKONTINENCI IN TEŽAVAH Z ODVAJANJEM SEČA, širitev pravice do:

– posteljne podloge, predloge ali hlačne predloge (plenice) za enkratno uporabo: širitev pravice iz se-

danjih 90 kosov na 30 dni z dodatnim kosom (največ 120 kosov na 30 dni) oziroma pri določenih zdravstvenih stanjih z dodatnima dvema kosoma na dan (največ 150 kosov na 30 dni); standard plenice se širi iz največ 90 kosov mesečno na največ 120 kosov mesečno za vse zavarovane osebe z inkontinenco, medtem ko se za zavarovane osebe z določenimi težkimi zdravstvenimi stanji standard širi na največ 150 kosov mesečno; do večjega števila hlačnih predlog (plenice) in posteljnih predlog na mesec (največ 150 kosov) bodo imele pravico zavarovane osebe z inkontinenco z naslednjimi pridruženimi težkimi stanji: 1.) celostni razvojni zastanek zavarovane osebe od dopolnjenega tretjega leta starosti dalje ali 2.) poškodbe ali bolezni živčevja ali živčno mišične bolezni; kdaj gre za omenjena pridružena težka stanja,

določi pooblaščen zdravnik glede na veljavno negativno lestvico Mednarodne klasifikacije funkcioniranja, zmanjšane zmožnosti in zdravja (MKF), ki jo je izdala Svetovna zdravstvena organizacija; o celostnem razvojnem zaostanku govorimo pri osebah z zmanjšano zmožnostjo, ki se je pojavila v otroštvu in mladostništvu in se nadaljuje v odraslo dobo: celostni razvojni zaostanek označuje zmanjšano zmožnost na več področjih razvoja; poškodbe ali bolezni živčevja in živčno mišične bolezni zajemajo skupino diagnoz z oznako »G« po Mednarodni klasifikaciji bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov za statistične namene (MKB-10), **(npr. paraplegija, tetraplegija, cerebralna paraliza, multipla skleroza);**

- nova pravica do mobilnih neprepustnih hlač (največ 30 kosov na 30 dni), ki se lahko predpiše namesto dveh predlog ali hlačnih predlog (plenic) za enkratno uporabo,
- nova pravica do nefrostomske vrečke, z dobo trajanja (količino in obdobje), ki jo določi pooblaščen zdravnik,
- vrečke za seč, ki je po novem pravica tudi za osebe s cistostomo, z dobo trajanja (količino in obdobje), ki jo določi pooblaščen zdravnik,
- nova pravica do nočne urinske vrečke, z dobo trajanja (količino in obdobje), ki jo določi pooblaščen zdravnik, pri osebah z nefrostomo, cistostomo, urostomo in osebah, ki uporabljajo urinal kondom in urinski kateter,
- ločijo se vrečke za seč ali zbiralnik za seč glede na potrebe uporabnikov (osebe, ki uporabljajo urinal kondom in osebe, ki imajo stalni urinski kateter);

MEDICINSKI PRIPOMOČKI PRI SLADKORNI BOLEZNI

- nova pravica do samostojnega senzorskega sistema za spremljanje glukoze v medceličnini (v nadaljevanju: novi sistem SGM), ki obsega čitalnik (s trajnostno dobo štirih let) in senzorje; do nove pravice je upravičena zavarovana oseba s sladkorno boleznijo, ki je na podlagi meritev sposobna izboljšati urejenost glikemije, če ima pravico do inzulinske črpalke, se zdra-

vi s štirimi ali več injekcijami inzulina dnevno ali je noseča in se zdravi z inzulinom;

- večje število senzorjev (največ eden na sedem dni) za obstoječ sistem za kontinuirano merjenje glukoze v medceličnini (v nadaljevanju: obstoječi sistem KMG) (sedaj 40, po novem 55 kosov na leto),

MEDICINSKI PRIPOMOČKI ZA SLEPE, SLABOVIDNE IN GLUHOSLEPE:

- pravica do Braillovega pisalnega stroja in pravica do Braillove vrstice se več ne izključujeta, pri čemer Braillova vrstica ni več enkratna pravica, temveč ima določeno petletno trajnostno dobo s pravico do vzdrževanja in popravil.

Navedene širitve se zaradi finančnih posledic in finančnih omejitev uveljavijo s 1. 6. 2020. Da bi se zavarovane osebe lažje seznanile z medicinskimi pripomočki, so se naloge, ki jih izvajajo dobavitelji medicinskih pripomočkov ob izdaji oziroma izposoji opredelile v Pravilih obveznega zdravstvenega zavarovanja.

UVELJAVITEV ZDRAVSTVENIH STORITEV

Podaljšanje napotnice, tako da bo lahko napotni zdravnik od 8. maja 2020 dalje podaljšal veljavnost napotnice osebnega zdravnika, če bo ugotovil, da zavarovana oseba na podlagi te napotnice potrebuje zdravstvene storitve tudi po preteku obdobja veljavnosti napotnice, ki ga je na napotnici označil osebni zdravnik. Gre za širitev pooblastila za zdravljenje z novo pristojnostjo in obveznostjo napotnega zdravnika za podaljšanje veljavnosti napotnice s ciljem lažje dostopnosti zavarovanih oseb do zdravstvenih storitev s poenostavitvijo postopkov uveljavljanja pravic ter posledično administrativno razbremenitev osebnih zdravnikov zlasti v družinski medicini in pediatriji na primarni ravni. Izdajanje novih napotnic s strani osebnih zdravnikov samo za kontrolne preglede ali tudi druge storitve tako ne bo več potrebno, če bo napotni zdravnik ocenil, da zavarovana oseba še potrebuje zdravstveno obravnavo z njegove strani. Napotni

zdravnik bo lahko podaljšal veljavnost napotnice za največ dve leti (skupaj bo torej veljavnost napotnice znašala do tri leta).

UVELJAVLJANJE ZDRAVIL IN ŽIVILNA RECEPT

Ukinitve mesečne omejitve izdaje dragega zdravila (katerega cena pakiranja presega 200 evrov) na obnovljiv recept. S tem se omogoča enakopravnejša obravnava zavarovanih oseb, lažja dostopnost do zdravstvenih storitev in poenostavitev postopkov uveljavljanja pravic.

UVELJAVLJANJE NADOMESTILA ZARADI ZAČASNE ZADRŽANOSTI OD DELA

ZZZS uvaja elektronsko Potrdilo o upravičeni zadržanosti od dela (t. i. elektronski bolniški list). Za bolniške odsotnosti od 1. 2. 2020 vsi delodajalci in zavarovanci, ki so sami zavezanci za plačilo prispevka in so vpisani v Poslovni register Slovenije, prevzemajo potrdila o upravičeni zadržanosti od dela prek informacijskega sistema za podporo poslovnim subjektom (SPOT - Slovenska poslovna točka). Zavarovanim osebam ni več potrebno potrdil fizično prinašati delodajalcu, prav tako tudi samo zaradi izdaje potrdila ob zaključku bolniškega staleža ne bo potreben obisk pri osebnem zdravniku, če bo ta strokovno ocenil, da osebni pregled ni potreben. S tem se poenostavlja postopek uveljavljanja pravice do nadomestila plače tako za zavarovane osebe kot za delodajalce in hkrati razbremeni družinske zdravnike in pediatre.

OČENJENE FINANČNE POSLEDICE SPREMEMB IN DOPOLNITEV PRAVIL

Zaradi širitve pravice do medicinskih pripomočkov bodo odhodki ZZZS višji za približno 9.925.050 evrov letno, druge navedene spremembe predvidoma ne bodo imele finančnih posledic na poslovanje ZZZS. Glede na projekcije financiranja obveznega zdravstvenega zavarovanja v letih 2020 in 2021 je začetek uporabe določb Sprememb in dopolnitev Pravil, ki pomenijo višje odhodke ZZZS, odložen na 1. 6. 2020.

Jože Globokar | XII. smučarski kamp za paraplegike in tetraplegike

IDEALNI POGOJI ZA TRENING IN TEKMOVANJE

Na Rogli je Zveza paraplegikov Slovenije od 21. do 23. januarja 2020 organizirala že 12. smučarski kamp za smučarje paraplegike in tetraplegike. Veleslalomsko preizkušnjo je dobil Gregor Gračner, drugi je bil Toni Zakrajšek, tretja pa Brina Rogelj.

Parasmučarji so se prvi dan po delovnem posvetu dogovorili, kako bo potekal kamp, nato pa se odpravili na smučišča s soncem obsijane Rogle. Nekateri tudi na monoskijih, ki nam jih je tudi tokrat posodil avstrijski proizvajalec Prasherberger. Eden pa je treniral in tekmoval na monoskiju, ki ga je Zvezi paraplegikov Slovenije podaril Smučarski klub Kepa. Tudi na letošnjem kampu je bilo nekaj smučarjev, ki so s pomočjo spremljevalcev naredili prve zavoje. Ob tem naj dodamo, da tisti paraplegiki, ki so smučali že pred poškodbo oziroma obolenjem hrbtenjače, lažje in hitreje osvojijo vijuganje po belih strminah.

»Zveza paraplegikov je letos organizirala že 12. smučarski kamp za paraplegike na Rogli. Sama sem se ga kot prostovoljka udeležila prvič, ostal pa mi bo v zelo lepem spominu. Udeležilo se ga je rekordno število smučarjev, med nami pa so se stkala dobra prijateljstva. Navdušili sta me obe novinki, ki sta z ogromno voljo in pogumom zagrizli v bele strmine in zelo hitro osvojili tehniko monoskija. Imeli smo se zares super, zrak je bil prepojen s pozitivno energijo, optimizmom in veseljem. Resnično upam, da se v življenju še kdaj srečamo, morda celo na smučišču.«

Vida Petkovšek

Tako kot že vrsto let doslej so na kampu tudi tokrat sodelovali študentje delovne terapije z zdravstvene fakultete v Ljubljani, ki so udeležencem nudili pomoč pri presedanju z vozičkov na monoskije in gibanju z vozički po smučišču. Njihovo vsestransko pomoč so potrebovali predvsem začetniki, spremljala jih je njihova predavateljica, mag. **Alenka Plemelj**.



S soncem obsijana Rogla (Foto: Matjaž Tkalec)

»Letos sem se kot prostovoljka prvič udeležila smučarskega kampa za paraplegike na Rogli. Udeleženci so na začetku potrebovali nekaj naše pomoči, nato pa smo se vsi hitro pognali po belih strminah. Vreme nam je bilo naklonjeno, zato smo vsak dan izkoristili na polno. Dobra družba, sonce, tekma v odličnih razmerah in novinci na monoskiju so zaznamovali Roglo 2020. Imeli smo se res super in upam, da se bom kampa lahko udeležila tudi naslednje leto.«

Karin Sirk

Smučišče na Rogli je bilo odlično pripravljeno za dvodnevne treninge parasmučarjev in veleslalomsko preizkušnjo, ki je bila na sporedu zadnji dan kampa.

Tekma v veleslalomu je potekala v lepem in sončnem vremenu. Po treh vožnjah in seštevku dveh najboljših rezultatov je prvo mesto osvojil **Gregor Gračner** (62,97), drugi je bil **Toni Zakrajšek** (63,40), tretja pa mlada smučarka **Brina Rogelj** (63,71).

Med smučarji spremljevalci je progono najhitreje prevozila **Tinkara Tamše**

(56,43), na drugo stopničko se je zavihljal **Jernej Rogelj** (60,69), tretji je bil **Anton Breg** (60,93).

Našim smučarjem se na kampu vsako leto pridružita tudi velik ljubitelj smučanja v monoskiju in wakeboardu, tetraplegik iz Reke **Zdravko Lakič**, in pa **Dragan Sikim** iz BiH.

Na letošnjem kampu je sodelovalo 17 smučarjev na monoskijih in 20 spremljevalcev. Za pravi potek tekmovanja in izračun rezultatov je skrbel Smučarski klub Unior, za organizacijo in izvedbo kampa pa vodja športa pri ZPS Gregor Gračner z Alenko Plemelj.

»Na Rogli smo preživeli tri sončne, nasmejane dni. Bolje smo spoznali prilagojeno smučanje za paraplegike in si pridobili izkušnje s spremljanjem teh oseb pri smučanju, ki nam bodo zagotovo koristile na naši poklicni poti. Zraven pa smo se imeli še fajn. Navduševala me je pozitivnost, nasmejanost in sproščenost udeležencev kampa.«

Tinkara Tamše

Franci Slivšek | Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja

IZ DEŽELE CVIČKA

Novo leto, nov zagon. Izdali smo novo številko interne revije Optimist – skozi leto 2019. Pisci prispevkov so člani, svojci ter notranji in zunanji sodelavci. Vsi so se trudili ustvariti koristne vsebine za življenje paraplegikov, vključili so strokovne prispevke in raznolike praktične nasvete. V reviji so na kratko predstavljene vse izvedene programske aktivnosti skozi leto. Za vse, ki nimate tiskanega izvoda gradiva, vam je na voljo Optimist 2019 na spletnem naslovu: <https://drive.google.com/file/d/1mZXfMyMDs3HukqQbyEjjacljYFpfBqEj/view>.



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



Prednovoletno srečanje v Gostilni Pugelj (Foto: Franci Slivšek)

PREDNOVOLETNO SREČANJE

Že več kot desetletje se zberemo na prednovoletnem srečanju v Gostilni Pugelj v Ždinji vasi. Zelo nam ustreza prostor, prilagojene sanitarije pa tudi s parkiranjem ni težav. Razveseljivo pa je dejstvo, da nam je osebje izredno naklonjeno, saj nas v bistvu poznajo do podrobnosti. To ugotavljamo iz leta v leto, saj se njihova dobrodošlica

takoj opazi. To pa zelo vpliva na udeležence – naše člane, predvsem pa na njihovo dobro razpoloženje.

Srečanje se je odvijalo kot običajno, prihodi, namestitvev za mize in obve-

zna rokovanja med sabo, z nasmehom na obrazu. Nekateri se med seboj redko videvajo in zato še bolj cenijo take trenutke za sproščen klepet. Tudi tisti, ki so se srečanja udeležili prvič, so bili



Nagovor našega predsednika Jožeta Okorna (Foto: Franci Slivšek)



Nastopajoči Tilen, Urban, David in mentorica Darinka (Foto: Franci Slivšek)

zagotovo veseli novih spoznanj. Po okusnem okrepčilu je sledil pozdrav našega predsednika **Jožeta Okorna**, najava skupine osnovne šole, ki je poskrbela za dobro vzdušje, Božiček pa je kar v civilni opravi simbolično obdaril naše najmlajše.

Nastop tria, **Tilna, Urbana** in **Davida** z mentorico **Darinko**, je bil prava popestritev in dvig razpoloženja. Še posebej je izstopal Tilen. Spremljali so

jih tudi njihovi starši, ki so bili upravičeno ponosni. Ob tej priložnosti naj se še enkrat vsem zahvalimo. Predvsem kitaristki – mentorici Darinki, ki se je kljub nedelji z veseljem odzvala našemu vabilu in pripravila »trio« za nastop.

Že vsa leta zagotavljamo zainteresiranim kombi prevoze na srečanja. Z društvi paraplegikov Celja ter Ljubljane se dogovarjamo in usklajujemo datume, da se druženja ne prekrivajo

in lahko priskočimo drug drugemu na pomoč.

Ob tej priložnosti je **Polona** razdelila že tradicionalne društvene koledarje. Poskrbeli smo tudi za preostale člane, ki se srečanja niso udeležili, predvsem tiste brez lastnega prevoza, in sicer smo jih obiskali ali pa jim koledar poslali po pošti. Ob razhodu smo si zaželeli zdravja in sreče ter obljubo za naslednje snidenje.

ROTARY KLUB NOVO MESTO IN LIONS KLUB NOVO MESTO ORGANIZIRALA DAN ZA ZDRAVJE

Rotary klub Novo mesto in Lions klub Novo mesto že vrsto let s skupnimi akcijami delujeta in pomagata pomoči potrebnim v našem okolju. Ena od skupnih akcij je potekala v soboto, 14. decembra 2019, v nakupovalnem centru Qlandia Novo mesto, pod imenom Dan za zdravje.

Na dobrodelnem dogodku so poleg promocije in skrbi za zdravje organizirali tudi merjenje krvnega tlaka, ki so ga izvajale študentke Fakultete za zdravstvene vede Novo mesto, svetovanje zdravniškega in medicinskega osebja ter demonstracije pravilne uporabe AED- defibrilatorjev, obiskovalcem pa so se predstavila tudi podjetja s svojimi izdelki v skrbi za zdravje. Na dogodku so bili prisotni tudi člani našega društva.

Izkupiček dobrodelnega dogodka in zbranih sredstev donatorjev bodo organizatorji namenili našemu društvu kot pomoč pri že nabavljenem vozilu (pred dvema letoma) za prevoze članov.



Zbrani na dobrodelnem dogodku v Qlandiji (Foto: arhiv društva)

Za to lepo gesto se v imenu vseh članov lepo zahvaljujemo članom Rotary kluba in Lions kluba ter vsem obiskovalcem in donatorjem,

ki so kakorkoli prispevali k temu, da dosežemo cilj, s katerim lahko našim članom omogočimo boljše in dostojnejše življenje.

UČENCI 8. A RAZREDA OŠ DRSKA OBISKALI NAŠE DRUŠTVO

Naša ciljna skupina je, poleg članov in njihovih svojcev, tudi širša javnost, predvsem osnovnošolci in srednješolci, ki jih želimo na preventivni ravni poučiti o življenju paraplegikov in tetraplegikov ter predstaviti delovanje društva. S programom preventive in osveščanja smo se predstavili učencem 8. a razreda Osnovne šole Drska, s katero sodelujemo že vrsto let. Učenci so nas, skupaj z učiteljicama **Katjo Pečaver** in **Janjo**

Bukovec, obiskali v prostorih našega društva v petek, 7. 2. 2020.

V uvodnem delu dneva so nas učenci presenetili z bogatim kulturnim programom. Predstavili so svoje raznolike talente, igrali na klarinet, bobne, kitaro in harmoniko. Zaradi bližnjega kulturnega praznika, 8. februarja, pa so nam podrobno predstavili tudi življenje in delo slovenskega pesnika Franceta Prešerna. V nadaljevanju so članice in člani predstavili društvo,



Učenci so preizkusili šport po naše. (Foto: arhiv društva)



Demonstracija različnih tehnik ročnih del (Foto: arhiv društva)



Predstavitve društva učencem OŠ Drska (Foto: arhiv društva)

njegovo delovanje in aktivnosti, ki jih izvaja, ter jih opozorili na vzroke invalidnosti. Učenci so z zanimanjem prisluhnili tudi osebnim zgodbam posameznih članov. Po predstavitvi so zastavili mnogo vprašanj, na katera smo jim z veseljem odgovorili.

Po prvem delu pa je sledil za učence zagotovo najbolj zanimiv del predstavitve, izkustvene delavnice. Člani so učencem na zunanjih površinah društva predstavili in demonstrirali nekaj športnih panog, s katerimi se ukvarjajo paraplegiki in tetraplegiki – igranje košarke na vozičkih in namiznega tenisa, igro throwling ter šah. Učenci in tudi učiteljici so se preiz-

kusili v vožnji z invalidskim vozičkom in metanju žoge na koš z invalidskega vozička ter v igranju namiznega tenisa. S tem so dobili približen občutek, kako je bivati in se premikati na invalidskem vozičku. Ugotovili so, da ni tako preprosto.

Nato smo učencem predstavili različne tehnike ročnih del. Nekaj naših članic je skupaj z njimi izdelovalo razne obeske in voščilnice. Medsebojno generacijsko sodelovanje se je pokazalo kot zelo uspešno. Učenci so si izdelke lahko odnesli s seboj domov, za spomin na skupno druženje. Takšne predstavitve s preventivno vsebino so zelo pomembne, saj lahko

mladim in ostali javnosti na tak način predstavimo društvo, svoje osebne zgodbe in življenje na invalidskem vozičku, opozarjamo na vse težave in probleme, s katerimi se srečujemo, od arhitekturnih ovir do vključevanja invalidov v aktivno družbeno življenje. Poudarek je predvsem na preventivnem delovanju, saj nesreča nikoli ne počiva in te lahko pripelje do življenja na invalidskem vozičku. Hkrati želimo širši javnosti pokazati, da življenje na invalidskem vozičku ni tabu in da so paraplegiki enakovredni člani družbe, ki lahko, kljub invalidnosti, živijo polno življenje.

Jože Okoren

IRENA – POMEMBNA SODELAVKA DRUŠTVA

Članica Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja je že skoraj tri desetletja. Ne izdamo njenih let, zaupamo vam le, da jih je ob nastanku paraplegije dopolnila dobrih trideset. Kaj kmalu po včlanitvi je Belokranjka **Irena Matkovič** začela aktivno sodelovati v društvu.

Te dni smo ji nazdravili ob njenem življenjskem jubileju, saj nam jo je poslal sam Bog. Kot trgovko smo jo kmalu posadili za blagajniški pult, kjer sta s **Srečkom** dolga leta složno opravljala blagajniška dela. Z naraščanjem spletnega in upadanjem gotovinskega poslovanja je Irena prevzela koordinacijo in vodenje delavnic ročnih del članic. Ponosni smo na njihovo aktivnost in čudovite izdelke, s kate-



Naša članica in prijateljica Irena (Foto: arhiv društva)

rimi se ponašamo na raznih razstavah, uporabljamo pa jih tudi za simbolična darila našim sodelavcem.

Vsestranska Irena se znajde tako v pisarni kot v delavnici ročnih del, vestno pa obiskuje tudi naše člane doma in v domovih starejših občanov. Zelo spretna je tudi v kuhinji, saj je vodila tečaj pripravljanja belokranjske pogače po svojem okusnem receptu. Kar ne moreš je nehati trgati in jesti. Odvisno od količine soli v pogači prija tudi požirek belokranjske ... Irena pa zaprišeženo konzumira samo vodo in čaj. Že dolgo tudi ni več »kofetarica«.

Irena, iskrene čestitke ob tvojem jubileju, ostani še naprej takšna, kot si.

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

GORENJSKE KAPLJICE

V decembru smo se člani društva, prijatelji, svojci in spremljevalci družili na tradicionalnem novoletnem srečanju, najmlajše pa je obiskal dedek Mráz. Organizirali smo tretje kolo košarke na vozičkih v ligi ZPS-ORMEGA MM in tretje kolo v šahovski ligi ZPS-GRADEX. Članice se redno srečujejo na društvu, kadar je na urniku telovadba pa medse povabijo tudi moško zasedbo. Slikarji se redno udeležujejo likovnih delavnic in kolonij, športniki pa tekmovanj doma in v tujini. Sodelovali smo na razstavi, ki jo je organizirala Mestna občina Kranj v počastitev 3. decembra - dneva invalidov.

V mesecu marcu bo potekal Zbor članov društva, na katerem bodo člani imenovali tudi novo vodstvo, ki bo naslednja štiri leta odgovorno za delovanje društva.



Ul. Lojzeta Hrovata 4/c
4000 KRANJ

Spletna stran:
dpgkr.si

E-pošta:
dp.gorenjska@gmail.com

Alenka Oblakovič

TRADICIONALNO PREDNOVOLETNO SREČANJE DRUŠTVA PARAPLEGIKOV GORENJSKE

»Vedno si zapomni, da imaš v sebi moč, potrpežljivost in strast, da sežeš do zvezd – da bi spremenil svet.«

(Harriet Tubman)

Društvo paraplegikov Gorenjske (v nadaljevanju DPG) je 13. decembra 2019 navdse dobro pripravilo ter odlično izpeljalo tradicionalno novoletno srečanje za svoje člane in članice, naše svojce, prijatelje, osebne asistente, spremljevalce ter poslovne partnerje. Kar osem ducatov se nas je zbralo v zasneženem petkovem večeru v hotelu Marinšek. Na prizorišču živahno poskočnega dogajanja smo pogrešali nekaj predhodno povabljenih, ki pa so jih očitno snežne neprilike na cesti zadržale doma. Na odru nas je ves večer, vse do zgodnjih jutranjih ur, glasbeno animiral, čustveno in duhovno navdihoval in plesno »nadlegoval« **ansambel Gama** iz okolice Velikih Lašč, ki ga sestavljajo harmonikar in klaviaturist **Sandi Marolt**, kitarist **Aleš Gačnik** ter pevka in hkrati basistka **Katarina Gačnik**. Na začetku zanimivega zabavnega večera nas je

prijazno pozdravil in ljubeznivo nagovoril **Peter Robnik**, predsednik DPG. Naslednjo novico nam je prijazno sporočila najbolj zaupna dobra vila. Nekaj dni pred našim tokratnim druženjem je neodtujljiv partner, vrli sodrug in krepak starešina »Abraham« obiskal **Marjetko**, osebno asistentko pri članici **Janji H.** Zato je še pred večerjo sledila zdravica, njej v pozdrav in v srčno zahvalo za njeno prisotnost med nami. Po najboljši »župci« je sledila moja, v imenu vseh članic in članov društva, iskrena, v besedah skromna, a v srcu bogata, krepka najlepša zahvala **predsedniku in vsemu Upravnemu odboru DPG** za njihovo nesebično, človekoljubno, pošteno, transparentno vodenje in upravljanje društva. Imeli smo tudi srečelov s številnimi bogatimi dobitki. Največjo ali prvo nagrado (enotedensko počitnikovanje v hišici ZPS v Čateških toplicah) sta dobila zakonca Žgajnar. Zahvaljujemo se vsem darovalcem in igralcem. Vsa na srečelovu pridobljena sredstva bo UO DPG namenil pestremu delovanju in raznolikim dogodkom znotraj DPG. Po zelo, zelo mamljivo slastni, okusni večerji se je rajalo, smejala in plesalo



Na novoletnem srečanju smo se zbrali v velikem številu. (Foto: Anka Vesel)

do konca, ki kar ni in ni imelo kraja. Naključno mimo hodeči, gibalno neovirani gostje hotela kar niso mogli verjeti svojim očem, koliko energije, spretnosti, fizičnih vragolij so sposobni med plesom izraziti oziroma izvesti naši cenjeni člani in naše vrle članice. Hvala vsem skupaj za najboljše novoletno praznovanje DPG v l. 2019!

Peter Robnik

OBISK DEDKA MRAZA

V ponedeljek, 16. 12. 2019, je naše najmlajše v prostorih društva v Kranju obiskal dedek Mraz. Obisk je popestrila lutkovna igrlica, ki jo je pripravila naša prostovoljka **Mita Muljavec**. Naši malčki so igrico navdušeno spremljali, na koncu pa še pomagali

okrasiti novoletno jelko. Še bolj pa so se razveselili ob prihodu dedka Mraza. Skupaj so zapeli pesmico in ponovili lepe besede, ki jih je naučil lani. In ker so bili pridni, so na koncu dobili darila.



Otroci so pridno in skrbno okrasili smrečico. (Foto: Andraž Muljavec)

Alenka Oblakovič

POZITIVNO NARAVNANE FRAJLE SPET V AKCIJI

Po daljšem vmesnem premoru (joj, prejoj, kako hudo, krepko smo zaradi tega »firbčne« frajle vseskozi trpele!!!) smo se članice ženske sekcije Društva paraplegikov Gorenjske 9. januarja 2020 znova zbrale na svojem več kot živahno kreativnem in navdušeno »klepetalnem« srečanju. Razlog premora je bila dolgotrajna odsotnost zaradi bolezni prejšnje mentorice **Marije Radkovič**. Zato smo ta vmesni čas, skupaj še z nekaterimi člani DPG, posvetile telovadbi, med katero pa nismo smele »predelovati« najljubših ženskih tem. Tokrat pa je bila med nami prvič naša nova mentorica **Katja Podstudenšek Klavčič**, ki bo tudi v prihodnje (enkrat mesečno) odgovorna za uresničevanje domiselno ustvarjalnih ročnih spretnosti. Dokaj hitro smo ugotovile, da je Katja polna raznovrstnih idej in izkušenj v rokovanju z različnimi materiali. Že na prvem skupnem srečanju smo izdelovale lične obeske za ključe in broške iz džinsa. Obeski so bili v obliki majhnih hišk, broške pa v obliki rož. Vesele ustvarjalne frajle ali svobodomiselnice princeske (članice ženske sekcije) smo se konec prosinca spet zbrale na kreativni delavnici izdelovanja knjižnih kazal iz filca in papirja. Na tem druženju smo precej časa slavili rojstne dni naših članic **Anke, Vere in Albine**. Te moje vrlo kolegialne radožive frajle kar tekmujejo v pogostitvi. Prav nič niso solidarne z mojo večno dobro namero: »Danes popoldan pa res začenem hujšati!!!« Res prijazno! V **četrtek**,

13. februarja 2020, ob 10. uri se je na istem kraju odvijala precej aktivna telovadba za vse člane/ice, ki pa se je udeležilo manjše število gibalno navdušenih frajl. Veleecenjeni predsednik Peter nas skoraj vedno obišče v času našega telovadnega ali »ročnodelskega« druženja ter nam vsem zaželi vse dobro, aktualnim slavljenkam pa še vse najboljše. Pogostitev za »sto prstov oblizn't« sta nam pripravili **Jovita J.** (januarska 50-karatna abrahamova slavljenka) in **Janja H.**, ki je poleg ponujene sadne pite pridno nalivala domač teranov liker v »štamperl'čke«. Še dobro, da smo bile nadvse pridne in ubogljive telovadke, skupaj z našo vaditeljico več kot zadovoljivo pogoščene, da smo imele potem dovolj energije za vadbo, ki jo je vodila Janjina osebna asistentka **Renata Škrjanc**. Srečanje ženske sekcije je bilo v četrtek, 27. februarja 2020, ob 10. uri na sedežu DPG v Kranju. Manjše konzerve od vložene zelenjave ali sadja smo spremenile v okrasne lončke za svinčnike. S seboj smo prinesle manjše konzerve (brez ostrih robov) in škarje. Filc, papir, lepilo in drug potreben material sta nam priskrbeli mentorica Katja in voditeljica Anka. Tudi na tej delavnici smo se ustvarjalne princeske (tako nas ljubkovalno poimenuje naš član **Andraž M.**) več kot trudile (meni je od jakega napora od glave teklo), se jezile nad svojo nerodnostjo ter se hkrati tudi veselile svojih finomotoričnih spretnosti in se čudile svojim nepopisnim domišljjsko



Kazalo za knjige (Foto: Anka Vesel)

obarvanim mojstrovinam. S slastnim pecivom nas je presenetila naša draga Slavka, ki je bila zaradi bolezni dalj časa odsotna. V prvi polovici meseca sušca se nam obetata dva zanimiva dogodka. Prvi se bo odvijal 10. marca 2020 na sedežu DPG v Kranju – hkratno praznovanje 8. marca (dan žena) in 10. marca (praznik »posvečenih« mučencev). Drugi pa se bo **odvijal 12. marca 2020 v hotelu Marinšek v Naklem – Zbor članic in članov DPG 2020**. Sedaj, ko to berete v Paraplegiku, sta oba dogodka že preteklo dogajanje, zato boste o njiju lahko brali šele v naslednji številki tega časopisa. Do takrat bodite vsi bralci in vaši bližnji v čim bolj krepkem, zdravem, v vseh niansah in plasteh življenja uglašenem počutju ter v prijetnem, mirno delujočem, vse težave in nadloge presegajočem razpoloženju.

Jože Globokar

TRETJI KROG ŠAHOVSKE LIGE ZPS-GRADDEX

V prostorih gostilne Marinšek v Naklem je 18. februarja 2020 potekalo tretje kolo šahovske lige ZPS-GRADDEX, ki ga je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo Društvo paraplegikov Gorenjske. Na črno-belih poljih se je pomerilo 15 šahistov iz štirih pokrajinskih društev zveze: DP Celje, DP Maribor, DP Ljubljana in DP Novo mesto. Po sodnikovih navodilih so šahisti po švicarskem sistemu odigrali sedem hitropoteznih partij. Za razmišljanje in poteze so imeli na voljo deset, težje gibalno ovirani šahisti tetraplegiki pa dvanajst minut. V ekipni konkurenci je zmagala ekipa DP Celje (13,5), na drugo mesto se je uvrstila DP Ljubljana (13,0), tretja je bila z enakim številom točk (13,0) DP Maribor, četrta pa DP Novo mesto (7,0).

V posamični konkurenci je slavil **Radosav Matič** DP CE (5,5), drugi je bil **Bogdan Petek** DP MB (5), tretji pa **Ljubiša Gajič** DP LJ (5).

Tekmovanje je po pravilih Šahovske zveze Slovenije brez zapletov vodil arbiter **Silvo Simončič**. Pokrovitelj lige je **GRADEX d. o. o.** iz Šempetra v Savinjski dolini.

Zapišemo naj, da je šahiste za vedno zapustil dolgoletni udeleženec turnirjev, **Danilo Jakomin**.



Šahisti v Naklem odigrali 3. krog šahovske lige ZPS-GRADDEX (Foto: Gašper Čmielec)

Anka Vesel

INVALIDI NEKOČ IN DANES

V avli Mestne občine Kranj so v četrtek, 28. 11. 2019, s slavnostno prireditvijo odprli razstavo Invalidi nekoč in danes. Zbrane sta nagovorila predsednik Komisije za osebe s posebnimi potrebami **Boris Horvat** in podžupan MOK **Robert Nograšek**. Za spremljevalni program so poskrbeli: s plesno točko **Eva Pirnat**, ob spremljavi **Matica Tičarja** na orglicah, z recitalom v slovenskem znakovnem jeziku **Mirsad Ibračić**, prevod Zlata Crljenko in folklorna skupina Sožitje. Na razstavi, v počastitev 3.

Anka Vesel

KOŠARKA NA VOZIČKIH – 3. KROG LIGE ZPS-ORMEGA MM

V letošnjem letu so naši košarkarji združili moči s košarkarji Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja in nastopajo pod imenom DP Kranj – DP Novo mesto ter pridobili novega sponzorja, **RTS Medical**.

V nedeljo, 19. januarja 2020, so ekipe, ki igrajo v slovenski košarkarski ligi ZPS-ORMEGA MM odigrale tretji krog. V organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije je tokratno srečanje pripravilo naše društvo. Tekme so potekale v športni dvorani Biotehničnega centra Naklo. Tekme sta spremljala delegat **Milan Lukan** in vodja lige **Gregor Gračner**, sodili pa **Mitja Dečman**,



Sodelovali smo na razstavi Invalidi nekoč in danes. (Foto: Anka Vesel)

decembru – mednarodnemu dnevu invalidov, je sodelovalo osem invalidskih organizacij.

Marko Marinovič in **Nedžad Budimljč**.

Rezultati tekm tretjega kroga

DP Kranj – DP Novo mesto : DP Ljubljana Mercator 70 : 51 (34 : 19)
 DP Kranj – DP Novo mesto : DP Maribor 65 : 51 (33 : 24)
 DP Celje Thermana : DP Ljubljana Mercator 41 : 51 (20 : 26)

Lestvica po tretjem krogu:

DP Kranj – DP Novo mesto
 DP Celje Thermana
 DP Ljubljana Mercator
 DP Maribor



Združena ekipa DP Kranj – DP Novo mesto (Foto: Andraž Muljavec)

Uredništvo | Društvo paraplegikov Istre in Krasa

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV
ISTRE IN KRASA

MORJE, REFOŠK IN PRŠUT

Ker je naše društvo najmočnejše na področju kulturnega udejstvovanja, so se naši člani v času kulturnega praznika izkazali s številnimi razstavami in kulturnimi delavnicami o katerih lahko več preberete v rubriki kulture.



Vanganelška 8/f, 6000 KOPER
Spletna stran: društvo-para-kp.si
E-pošta: dpik.koper@gmail.com



Prijetno druženje v gostišču Emonec. (Foto: arhiv društva)



Najprej smo se zbrali v prostorih društva (Foto: arhiv društva)

Ob iztekajočem se letu je naše društvo pripravilo prednovoletno srečanje za člane in njihove svojce. Srečanje je bilo v soboto, 28. decembra. Najprej smo se zbrali v prostorih društva, na Vanganelški cesti v Kopru, kjer nam je podpredsednik društva **Slavko Bračič** zaželel lepe želje in predvsem zdravja v novem prihajajočem letu. Na ogled so bila postavljena tudi najnovejša slikarska dela naših umetnikov. V dobrem vzdušju nas je držal kitarist-kantavtor Toni in nato smo se ob klepetu ter aperitivu preselili v bližnjo restavracijo »Emonec«, kjer smo nadaljevali s srečanjem. Za nadaljevanje veselega razpoloženja nam je igral duo Babalu s katerim se družimo že kar vrsto let. In tako smo ob plesu dobri hrani in pijači nadaljevali pozno v noč.

Zadnje dni februarja je v prostorih društva potekala še 9. redna seja upravnega odbora Društva paraplegikov Istre in Krasa. Pregledali smo zapise v zapisniku 8. Seje U.O., z dne 05.10.2019 in pregledali realizacijo sklepov,

poročali o delu v letu 2019, sprejeli poročilo inventurne komisije in Nad-

zornega Odbora Društva ter določili kandidacijsko volilno komisijo.



Redna seja Upravnega odbora društva (Foto: arhiv društva)

Aleš Povše | Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske

CELJSKI GROFI

Kot je že tradicionalno, smo tudi leto 2019 zaključili s prednovoletno zabavo za vse člane in svojce, po novem letu pa je vladalo kar nekakšno zatišje. Udeležili smo se predstavitve projekta Multimodalne dostopnosti oseb z različnimi oviranostmi, na delavnicah smo se predstavili učencem osnovne šole v Zrečah na njihovem naravoslovnem dnevu, naši športniki so prejeli zaslužena priznanja za uspehe v preteklem letu na slavnostni prireditvi v Celju, organizirali smo 2. krog v šahovski ligi ZPS-Gradex.

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV
JUGOZHODNE ŠTAJERSKE



Opekarniška 15/a
3000 CELJE

Spletna stran:
društvo-para-ce.si

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

NOVOLETNO SREČANJE ČLANOV

Tudi tokrat je to potekalo v Gostišču Rimljan v Šempetru v Savinjski dolini, in sicer 14. decembra. Najprej je vse prisotne pozdravil predsednik društva **Janez Hudej**. Sledilo je kosilo, takoj po njem pa zelo zanimiva predstavitev **Tomaža Dražumeriča**, vzreditelja psov pomočnikov, o tem,

kako do psa pomočnika in komu ta pripada ter kako potekata izbor psa in njegovo šolanje. Paraplegiki žal trenutno verjetno niso upravičeni do psa pomočnika, medtem ko tetraplegikom zagotovo pripada. Seveda pa so določeni točno določeni kriteriji, predvsem primerne stanovanjske

razmere za psa. Po uradnem delu pa se je začela zabava. Ob glasbeni spremljavi Dua Žur so mnogi tudi zaplesali. V dobri družbi in odličnem vzdušju čas kar prehitro mine in tako je bilo tudi tokrat.



Člani z zanimanjem poslušajo predstavitev. (Foto: Janez Hudej)

MULTIMODALNA DOSTOPNOST OSEB Z RAZLIČNIMI OVIRANOSTMI

V Sloveniji ima kar 8,5 % prebivalstva kakšno obliko telesne oviranosti, kar pomeni, da zagotavljanje fizične in digitalne dostopnosti za ranljive skupine na celotnem območju Slovenije ni samoumevno. In to je bil tudi cilj celotnega projekta, ki ga je podprlo Ministrstvo za infrastrukturo in ga je izvajal Geodetski inštitut Slovenije na področju 21 občin v Sloveniji, med drugim tudi na področju Mestne občine Celje, kjer je sodelovalo tudi Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske. V imenu našega društva je projekt izvedla **Nataša Lotrič**, ki si tudi sicer prizadeva za odpravo ovir na javnih površinah v Mestni občini Celje in širše. Nataša je v posebne obrazce zajela podatke o lokaciji dostopnih objektov in neprekinjeni prehodnosti javnih površin. Predstavitve projekta je potekala 14. januarja v Zlati dvorani narodne galerije v Ljubljani. Kot slavnostna govorka je nastopila ministrica za infrastrukturo, mag. **Alenka Bratušek**. Projekt je podrobno predstavil mag. **Roman**



Predstavitve projekta Multimodalne dostopnosti (Foto: arhiv društva)

Renner, sicer tudi njegov vodja. V naslednjem obdobju 2020/2021 projekt predvideva vključevanje novih ranljivih skupin in občin, testiranje metodologije in modela za starejše ose-

be v izbranih občinah, vzpostavitev modela vzdrževanja podatkov, razvoj sistema vključevanja uporabnikov ter povezovanje projekta z drugimi državnimi projekti.

NARAVOSLOVNI DAN ZREČE

Osnovno šolo Zreče obiskujemo že nekaj let. In če so nas prejšnja

leta povabili ob dnevu Zemlje, smo bili tokrat gosti na njihovem nara-

voslovnem dnevu 11. februarja. Osnovnošolci so se razdelili v tri skupine in izmenično obiskali tri različne delavnice. V telovadnici so lahko spoznali predvsem šport paraplegikov, v prvi vrsti košarko na vozičkih, kolesarstvo, strelstvo in še kaj. Šport so jim predstavili člani našega društva **Nenad Stojakovič**, **Simon Gračnar** in **Vinko Hren**. Posebne vozičke in kolo na ročni pogon so lahko tudi preizkusili. Delavnico ponesrečenca v prometni nesreči je vodil Janez Hudej. Udeleženci so skozi pogovor spoznavali, kako ti takšna nesreča spremeni življenje, pasti v prometu pa tudi tegobe in težave invalidov, kot so arhitekturne ovire, s katerimi se invalidi na invalidskih vozičkih srečujemo v vsakdanjem življenju. Na tretji delavnici so spoznali še postopke oživljanja ob izgubi zavesti. Tudi tokrat smo se na njihovi šoli odlično počutili in v bodoče se bomo vabilu z veseljem odzvali.



Naravoslovni dan na OŠ Zreče (Foto: arhiv društva)

ŠPORTNIK CELJA 2019

Mestna občina Celje že tradicionalno konec januarja podeljuje priznanja svojim najuspešnejšim športnikom. Tokratna slavnostna prireditev je potekala v ponedeljek, 27. januarja, v veliki dvorani narodnega doma v Celju. Slavnostna govorca sta bila predsednik Športne zveze Celje **Branko Črepinšek** in podžupanja Mestne občine Celje **Breda Arnšek**. The Šlagers, glasbena skupina Gimnazije Center Celje, pa je tokrat poskrbela za glasbene vložke. Najboljša športnica je postala judoistka **Tina Trstenjak**, najboljši športnik pa deskar **Tim Mastnak**, medtem ko sta med ekipami tudi tokrat prvo mesto odnesla rokometni klub RK Celje PL in ženski košarkarski klub ŽKK Cinkarna Celje. Posebna priznanja smo prejeli tudi člani Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske, in sicer **Franček Gorazd Tiršek** za 3. mesto na svetov-



Predstavniki naših športnih ekip na podelitvi priznanj (Foto: arhiv društva)

nem prvenstvu v streljanju z zračno puško ter ekipi ribičev in atletov za naslov ekipnega prvaka Sloveni-

je v športnem ribolovu in atletiki. Športniki si teh priznanj želimo tudi v bodoče.

LIGAŠKA TEKMOVANJA

V zadnjem času so se najbolj izkazali naši šahisti. Na domačem turnirju, ki je potekal 2. januarja v Celju in je bil obenem tudi 2. krog v šahovski ligi ZPS-GRADEX, je nastopilo 11 šahistov. V ekipni konkurenci sta si prvo mesto razdelili ekipi DP Ljubljana in domače društvo s 14 točkami, tretje mesto pa so tokrat osvojili šahisti DP Podravja, 11 točk. **Igor Jeranko** iz domačega društva je s 5,5 osvojenimi točkami prvi med posamezniki, **Adam Dmitrovič** (5) drugi in **Jasmin Sabljakovič** (4) tretji, oba iz DP Ljubljana. Sodnik **Marko Jurič** je skrbel za nemoten potek tekmovanja. Odigran je bil tudi že 3. krog, in sicer v Naklem, 18. februarja. Šahiralo je 15 tekmovalcev. Tudi tokrat so zmagali šahisti našega društva (13,5) pred Ljubljančani (13) in Podravci (13). Zmagovalec v posamezni konkurenci je bil tokrat **Radosav Matič** iz DP jugozahodne Štajerske, pred **Bogdanom Petkom** iz DP Podravja in **Ljubišo Gajičem** iz DP Ljubljana. Šahisti se tudi letos borijo za najvišja mesta v ligi ZPS-GRADEX. 2. krog je tudi za našimi strelci, ki je



Rado in Štefan zatopljena v igro (Foto: arhiv društva)

potekal 18. januarja na strelišču v Ankaranu. Ekipno so se zavihteli na 3. mesto, medtem ko se je v posamezni konkurenci izkazal Vinko Hren s 3. mestom.

Tudi za košarkarji sta 2. in 3. krog v košarkarski ligi na vozičkih ZPS-OR-MEGA MM. Obakrat smo se srečali z ekipo DP Ljubljana. V Šentvidu pri Stični smo jih uspeli po izenačeni tekmi premagati, a so nam v Naklem vrnili z obrestmi in dokaj gladko zmagali.

Sicer pa so v društvu že stekle priprave na redni Zbor članov, ki bo tokrat tudi volilen. Sestala se je inventurna



Naši kegljači na Grnjakovem memorialu (Foto: Ciril Počivavšek)

komisija, Nadzorni odbor in verjetno v tej sestavi zadnjič tudi Upravni odbor društva. Na volilnem Zboru članov se obetajo nekatere spremembe. Ampak več o tem in ostalih dogodkih v naslednji številki revije Paraplegik.

Shaquille O'Neal

"Odličnost ni enkratno dejanje, ampak navada. Si to, kar delaš konstantno."

Ivana Gornik | Društvo paraplegikov Koroške

Ronkova 6
2380 SLOVENJ GRADEC

Spletna stran: dpkoroške.si

E-pošta: dpkoroške@gmail.com

KARANTANSKI KNEZI

Okoli nas je vse videti pomladno, spomini pa sežejo še v lanski december in zdi se, da se je odvil bliskovito. Čas je v pospeških.

Naš december na Koroškem je leto za letom poln dogodkov, drugačnega si ne znamo predstavljati. V bistvu se začne veseli december konec novembra, ko izdelamo božične venčke, ki jih je potrebno izdelati pravočasno. Po nabavi materialov se naslednji dan, tradicionalno ob četrtnih, zberemo vsi zainteresirani in se lotimo dela. Ne glede na to, kakšne so »sestavine« in koliko jih je za barviti božični venček za vrata ali za mizo, izpade prav lepo. Ko delamo, je v naši družbi polno smeha in glasnega čebljanja ob glasbi, čaju in pecivu. Potem vse izdelane venčke položimo skupaj in se nam zdi imenitno.



Naši božični venčki na ogled
(Foto: arhiv društva)

Teden dni po izdelavi venčkov se izdelujejo božične voščilnice. V izdelovanju teh nismo nič manj večji, zato nas moram pohvaliti. Dan poprej zopet najprej nabavimo vse materiale, na četrtno večer se ekipa ponovno zbere in izdelovanje voščilnic steče. Potrebujemo jih za člane, saj dobi vsak voščilnico, ki je naključno izbrana, ter za vse ostale, ki jim voščimo vesel božič in vse lepo v novem letu. Najraje imamo trši papir zamolklih barv, temno rdeč, zelen, moder, rjav ... Na osnovo lepimo, slikamo, krasimo,



Zbirka izdelanih voščilnic (Foto: arhiv društva)

voščila zapišemo z zlatimi in srebrnimi črkami.

Naš zaključek je že vrsto let na isti lokaciji, zato smo se za leto 2020 dogovorili, da se končno preselimo še kam drugam. Na zaključku smo bili prisotni ekipa veselih, družabnih ljudi in smo se poveselili skupaj v

prazničnem vzdušju, upajoč, da bo leto v prihajanju za nas zdravja polno in prijazno. Večer je bil prijeten, večerja okusna, naš predsednik Damjan Hovnik pa nam je spregovoril o preteklem letu, o tem, kaj načrtujemo za naprej in se vsem prijazno zahvalil za sodelovanje in pomoč.



Veselo druženje DPK (Foto: arhiv društva)

Jože Globokar | Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine

LJUBLJANSKI ZMAJI

Na straneh ljubljanskih zmajev lahko preberete še nekaj o dogodkih ob zaključku leta, nato pa članke, ki predstavljajo različne aktivnosti v prvih mesecih leta. Vsega po malem, nekaj iz društvenih dejavnosti, nekaj iz kulture, nekaj pa iz sveta športa.

Društvo paraplegikov
ljubljanske pokrajine



Dunajska 188
1000 LJUBLJANA

Spletna stran: društvo-para-lj.si

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

TRADICIONALNO PREDNOVOLETNO SREČANJE

Tako kot že vrsto let je naše društvo tudi letošnje tradicionalno prednovoletno srečanje pripravilo v Kongo Hotelu, Restorantu & Casinu v Grosupljem. S številnimi našimi člani, nekaterimi svojci in sodelavci smo se srečali 21. decembra 2019, da bi se povesečili in poslovili od leta 2019, ki se je počasi iztekalo.

Dobrodošlico nam je v pozdravnem nagovoru zaželela predsednica društva **Mirjam Kanalec** in nas v praznično razpoloženje pospremila s pestrim zabavnim programom. Ob tem je člane seznanila z najbolj aktualnimi dogodki v društvu, zelo razveseljiva pa je bila novica, da bomo nov kombi, za katerega smo tako zavzeto zbirali denar, verjetno dobili že v prvih mesecih prihajajočega leta.

Za odlično glasbo je s širokim izborom slovenskih narodnih in zabavnih, dalmatinskih in tujih pesmi poskrbel **Duo Sanja in Boris**. Res sta odlična imitatorja znanih glasbenih ustvarjalcev. Borisovi spremljavi na klaviaturi se je kasneje pridružil še naš član in zelo dober kitarist **Janez Premrov**, vmes pa je navduševal stand up komik – naš član in nekdanji vrhunski plavalec – **Aleš Sečnik**. Njegove izvirne in duhovite domislice izvirajo predvsem iz našega življenja in invalidnosti. Bil je res dober, dodobra nas je nasmejal in sploh nismo vedeli, da se med nami skriva tak talent.

Seveda brez tradicionalnega in bogatega srečelova ni novoletnega srečanja. Lepi dobitki so vabili k nakupu srečk, še posebej, ker je vsaka prinesla bolj ali manj vreden dobiček.



Navdušil je Aleš Sečnik. (Foto: arhiv društva)

Med njimi tudi glavni dobitki – vikend paket v Zdravilišču Laško in Domu paraplegikov Pacug ter sedemdnevno bivanje v apartmajski hišici v Čatežu, ki ga je prispevala Zveza paraplegikov Slovenije.

Za popestritev veselega popoldneva, ki se je prevešalo v večer, smo pripravili še priljubljen bingo, ki ga je vodil Aleš Sečnik. Vsi kupci so budno spremljali žrebanje kroglic, da ne bi prezrli izžrebane številke. Dobitniki izžrebanih vrstic so dobili vredne nagrade, dobitnik v celoti izpolnjenega lističa (bingo) pa izkupiček vseh prodanih lističev. Za nameček smo pripravili tudi zabavno licitiranje treh mladenk in dveh mladeničev s povabilom na večerjo. Aleš se je z izvirnimi in šaljivimi komentarji izkazal tudi kot dober licitator.

Po tradiciji nas je tokrat obiskal ljubljanski podžupan **Dejan Crnek** in v

pozdravnem nagovoru omenil naše dobro sodelovanje ter nam zaželel veliko uspehov in vse dobro v novem desetletju.

Ob zaključku pestrega zabavnega programa, ki ga je s sodelavci tudi tokrat pripravila **Mojca Burger**, smo nazdravili novemu letu in se v prijetni družbi zadržali v veselem druženju. Člani so ob tej priložnosti dobili praktičen nahrbtnik in novoletno glasilo IZZIV.



KNJIŽICA »DOSTOPNA LJUBLJANA«

Mestna občina Ljubljana je ob mednarodnem dnevu invalidov v seriji – Ljubljana, zdravo mesto, izdala knjižico z naslovom »Dostopna Ljubljana«.

Ker v MOL spoštujejo različnost in iščejo načine, kako živeti skupaj ter si prizadevajo za vse bolj dostopno okolje in dostopne vsebine na vseh področjih, so v ta namen 5. decembra 2019 v Rdeči dvorani mestne hiše pripravili okroglo mizo. Na okrogli mizi so vabljeni gostje govorili o pomembnostih za osebe z oviranostmi in o tem, kje in kako jih v Ljubljani zagotavljajo.

V knjižici boste našli vrsto informacij o dostopnosti Ljubljane in številne primerjalne fotografije pred in po prenovi trgov, objektov, grajenega okolja in javnih površin. Predstavlja se tudi dostopna mobilnost. Župan **Zoran Janković** v uvodu publikacije poudarja, da je v slovenski prestolnici človek vedno na prvem mestu, da negujemo tovarištvo, strpnost in sprejemamo drugačnosti.



Okrogla miza ob predstavitvi knjižice Dostopna Ljubljana (Foto: arhiv društva)

Predsednik Sveta za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir Mestne občine

Ljubljana **Sašo Rink** pa je zapisal: »Rešitve, kot so taktilni vodilni sistem, klančine ali tolmačenje slovenskega znakovnega jezika na prireditvah, omogočajo enakopravnejše in učinkovitejše uresničevanje pravic in zadovoljevanje potreb oseb z oviranostmi, hkrati pa prav te rešitve pomem-

bno opozarjajo in osveščajo družbo, da smo si ljudje med seboj različni, da imamo različne omejitve in potrebe ter da so med nami ljudje, katerih zaznave okolice ali motorične sposobnosti so drugačne.«

Okrogle mize so se udeležili tudi predstavniki Društva paraplegikov Ljubljanske pokrajine in Zveze paraplegikov Slovenije. Knjižico najdete med publikacijami MOL.

VSAKOLETNI PREVENTIVNI PREGLED

V društvenih prostorih smo 28. januarja 2020 že nekako tradicionalno pripravili preventivni pregled bolezni sodobnega časa. Prim. **Tatjana Erjavec**, dr. med. in VMS **Branka Vipavec** iz URI-SOČA sta številnim članom izmerili vsebnosti holesterola, sladkorja in krvnega tlaka.

Zdravo srce in ožilje sta temelj trdnega zdravja in dobrega počutja. Zdravniki že desetletja ponavljajo, kako pomembna je skrb zanj, vendar so koronarne bolezni še naprej v porastu. Zvišane vrednosti krvnega tlaka in holesterola v krvi predstavljajo dejavnik tveganja za razvoj diabetesa, možganske kapi in srčnega infarkta.

Ponovno opozarjamo, da nam zdravje ni podarjeno, zanj moramo skrbeti sami. Seveda pa so pri večini potrebna tudi odrekavanja. Ne moremo se kar v nedogled razvajati s prekomernim uživanjem kave, sladkarij, alkohola, cigaret, sedenjem in drugimi, na prvi pogled prijetnimi razvadami.



Preventivni pregled (Foto: arhiv društva)

Kar nekaj udeležencev pregleda ima povišane mere vsebnosti, nekateri pa so nekako na meji. Ob pregledu je vsak dobil navodila, kako in kje mora bolj paziti, da morda previsoke vsebnosti zniža in tako zmanjša

ogroženost svojega zdravja.

Ob čakanju na »vrsto« smo se nekoliko podružili, si izmenjali izkušnje, hkrati pa prisluhnili **Evi Bukovec** iz **MEDICO3**, ki nam je predstavila kateetre **Curan**.

Nina Černe

ZANIMIV KROŽEK GRAFOLOGIJE

V društvenih prostorih se je 12. februarja 2020 začel študijski krožek grafologije, ki ga je vodila naša članica in grafologinja **Inka Pinter**.

Grafologija (gr.: grafo = pisati, logia = besedje ali nauk) je nauk o človekovi pisavi in je v svojih praktičnih in poljudnih zametkih tako stara kot pisava sama. Je veda, ki iz rokopisa razbere trenutno psihofizično strukturo pisca. Sodobna znanost teži k celostnemu razumevanju človeka in prav ena od vedno bolj uveljavljenih poti do njegovega bistva je tudi grafologija. V ZDA je nedavno postala priznana kot veja uporabne psihologije, čeprav se pojavlja že stoletja in je hkrati uporabno orodje, s katerim natančno prepoznamo odnos, ki ga imamo do sebe in drugih.

Analiza pisave spada tudi pod umetnost, saj razkriva osebnost posameznika. Med pisanjem se nikoli ne osredotočamo na to, kako pišemo, ampak s pomočjo roke napišemo tisto, o čemer trenutno razmišljamo.



Kaj vse skriva in odkriva naša pisava? (Foto: arhiv društva)

Impulzi, ki narekujejo, kako bomo pisali, tako prihajajo iz našega uma, ne iz roke.

Krožek je namenjen odkrivanju zakonitosti o pisavi in s tem razširjanju obzorja, spoznavanju in razumevanju človekove osebnosti. Izbrana poglavja so podana na zabaven način in opremljena z osnovnimi podatki, ki so pomembni pri delu v grafologiji

ne glede na stopnjo znanja. Hkrati pa so udeleženci že začeli z analizo svoje pisave, ki je podlaga za spoznavanje različnih plasti njihove osebnosti in tega, kdo v resnici so. Analiza naše osebne pisave pa nam bo v veliko pomoč za kasnejšo analizo pisav drugih ljudi.

Srečanja so zaradi velikega zanimanja potekala še vse torke v februarju.

BILI SMO V OPERI IN ŠPAS TEATRU

Za člane in članice društva smo 4. februarja 2020 v ljubljanski operni hiši pripravili ogled opere Devica Orleanska. To delo skladatelja **Petra Iljiča Čajkovskega** je bilo v letošnjem januarju po skoraj poldrugem stoletju od njenega nastanka prvič uprizorjeno na slovenskem odru. Samosvoja operna stvaritev je napisana v slogu vélike francoske opere, v kateri se zgodovinsko ozadje zgodbe o usodi francoske junakinje iz 15. stoletja prepleta z mešanico veličastnega razkošja in melodramatičnih pasaž.

Komaj sedemnajstletna **Ivana Orleanska** je poveljevala francoski kraljevi vojski in z vojaškimi zmagami tehtnico v stoletni vojni odločilno prevesila na stran Francozov. Toda vojvoda Burgundski jo je priprl in prodal Angležem, kjer jo je proangleška duhovščina na montiranem sodnem procesu obtožila krivoverstva in jo obsodila na usmritev s sežigom na



V operni hiši so nas lepo sprejeli. (Foto: arhiv društva)

grmadi. Kasneje so jo rehabilitirali in razglasili za svetnico.

V Špas teatru v Mengšu pa so si naši člani 6. februarja 2020 ogledali avtobiografsko komedijo **Ranka Babića – Kriza srednjih let** in se nasmejali do solz. Kriza srednjih let je hujša od pubertete! Ker stvari žal ne gredo

več navzgor, ampak obratno! V predstavi je Ranko z občinstvom zaupno delil izkušnje o tem, kako se sooča s krizo srednjih let, ki prej ali slej doleti vsakega moškega. In kako ta, hočeš ali nočeš, vpliva na odnose z boljšo polovico. Res nadvse zabavno, še posebej, če je na odru Ranko Babič.

ŽENSKES SO PRAZNOVALE

Članice in sodelavke našega društva so 8. marec, praznik dan žena, praznovali 7. marca 2020 v gostišču Zajčja Dobrava. Nekaj več kot 30 se jih je zbralo, imele pa so zelo pester program z vrsto presenečenj. Najprej sta jih prijetno presenetila dva mična fanta, ko sta jim postregla sladico zgoraj brez, nato pa jih je razveselil še znani pevec in voditelj **Boris Kopitar**, ki ga marsikdo pozna tudi kot Božička. Bo-

ris jim je z izborom različnih domačih in tujih pesmi resnično popestril večer, saj so naše ženske z njim tudi zapele in se ob glasbi zavrtele.

Že omenjena mična fanta sta dekletom, mamam, babicam razdelila tudi darila, ki jih je posebej za to priložnost prispevala DM Drogeriemarkt. Seveda so dobile tudi vrtnico, simbol ljubezni. Naša novinka Nina pa je veseli družini predstavila moč žensk

v družbi, pomen te moči in pomen praznika. V nadaljevanju veselega druženja so sledile družabne igre in tekmovanja, kjer je bilo predvsem veliko smeha. Naše udeležence so doživele veselo in lepo tradicionalno druženje, za kar se zahvaljujejo vsem, še posebej pa DM Drogeriemarkt in **Nini Černe**.

ŠPORT

TURNIR SMO POSVETILI NAŠEMU STRELCU ZLATKU BERNAŠKU

Naše društvo je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije 7. decembra 2019 pripravilo prvi krog strelske lige ZPS. Tekmovanje smo posvetili občinskemu prazniku, ki ga Občina Dobropolje praznuje 6. decembra, 5. decembru, ko je bilo ustanovljeno naše društvo, in 3. decembru, mednarodnemu dnevu invalidov. Društvo se je odločilo, da strelsko tekmovanje posveti tudi odličnemu in prejšnje leto preminulemu strelcu društva **Zlatku Bernašku**. Zlatko ima velike zasluge za razvoj streljanja z zračnim orožjem in za izredno strelsko kariero naše zlate paraolimpijke **Veselke Pevec**, ki jo je motiviral za streljanje in ji tudi materialno pomagal pri nakupu prve zračne puške. Zato naj bi to tekmovanje tudi v prihodnje ostalo njemu v spomin.

Na strelišču v Jakličevem domu na Vidmu se je za najboljše rezultate v streljanju s serijsko zračno puško pomerilo 26 strelcev iz sedmih pokrajinskih društev zveze. Med njimi tudi strelka **Veselka Pevec**, ki je tekmovala v ekipi našega društva. Pet strelcev je tekmovalo tudi v streljanju z zračno pištolo. Tekmovanje sta vodila sodnika **Janez Kaplan** in **Matej Nose** ter organizator **Jože Kaplan**, ki je skrbel za vnos in izračun rezultatov. Tekmovanje je štel za uvrstitve tako v ekipni kot tudi v posamični konkurenci.

V ekipni konkurenci je prvo mesto suvereno osvojila ekipa strelcev DP Murska Sobota (1.088), na drugo mesto se je uvrstila DP Maribor (1.038), na tretje pa ekipa našega društva (970). Četrta



Na strelišču Bukovec v Jakličevem domu na Vidmu (Foto: arhiv društva)

je bila DP Novo mesto (965), peta DP Koper (952), šesta pa DP Celje (896).

V najmočnejši skupini SH1 je bil v posamični konkurenci najboljši **Franc Jožef** – DP MS (364), drugo mesto je osvojil **Franc Pinter** (361), tretje pa **Zdenko Lilek** (348), oba DP MB.

V posamični konkurenci SH2, kjer strelci tetraplegiki tekmujejo z naslonom, so prva tri mesta osvojili strelci DP Murska Sobota. Najboljši rezultat je dosegel **Leon Jurkovič** (368), drugi je bil **Slavko Dunaj** (356), tretji pa **Venčeslav Bezjak** (348).

Naša paraolimpijka **Veselka Pevec** je s 348 krogi osvojila četrto mesto.

Med strelci v streljanju z zračno pištolo je bil najboljši naš strelca **Anton Bavec** (358), drugi je bil **Metod Zakotnik** (259) DP KR, tretji pa **Hen-**

rik Plank (233) DP CE.

Za naše društvo so tekmovali: **Štefan Glavan** (304), **Robert Žerovnik** (279), **Matija Turk** (250) v skupini SH1, **Jasmin Sabljakovič** (318) v skupini SH2 in **Anton Bavec** v streljanju z zračno pištolo, ki je s 358 krogi dosegel izjemen rezultat.

Ob razglasitvi rezultatov je strelce nagovorila predsednica društva **Mirjam Kanalec**, čestitala strelcem za dobre rezultate, županu Občine Dobropolje **Igorju Ahačevčiču** pa izrekla tudi čestitke ob občinskem prazniku. S pozdravnim nagovorom in čestitkami se ji je pridružil tudi župan, izrazil zadovoljstvo ob dobrem sodelovanju in za najboljše v spominskem tekmovanju podelil praktične nagrade društva.

Lutfi Abdullahu

PREDSTAVITVENA TEKMA RAGBIJA NA VOZIČKIH

Ragbi na vozičkih je v tujini že zelo razvita športna disciplina, ki so jo prvič uprizorili v Kanadi leta 1977. Tamkajšnji športniki tetraplegiki so želeli poiskati nadomestno panogo za košarko na vozičkih, ki je bila med paraplegiki zelo priljubljena. In tako so prišli na idejo o igranju ragbija na vozičkih.

V Sloveniji so se **Aleš Kramolc**, **Rok Bratovž**, **Nino Batagelj** (člani našega društva) in **Luka Plavčak** (član Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske) prvič srečali s to športno disciplino leta 2018, ko so odšli na trening v Avstrijo, kjer ragbi igrajo že od leta 1990.

Da bi ragbi na vozičkih zaživel tudi v Sloveniji, so 7. marca 2020 v športni dvorani srednje šole v Domžalah pripravili predstavitev te priljubljene igre. Zbrane sta nagovorila Rok Bratovž in podžupan Občine Domžale **Marjan Ravnikar**, ki sta se zahvalila vsem, ki so sodelovali pri organizaciji tega športnega dogodka.



Začetni met (Foto: arhiv društva)

Sledila je predstavitvena tekma med Avstrijo in Slovenijo. Zaradi premoči na avstrijski strani sta bili ekipi pomešani, da je bila tekma bolj enakovredna. Cilj igre je doseči čim več golov, gol pa se doseže, ko igralec z žogo prečka golovo črto z dvema kolesoma. Ragbi se igra štirikrat po osem minut, zanj pa

je značilno, da je med igro veliko zaleptavanja. Zmagala je slovenska ekipa, ki je z 32 : 30 ugnala avstrijsko vrsto. Po končani tekmi je Aleš Kramolc – vodja razvoja ragbija na vozičkih v Sloveniji – povabil tudi druge udeležence, da so se preizkusili v tej atraktivni igri.

ŠPORTNI UTRINKI

Curling: Slovenska curling reprezentanca, v kateri nastopajo kar štirje igralci našega društva, je v Škotskem mestu Stranraer na močnem mednarodnem turnirju osvojila odlično drugo mesto. Naša ekipa DP Ljubljana pa je v prvi slovenski curling ligi po treh krogih na tretjem mestu.

Biljard: Naš najboljši igralec biljarda **Matej Brajkovič** je na prireditvi **Parašportnik leta 2019** za bronasto medaljo na evropskem prvenstvu prejel bronasti znak. **Slavko Krajnc** pa je na enajstem meddruštvenem turnirju osvojil bronasto medaljo.

Šah: Šahisti našega društva imajo po treh krogih, ki so jih odigrali v Kopru, Celju in Naklem, pet točk prednosti. Ponovno so na najboljši poti, da tudi v letošnji sezoni osvojijo šahovski tron.

Parasmučanje: Na veleslalomski tekmi, ki jo organizatorji pripravijo ob zaključku tradicionalnega



Dobitnik bronastega znaka Matej Brajkovič in njegov trener Mitja Gradišnik (Foto: arhiv društva)

smučarskega kampa na Rogli, sta naša parasmučarja **Gregor Gračner** in **Toni Zakrajšek** osvojila prvo in drugo mesto.

Paraples: Paraplesalka našega društva **Lara Nedeljковиč** je v paru s soplesalcem **Klemnom Dremljem** na državnem prvenstvu v kategoriji combi class 2 osvojila drugo mesto.

Muhammad Ali

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

Janja Buzeti | Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije

S PANONSKIH RAVNIC

Prišli smo v zadnji krog iztekajočega se leta, ko se ozremo nazaj na dogodke, ki so nas zaznamovali ter na izpolnjene in neizpolnjene cilje. Obenem pa je to tudi čas, ko si postavimo nove obljube in načrte, ki bodo naše vodilo v prihajajočem letu. Za nas je bilo leto 2019 zahtevno leto, polno novih izzivov in preizkušenj, obenem pa lahko rečemo, da je bilo tudi zelo uspešno, ustvarjalno, športno, družabno in lepo.



Noršinska cesta 14
9000 MURSKA SOBOTA

Spletna stran: dppp.si

E-pošta: društvo.p.i.p@siol.net

S ČLANI DRUŠTVA SMO SE POVESELILI NA SREČANJU OB ZAKLJUČKU LETA

V petek, 13. decembra 2019, smo se s člani društva zbrali v velikem številu, da bi proslavili še eno uspešno zaključeno leto.

Kot je že tradicionalno, smo srečanje obeležili v gostišču Mencigar na Krajni, kjer so naši pevci pripravili kratek kulturni program z božičnimi pesmimi, pod mentorstvom **Matije Horvata**, ter se do ušes nasmejali skeču, ki ga je pripravilo Kulturno društvo Simon Gregorčič iz Velike Nedelje. Zbrane je pozdravil predsednik društva **Stanko Novak** in se zahvalil vsem, ki so tako ali drugače prispevali svoj delček k uspehu. Ob koncu svojega nagovora je vsem skupaj zaželel še mirne božične praznike ter uspešno novo leto 2020. Med nami pa je bil prisoten še en

prav poseben gost. Mož, ki smo ga bili prav vsi veseli, saj nam vedno nariše nasmehe na obraz. Obiskal nas je Božiček in za vsakega prinesel čokoladno darilo. Srečanje se je nadaljevalo ob prijetnem kramljanju in druženju, ob spremljavi žive glasbe.

Na zaključnem srečanju je športni referent **Franc Borovnjak** podelil medalje najboljšim ribičem društvene lige. Prvo mesto je osvojil **Slavko Dunaj**. Drugo-uvrščeni je bil **Silvester Križanič**, na tretjem mestu pa je sezono 2019



Pevci so popestrili kulturni program z božičnimi pesmimi, pod mentorstvom Matije Horvata. (Foto: arhiv društva)

zaključil **Venčeslav Bezjak**. Vsem dobitnikom medalj iskreno čestitamo.

V MURSKI SOBOTO SE OBETA RAZVOJ IZOBRAŽEVALNEGA CENTRA ZA ČEBELARSTVO ZA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

V torek, 21. januarja 2020, so se na sedežu Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije zbrali predstavniki različnih organizacij Slovenije ter Bosne in Hercegovine, ki delujejo na področju čebelarstva in izobraževanja. Med pomembnimi gosti so bili tudi **Matjaž Florjanc Lukan**, predstavnik ministrstva, pristojnega za zunanje zadeve, **Marta Hrustel Majcen**, predstavnica ministrstva za kmetijstvo, idejni vodja in častni predsednik Sekcije čebelarjev invalidov **Andrej Sever**, **Damjana Grobelšek**, dr. vet. med., predstojnica Slovenske

čebelarke akademije (SČA), **Dominka Koritnik Trepel**, čebelarska inštruktorica za Apiturizem, **Sabina Beber Boštjančič**, namestnica direktorja ITF, Ustanova za krepitev človeške varnosti, **Nataša Uršič**, projektni vodja ITF, **Dane Kastelic**, predsednik Zveze paraplegikov Slovenije, **Stanko Novak**, predsednik Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije, **predstavniki žrtev min Bosne in Hercegovine – UDAS**, **Štefan Šemen** in **Janko Rožman**, predstavnika Čebelarke zveze društev Pomurja ter člani Čebelarke sekcije

invalidov na vozičkih. Osnovni namen srečanja je bil povezati inštitucije, tako domače kot tuje, ki delujejo na področju čebelarstva in izobraževanja ter s tem pripeljati čebelarstvo na višjo raven in čim bolj dostopno osebam s posebnimi potrebami.

Na srečanju je predsednik društva Stanko Novak goste pozdravil in jim zaželel prijetno dobrodošlico ter jim na kratko predstavil splošne dejavnosti društva, kjer je še posebej izpostavil Sekcijo čebelarjev invalidov, ki deluje znotraj Zveze paraplegikov Slovenije in je s postavitvijo učnega čebelnjaka

v našem društvu še posebej zaživela med našimi člani čebelarji. O Sekciji čebelarjev invalidov je nadaljeval tudi predsednik zveze Dane Kastelic in dodal še nekaj splošnih informacij o njenem delovanju.

Gospa Damjana Grobelšek je zbrane seznanila z delovanjem Slovenske čebelarске akademije ter s projektom Dostopnost v čebelarstvu za žrtve min v BiH, prav tako pa je spregovorila nekaj besed o usposabljanju za čebelarске inštruktorje invalide v letu 2020. V Murski Soboti bi v ta namen ustanovili izobraževalni center za čebelarstvo oseb s posebnimi potrebami (OPP). Z usposabljanjem bi čebelarji invalidi postali licencirani čebelarски inštruktorji s certifikatom SČA. Ta projekt pa bi prinesel tudi nova delovna mesta na področju Apiterapije, Apiturizma, poučevanja, delavnic za tujce, vodenja ogledov idr. Projekt bi deloval na mednarodni ravni preko različnih srečanj pri nas in v tujini, organizacij ekskurzij in simpozijev ter možnosti zaposlitve na projektih s tujino.

Gospod Sever je predstavil idejno zasnovano čebelarjenje na vozičkih ter gradnjo učnega čebelnjaka, ki so si ga vsi skupaj ob koncu srečanja tudi ogledali. Sam zelo spodbuja idejo o izobraževanju čebelarjev inštruktorjev



Na društvu smo gostili predstavnike s področja čebelarstva. (Foto: Janja Buzeti)

invalidov, ki bi nato svoje znanje delili tudi z drugimi invalidi iz tujine. Želi si, da bi podoben čebelnjak postavili tudi v BiH in skupaj z njihovimi čebelarji izvajali usposabljanja, da bi se tako eni kot drugi naučili predstaviti učni čebelnjak turistom in vrednost, ki jo ima le-ta za čebelarje invalide. Zbrane je opomnil, da sta minili že dve leti od ideje in postavitve učnega čebelnjaka, vendar do sedaj ni bilo še nobenega zanimanja in odkrivanja, kakšno vrednost ima pravzaprav ta čebelnjak za čebelarje invalide. Kako srečni so, da jim je bila z njegovo po-

stavitvijo dana možnost čebelarjenja, je razvidno tudi z njihovih obrazov, želijo si deliti svoje znanje in se dodatno usposablјati.

Po pozdravnih nagovorih in predstavitev je sledil še ogled prvega učnega čebelnjaka na svetu, ki je prilagojen za delo na invalidskih vozičkih. Nekaj besed o samem delu v njem pa je povedal tudi oskrbnik čebelnjaka Dušan Slana.

Srečanje so zaključili z jasnimi načrti za prihodnost, ki bodo temeljili na mednarodnem sodelovanju in možnosti izmenjave izkušenj in znanj.

KULTURA

KONCERT Z DOBRODELNO NOTO "Z GLASBO ZA NASMEH"

V mesecu decembru smo s člani komornega pevskega zboru DPPP skupaj z Lions klubom Ljutomer priredili dobrodelni koncert, na katerem so se zbirala sredstva za dokončanje vrtnega prostora v našem društvu, ki ima za člane zelo pomembno vlogo. Omogoča jim nemoteno izvajanje posebnih socialnih programov, ki so zelo pomembni za psihično in fizično zdravje ljudi s poškodbo hrbtenjače. Pester program se je odvijal v cerkvi Svetega Janeza Krstnika v Ljutomeru, kjer se je zbralo veliko število ljudi. Poleg našega komornega pevskega zboru, ki je nastopil pod mentorstvom Matije Horvata, so zaigrali še **David Preložnik** na orglah, **Urška Taškov** na harmoniki, **Iva Taškov** na

klarinetu, **Felicita Heric Taškov** na flauti, **Andi Sobočan** na cimbalah, zapeli so **kvartet študentov** in solisti **Uroš Sagadin, Tihomir Babič** in **Igor Golob** ter **kvartet Opoj**. Z glasbeno točko so se predstavili tudi dijaki GFML Ljutomer. Zbrane sta nagovorila tudi predsednik Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije Stanko Novak in predsednica Lions Kluba Ljutomer **Vesna Laissani**. Program je povezovala **Marja Dolamič**, predsednica 3. cone 2. regije Lions Kluba Ljutomer. Na dobrodelnem koncertu se je zbralo 2.383 evrov.

V imenu Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije se iskreno zahvalujemo gospe Marji Dolamič in gospodu Tihomirju Babiču za vso pomoč pri



Na dobrodelnem koncertu so se zbirala sredstva za ureditev vrtnega prostora na sedežu DPPP. (Foto: Branko Barič)

organizaciji koncerta. Iskrena hvala pa tudi vsem vam, ki ste prispevali svoj evro za dobrobit naših članov. **Pogovor pravi: "Najvišje spleza tisti, ki pri plezanju pomaga drugim."**

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV PREKMURJA IN PRLEKIJE PREJELO POSEBNO PRIZNANJE ZA 40 LET DELOVANJA OB 50-LETNICI IZBORA ŠPORTNIKOV IN EKIP V ŠPORTNI ZVEZI LJUTOMER

V torek, 28. januarja 2020, je Športna zveza Ljutomer že petdesetič razglasila najboljše športnike in športna društva v letu 2019 ter podelila posebna priznanja in priznanja dobitnikom medalj na državnih šolskih športnih tekmovanjih in dobitnikom medalj na evropskih in svetovnih prvenstvih. Slavnostna gosta svečane prireditve sta bila **David Žibrat**, svetovni prvak v kikkoksu, ter **Tomaž Barada**, podpredsednik OKS-ZŠZ in trener Davida Žibrata.

Med prejemniki posebnih priznanj Športne zveze Ljutomer je bilo tudi naše društvo, ki je prejelo nagrado ob 40-letnici delovanja. Nagrado je v imenu društva prevzel **Branko Barič**. Svečana podelitev je potekala v Domu kulture Ljutomer.



Naše društvo prejelo posebno priznanje Športne zveze Ljutomer za 40. obletnico svojega delovanja (Foto: Tonček Gider)

ŠPORT

ČLANI DPPP TEKMOVALI V KARTANJU ŠNOPSA

Zima, s snegom ali brez, je čas za turnirje v kartanju šnopsa, ki jih v Prekmurju jemljejo zelo resno. Kartanje pogosto spremljajo tudi jezni vzkliki tekmovalcev, traja pa lahko ure in ure, preden končno razglasijo zmagovalca.

Tako smo tudi na Društvu paraplegikov Prekmurja in Prlekije priredili turnir DPPP v kartanju šnopsa. Turnir je potekal v ponedeljek, 24. januarja 2020, s pričetkom ob 10. uri. Po zbranih prijavih, žrebu in pozdravu športnega referenta DPPP Franca Borovnjaka so se tekmovalci preizkusili v svojih "kartaških" sposobnostih. Pravijo, da so za zmago pri kartanju šnopsa potrebna leta izkušenj, kar so dokazali tudi naši tekmovalci na tokratnem turnirju. Ob napetem vzdušju je dvanajst tekmovalcev in ena tekmovalka po več urah kartanja tekmovalje zaključilo in dobili smo zmagovalca.

Ob koncu tekmovanja je športni referent DPPP Franc Borovnjak razglasil re-



Tradicionalni turnir v kartanju šnopsa (Foto: Darja Rajsar)

zultate. Zmagovalec letošnjega turnirja je bil Slavko Dunaj. Drugouvrščeni je bil **Marjan Petek**, tretjevrščeni

pa Venčeslav Bezjak. Poskrbeli pa smo tudi, da tekmovalci niso bili niti lačni niti žejni.

Aleksander Grum | Društvo paraplegikov severne Primorske

IZ DOLINE SOČE

Človek bi rekel, da niti zime še ni bilo, pa je tu že vreme, ki prinaša pomlad ... in pomladansko utrujenost. A se ne damo kar tako. Malček si pomagamo z domačimi zdravili, malo telovadimo, kaj lepega ustvarimo – in lepo optimistično zakorakamo v toplejši del leta. Do takrat pa še nekaj »zimskih« novičk.

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV



SEVERNE PRIMORSKE

Rejčeva 5,
5000 NOVA GORICA

Spletna stran: drustvo-go-para.siE-pošta: drustvo.paraplegikov@siol.net

PRVA SAMOSTOJNA RAZSTAVA KLAVDIJA LEBANA

Kar težko je bilo verjeti vabilu, na katerem je pisalo, da Klavdij Leban postavlja svojo prvo samostojno slikarsko razstavo. Prvo? Nenazadnje se Klavdij s slikanjem ukvarja že dolga leta, je član slikarske sekcije ZPS in se redno udeležuje likovnih srečanj. Še več, tudi sam vsako leto organizira likovno kolonijo, ki v Gabrje pri Tolminu – če nagaja vreme pa Novo Gorico – vsako pomlad privabi kar lepo število slikarjev paraplegikov. Njegove slike smo videli na številnih

skupinskih razstavah ... razstavo, na kateri bi Klavdij predstavil samo svoje stvaritve, pa smo morali čakati vse do lanskega decembra!

V galeriji Mercator centra v Kromberku je bilo od 3. decembra do sredine januarja na ogled nekaj preko dvajset Klavdijevih slik. Kar poštena gneča se je nabrala na otvoritvi, ki so jo s kulturnim programom popestrile članice društva Norma 7. Predsednik našega društva **Matej** je v priložnostnem nagovoru izrazil upan-

je, da bo Klavdijev zgled še katerega od severnoprimorskih paraplegikov spodbudil k ustvarjalnemu udejstvanju.

Klavdij je skromno in s svojo značilno hudomušnostjo pripomnil, da so razstavljenе slike, ki so se mu že nekaj časa »nabirale v kleti«, mi pa upamo, da na njegovo naslednjo razstavo ne bo treba čakati tako dolgo kot na prvo.



»Klavdij – umetnik se predstavi.« (Foto: Aleksander Grum)

Matej Gruden

IZ DOMAČE LEKARNE

Zdravje je zagotovo tema, ki nas vse zanima, še toliko bolj v času, ko nam razni novi virusi prinašajo nove bolezni. Za ohranjanje zdravja lahko marsikaj naredimo sami, včasih že s temeljitim umivanjem rok. Izredno pomembni pa sta tudi pravilna prehrana in skrb, da telo dobi vse sestavine, ki jih potrebuje za pravilno delovanje. Da bi se o tem malo bolj poučili, smo

19. februarja v društvenih prostorih gostili predstavnico domače lekarne Arcnija, ki nam je skozi zelo zanimivo in poučno predstavitev razložila, kako potrebni in pomembni so različni vitamini, beljakovine, aminokisliline in bakterije za odpornost in pravilno delovanje telesa. V zimskem obdobju telo iz živil težko dobi vse potrebne sestavine, zato potrebujemo prehranska dopolnila – nekateri več, drugi manj, odvisno od prehrane, starosti in aktivnosti.

Ob zaključku predavanja smo vsi prisotni sodelovali še v nagradnem žrebanju, večina pa nas je tudi naročila kakšen izdelek, da ga preizkusimo in pomagamo svojemu telesu vzdrževati odpornost in ravnovesje.

Anej Doplihar

ODLIČNI V PIKADU ...

Naš referent za šport je sredi februarja tako kot vsako leto organiziral društveno tekmovanje v pikadu. Izzivu se je odzvalo deset članic in članov društva. Največ spretnosti v metanju puščic je pokazal naš predsednik Matej, v borbi za drugo mesto pa je imela **Mirjam** bolj mirno roko od Klavdija. Najboljši trije so pre-

jeli medalje in praktične nagrade, ostali tekmovalci pa tudi niso bili ravno prikrajšani, saj smo tekmovanje zaključili s pogostitvijo in ob prijetnem druženju.

»Najboljši v pikadu« (Foto: Anej Doplihar)



Anej Doplihar

... IN ODLIČNI PRI KEGLJANJU

Društvo paraplegikov Koroške je v petek, 21. februarja, na kegljišču na

Ravnah na Koroškem organiziralo drugo kolo lige ZPS Dom paraplegik-

ov Pacug in 25. tradicionalni Grnjakov memorial v kegljanju slovenskih paraplegikov.

Kegljanja so se udeležili tudi štirje člani našega društva: v kategoriji tetraplegikov sta nastopila **Branimir Črv** in Klavdij Leban, med paraplegiki pa sta tekmovala **Marko Sever** in **Primož Grebenjak**.

Naša ekipa je bila pri podiranju kegljev zelo uspešna, saj je Branimir Črv med tetraplegiki osvojil odlično 3. mesto, za kar mu iskreno čestitam. Po zaključku tekmovanja in podelitvi priznanj so nas organizatorji še prijazno pogostili.

Tokratni uspeh bo gotovo dobra spodbuda za naše kegljače, da se čim bolj pripravijo tudi na naslednje tekme.



Severnoprimorski kegljači (Foto: Matej Boltar)



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/

PARAŠPORTNIK

Jože Globokar | Parašportnik leta 2019

PERSPEKTIVNI MLADI ŠPORTNIK JE TIM ŽNIDARŠIČ SVENŠEK

Parašportnik je postal strelec Franček G. Tiršek, parašportnica alpska smučarka Anja Drev, najboljša ekipa leta 2019 pa igralci showdowna. Športno leto 2019 je orisal predsednik Zveze ŠIS-SPK Damijan Lazar, športnike in številne goste pa nagovoril Vladimir Kukavica, direktor Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij.

Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite je po uspešnih nastopih športnikov skozi leto pripravila sklepno prireditev z razglasitvijo najboljših športnic in športnikov. Slovesni dogodek je potekal 21. januarja 2020 v konferenčni dvorani Austria Trend hotela, kjer so razglasili parašportnika, parašportnico in najboljšo ekipo leta 2019. Priznanje za perspektivnega mladega športnika je prejel komaj šestnajstletni paraplavec **Tim Žnidaršič Svenšek**.

Najprej so za uspešne nastope podelili bronaste znake. Med dobitniki je bil tudi naš uspešen biljardist **Matej Brajkovič** za osvojeno bronasto medaljo na evropskem prvenstvu. To je že njegova deseta medalja z evropskih prvenstev.

Sledila je podelitev srebrnih znakov in tudi med temi dobitniki smo imeli športnika Zveze paraplegikov Slovenije. Priboril si ga je parastrelec Franček G. Tiršek za osvojeno medaljo na svetovnem prvenstvu.

Ostale so le še tri razglasitve. Za najboljšo ekipo leta je bila izbrana ekipa v showdownu. Naslov si je priborila z osvojitvijo 3. mesta na svetovnem prvenstvu na Sardiniji.

Parašportnica je postala alpska smučarka Anja Drev, ki je na 19. zimski olimpijadi gluhih v Italiji v kombinaciji osvojila 4., v smuku pa 5. mesto.

Naslov Parašportnik leta 2019 je osvojil parastrelec Franček G. Tiršek, dobitnik bronaste medalje na svetovnem

prvenstvu v Sydneyu v Avstraliji.

Odličja so podeljevali: **Damijan Lazar**, predsednik Zveze za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite, **Vladimir Kukavica**, direktor FIHO, **Alojz Kovšca**, predsednik Državnega sveta Republike Slovenije, **Tina Cipot**, vodja Korporativnega komuniciranja pri Lidl Slovenija, dr. **Jernej Štromajer**, državni sekretar na Ministrstvu za izobraževanje, znanost in šport RS, **Romana Dernovšek**, predsednica uprave Loterije Slovenije, eks-

Masaharu Yoshida, veleposlanik Japonske, **Polona Škrbec**, vodja upravljanja družbene odgovornosti v Zavarovalnici Triglav, mag. **Robert Cugelj**, direktor URI-Soča, **Kensuke Tsuchiya**, predsednik Toyota Adria in **Mojca Leskovar**, predsednica uprave Thermana Laško.

Program slovesne prireditve je povezovala **Urška Kustura**, obogatili in popestrili pa: **Neja Zrimšek Žiger**, **Nastja Omahna** in **Trkaj** s himno o parašportnikih.



Najboljši v letu 2019 (Foto: Sportida)

KOŠARKA

Jože Globokar – Lutfi Abdullahu | Ekipe NLB Wheel lige odigrale še drugi in tretji krog

V SKUPINI A VODI KIK VRBAS, V SKUPINI B PA KIK ZMAJ

Sedem ekip, ki tekmujejo v letošnji sezoni Regionalne NLB Wheel lige, je odigralo tudi drugi in tretji krog in s tem sklenilo redni del tekmovanja. Pred njimi je le še finalno srečanje, ki bi ga naj 5. aprila 2020 v športni dvorani na Vranskem pripravila slovenska ekipa Zveza ŠIS-SPK. Vse tekme so potekale v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije.

Drugi krog skupine A – Sanski Most
Srečanje je 8. decembra 2019 v športni dvorani Sanski Most pripravila ekipa KIK Sana Sarajevo.

KIK Sana : KKI Zagreb 73 : 55 (40 : 31)

KIK Sana je bila boljša tako v obrambi kot v napadu in tekmo brez težav dobila. Nasprotna ekipa je lovila zaostanek, vendar je v zadnji četrtini povsem popustila.

KIK Sana : KKI Vrbas 61 : 85 (28 : 42)

Favorizirana ekipa KKI Vrbas je srečanje odlično začela, vso tekmo vodila in jo zaključila z visoko razliko.

KKI Vrbas : KKI Zagreb 87 : 58 (49 : 30)

Najboljši ekipi v ligi se utrujenost s prve tekme ni poznala in je že v naslednji tekmi ponovno slavila. Visoko razliko si je ustvarila že v prvem polčasu.

Na srečanju skupine A so med tremi kandidati izvedli žrebanje za dva nova košarkarska vozička, sredstva za njun nakup je prispeval generalni pokrovitelj **Nova ljubljanska banka**. Sreča se je tokrat nasmehnila **Gregorju Gračnerju** iz ekipe Zveza ŠIS-SPK in **Peru Kuzmanoviću** KKI Vrbas, ki bosta vozička prejela na finalni tekmi.

Drugi krog skupine B – Zadar

Tekmovanje je 7. decembra 2019 v športni dvorani Krešimira Ćosića pripravila domača ekipa KKOI Zadar. Na srečanju sta igralce nago-



Tekma v drugem krogu v Sanskem Mostu (Foto: arhiv Dečman)

vorila in pozdravila predstavnika Košarkarskega Kluba Zadar – igralce **Domagoj Vuković** in direktor marketinga **Ivan Ištuka**.

KKOI Zadar : Zveza ŠIS-SPK 55 : 59 (29 : 33)

Zadržani so tekmo dobro začeli in prvo četrtino dobili za dve točki, vendar je Slovenija v drugi četrtini povedla in v nadaljevanju z boljšo igro zmagala.

KIK Una Sana : KIK Zmaj 43 : 56 (22 : 29)

Ekipa KIK Una Sana iz Bihaća je tekmo slabo začela. S slabo igro si je že v prvi četrtini priigrala velik zaostanek (8 : 23) in tekmo proti KIK Zmaj izgubila.

Zveza ŠIS-SPK : KIK Una Sana 56 : 44 (31 : 28)

Slovenska ekipa Zveza ŠIS-SPK je slavi-

la tudi v drugi tekmi. KIK Una Sana ni našla možnosti za preobrat, saj je zaostajala skozi celotno tekmo.

KIK Zmaj : KKOI Zadar 66 : 38 (36 : 21)

Igralci ekipe KIK Zmaj so v treh četrtinah naredili tako veliko razliko, da so v zadnji lahko zaigrali tudi slabši igralci.

Tretji krog skupine A – Zagreb

Srečanje je 1. marca 2020 v **Športni dvorani Vinka Beka** v Zagrebu izpeljala ekipa KKI Zagreb.

Tretji, zaključni krog, so 1. marca 2020 v **Športni dvorani Vinka Beka** odigrale tudi ekipe skupine A. Tekmovanje je pripravila domača ekipa KKI Zagreb.

KKI Zagreb : KKI Vrbas 38 : 86 (21 : 48)

Ekipe šestkratnih prvakov lige KKI Vrbas je upravičila vlogo favorita in z visoko razliko dobila prvo tekmo tretjega kroga.

KKI Zagreb : KIK Sana 56 : 67 (20 : 29)

V drugi tekmi so utrujeni domačini kljub izenačeni prvi četrtini (12 : 12) v nadaljevanju popustili in priznali premoč ekipi KIK Sana Sarajevo.

KIK Sana : KKI Vrbas 41 : 80 (21 : 38)

Ekipe KKI Vrbas je tudi v tretji tekmi nadaljevala z dobro igro, nasprotnike nadigrala v vseh četrtinah in zaslužno zmagala.

Najboljši strelci v skupini A po tretjem krogu: **Ademir Demirović** – KKI Vrbas (114), **Vlado Švraka** – KKI Vrbas (110) in **Ivica Vujica** – KKI Zagreb (101).

Lestvica po tretjem krogu:

KKI Vrbas
KIK Sana Sarajevo
KKI Zagreb

Tretji krog skupine B – Bihać
Tekmovanje je 29. februarja 2020 v športni dvorani Javne ustanove za šport, oddih in rekreacijo v Bihaću pripravila ekipa KIK Una Sana.

KIK Una Sana : KKOI Zadar 87 : 49 (49 : 21)

Uvodno tekmo zadnjega kroga rednega dela je dobila domača ekipa KIK Una Sana, ki je z visoko razliko porazila KKOI Zadar. Zadržani so srečanje zelo slabo začeli, domača ekipa pa je z boljšo igro hitro naredila točkovno razliko in jo še povečala.

KIK Zmaj : Zveza ŠIS-SPK 50 : 46 (30 : 25)

V drugi tekmi sta se pomerili prvo in drugouvrščeni ekipi na lestvici, kjer je bila boljša KIK Zmaj. Slovenska ekipa Zveza ŠIS-SPK je celotno tekmo lovila zaostanek, v zadnji četrtini je zaostajala samo še za štiri točke, vendar je v zaključku tekme popustila in izgubila.

KKOI Zadar : KIK Zmaj 44 : 49 (20 : 28)

KIK Zmaj je tudi v tretji tekmi nadaljevala z uspešno igro in zmagala tudi proti novincem v ligi KKOI Zadar.

Zveza ŠIS-SPK : KIK Una Sana 52 : 57 (26 : 29)

V zadnji tekmi rednega dela je slovenska ekipa Zveza ŠIS-SPK morala priznati premoč domačinom, ki so že v prvi četrtini povedli za sedem točk. Najboljši strelci v skupini B po tretjem krogu: **Ramo Rekanović** – KIK Una Sana (141), **Arnel Mulić** – KIK Zmaj (90) in **Haris Kuduzović** – Zveza ŠIS-SPK (89).

Slika 2: Začetni met na tekmi tretjega kroga v Bihaću (Foto: arhiv Dečman)

Lestvica skupine B po treh krogih:

1. KIK Zmaj
2. Zveza ŠIS-SPK
3. KIK Una Sana
4. KKOI Zadar

Vse tekme sta v obeh skupinah spremljala delegat **Milan Lukan** in vodja lige **Gregor Gračner**, sodili pa **Mitja Dečman** in **Nedžad Budimlić** (SLO), **Dražen Štrok** (HR) in **Sinan Ferizović** (BiH).



Začetni met na tekmi tretjega kroga v Bihaću (Foto: arhiv Dečman)

BILJARD

Jože Globokar | Enajsti turnir odigrali v Ljubljani

DAVIDU SLAČKU PREHODNI POKAL V TRAJNO LAST

Zveza paraplegikov Slovenije je 13. februarja 2020 v sodelovanju z Biljardno zvezo Slovenije pripravila 11. meddruštveni turnir v biljardu. V biljardni hiši v centru Ljubljane se je zbralo 13 biljardistov iz DP jugozahodne Štajerske, DP Podravja, DP Prekmurja in Prlekije, DP Dolenjske Bele krajine in Posavja ter DP ljubljanske pokrajine. Prehodni pokal ZPS je v trajno last osvojil David Slaček, ki je v finalni tekmi premagal drugouvrščenega Simona Gračnarja, tretje mesto pa sta si razdelila Dušan Slana in Slavko Krajnc.

Pred tekmovanjem je biljardiste nagovoril vodja športa pri ZPS, **Gregor Gračner**, ki je ob tej priložnosti čestital našemu najboljšemu biljardistu **Mateju Brajkoviču** za osvojeno bronasto medaljo na evropskem prvenstvu 2019 v Trevisu in zaželel dobre rezultate tudi Davidu Slačku, ki se bo Mateju pridružil na prihodnjem evropskem prvenstvu.

Po žrebanju parov in navodilih vodje tekmovanja Mateja Brajkoviča, ki je skrbel tudi za izračun rezultatov, so se biljardisti pomerili v »kmečki osmici« s prilagojeno končnico. To pomeni, da se igralec v končnici lahko pri udarcu odloči in napove, v kateri žep bo potopil črno kroglo. Ker je na tokratnem turnirju nastopilo le 13 tekmovalcev, so igralci tekmovali v dveh skupinah,



Zmagal je David Slaček. (Foto: Lutfi Abdullahu)



Najboljši na enajstem meddruštvenem turnirju (Foto: Franc Pinter)

v vsaki pa je bil kot nosilec skupine po en boljši igralec iz prejšnjega turnirja (Slaček-Zupančič). To je preprečilo izpad najboljših igralcev. Igrali so po sistemu vsak z vsakim, zato se je tekmovanje tudi nekoliko zavleklo. Po dveh dobljenih igrah sta se v nadaljevanje tekmovanja uvrstila po dva najboljša igralca iz posameznih skupin.

Po napetih dvobojih so se v končno tekmovanje uvrstili: **David Slaček** – DP Maribor in **Dušan Slana** – DP Murska Sobota ter **Slavko Krajnc** – DP Ljubljana in **Simon Gračnar** – DP Celje. V finalnem obračunu sta se udarila David Slaček in Simon Gračnar. Natančnejšo in mirnejšo roko je imel izkušenejši Slaček (2 : 0), ki je prehodni pokal Zveze paraplegikov

Slovenije po treh zaporednih zmagah osvojil v trajno last.

Tokrat so igralci dobili tudi praktične nagrade, ki sta jih prispevali Biljardna zveza Slovenije in Zveza paraplegikov Slovenije, med njimi tudi bon za tri ure brezplačnega tečaja.

Ob razglasitvi rezultatov je prehodni pokal ZPS in medalje, ki jih je prispevala Biljardna zveza Slovenije, podelil Matej Brajkovič, ki je na evropskih prvenstvih osvojil že enajst bronastih medalj.

Pogoji igranja v tej biljardnici so na zelo visokem nivoju. Naši biljardisti so imeli prostor samo zase, igrali pa so na biljardnih mizah svetovnega ranga. Na takih mizah se igrajo tudi evropska prvenstva.

CURLING

Lutfi Abdullahu | Turnir v curlingu

CURLING REPREZENTANCA DRUGA NA ŠKOTSKEM

V Škotskem mestu Stranraer je od 27. do 29. januarja 2020 potekal močan mednarodni turnir v curlingu za športnike invalide.

Slovenska curling reprezentanca v postavi – Jovita Jeglič (DP Gorenjske), **Žiga Bajde**, **Robert Žerovnik** in **Jože Klemen** (DP ljubljanske pokrajine) je s šestimi zmagami in dvema porazoma osvojila končno drugo mesto. Slavila je ruska reprezentanca. Slovensko ekipo je spremljal trener **Gregor Verbinc**.



Slovenska curling reprezentanca z ostalimi udeleženci turnirja (Foto: osebni arhiv)

PARAPLES

Lutfi Abdullahu | Paraples

DRŽAVNO PRVENSTVO V STANDARDNIH PLESIH

V Zgornji Kungoti je 25. januarja 2020 v organizaciji Plesne zveze Slovenije potekalo državno prvenstvo v standardnih plesih. Med številnimi plesnimi pari so se tekmovalca udeležili tudi paraplesalci plesnega kluba Zebra, ki plešejo na invalidskih vozičkih.

Pod vodstvom trenerja **Andreja Novotnyja** so nastopili trije plesni pari, med njimi tudi paraplesalka **Lara Nedeljko** (Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine) s soplesalcem **Klemnom Dremljem**. V kategoriji combi class 2 sta osvojila drugo mesto. Naslov državnega prvaka je ubranil plesni par – paraplesalka **Martina Smodiš** in **Roman Maček**, v kategoriji combi class 1 pa sta slavila paraplesalka **Nastija Fijolič** in **Klemen Pirman**.



Naša Lara Nedeljko vedno blesti. (Foto: arhiv zveze)

SMUČANJE

Lutfi Abdullahu

SVETOVNI POKAL V KRANJSKI GORI

V Kranjski Gori je od 20. do 23. januarja 2020 potekalo tekmovanje za točke svetovnega pokala v alpskem smučanju za invalide.

Slovenski paraalpski smučar **Jernej Slivnik** je v prvi tekmi na domačem smučišču z nekaj napakami v veleslalomu zasedel deveto mesto. Zmagal je Nizozemec **Jeroen Kampsceur** (aktualni paraliimpijski prvak v super kombinaciji),

na drugo mesto se je uvrstil Norvežan **Jesper Pedersen**, tretji je bil prav tako Nizozemec **Niels De Langen**. Zaradi bolezni je Jernej Slivnik moral izpustiti naslednje veleslalomске in slalomске tekme, ki so bile na sporedu v nadaljevanju tekmovanja.

Lutfi Abdullahu

JERNEJ SLIVNIK DRŽAVNI PRVAK V VELESALOMU

Na smučišču Brsnina v Kranjski Gori je 14. februarja 2020 potekalo državno prvenstvo v alpskem smučanju za invalide, ki ga je organizirala Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paraliimpijski komite.

Vmešanih kategorijah (gluhi, slepi, stoječi, sedeči) je nastopilo 32 smučark in smučarjev. V veleslalomski preizkušnji je v sedeči konkurenci (monoski) s časom 55:540 naslov državnega prvaka ubranil **Jernej Slivnik** iz Društva paraplegikov Gorenjske. Medalje najboljšim sta podeljevala **Janez Hrovat** (župan Kranjske Gore) in **Bojan Resman** (direktor podjetja Lip Bohinj).



Državni prvak v veleslalomu
(Foto: Zveza ŠIS-SPK)

Lutfi Abdullahu

JERNEJ SLIVNIK Z DOBRIMI OBETI V NOVO SEZONO

V italijanskem smučarskem središču Prato Nevoso so s tekmovalno sezono pričeli tudi paraalpski smučarji, ki v sedeči konkurenci tekmujejo na monoskijih.

Za točke svetovnega pokala so se od 15. do 17. januarja 2020 pomerili v treh slalomih.

Med najboljšimi smučarji je pod vodstvom trenerja **Romana Podlipnika** tekmoval tudi slovenski smučar **Jernej Slivnik**, ki je na prvem slalomu sezone s časom 1:47.60 zasedel deseto mesto. Zmagal je Norvežan **Jesper Pedersen** (1:35.71), drugi je bil Nizozemec **Jeroen Kampschreur** (1:35.76), tretji pa Japonec **Takeshi Suzuki** (1:37.65). Na drugi tekmi je Slivnik z dvema napakama v obeh vožnjah osvojil



končno enajsto, v zadnjem tekmovalnem dnevu pa deveto mesto.

Lutfi Abdullahu

JERNEJ SLIVNIK TRIKRAT TRETJI NA SLOVAŠKEM

V največjem smučarskem središču (Jasna) na Slovaškem so se od 28. do 31. januarja 2020 nadaljevale tekme evropskega pokala v alpskem smučanju za športnike invalide.

Tekmoval je tudi slovenski parasmučar **Jernej Slivnik**, ki se je na bele strmine vrnil po nekajdnevni bolezni. Jernej je na vseh treh tekmah (dve veleslalomski in ena slalomski) osvojil tretje mesto.



Jernej Slivnik na tretjem mestu (Foto: Zveza ŠIS-SPK)

Jože Globokar

NA TREH TEKMAH TRIKRAT DRUGI

Na zagrebškem smučišču so od 24. do 29. februarja 2020 potekale finalne tekme evropskega pokala paraalpskih smučarjev. Izvedli so tri slalomski tekmeh, ki so štejele za točke v evropskem pokalu, zaradi slabih vremenskih razmer pa odpovedali dva veleslalom in odprto državno prvenstvo Hrvaške.

Na tekmah evropskega pokala je **Jernej Slivnik** v sedeči konkurenci (monoski) v dveh slalomskih preizkušnjah z dobrima vožnjama osvojil dvakrat drugo mesto. V nadaljevanju tekmovanja so organizatorji namesto odpovedanih veleslalomov pripravili še eno slalomsko tekmo, kjer je naš parolimpijec s časom 1:51,03 ponovno prismočal na drugo mesto. S tem je potrdil tudi končno drugo mesto v skupnem točkovanju evropskega pokala. Zmagal je Avstri-



Jernej Slivnik na treh tekmah trikrat drugi (Foto: arhiv Zveza ŠIS-SPK)

jec **Markus Gfatterhofer** (1:42,77), tretji je bil Čeh **Pavel Bambousek** (1:53,73).

Jerneja Slivnika je spremljal trener **Roman Podlipnik**.

Aleš Kramolc | Ragbi na vozičkih

ZDRUŽILI SO PRAVILA KOŠARKE IN HOKEJA

Zgodovina ragbija na vozičkih se je začela leta 1977, ko so kanadski športniki invalidi želeli poiskati alternativo košarki na vozičkih, da bi bil šport primeren tudi za ljudi z omejeno funkcijo rok – tetraplegike. Združili so pravila košarke in hokeja na ledu in tako je nastal nov šport. Šport, ki ga igrajo v 34 državah sveta, v razvoju pa je še v 26.

Cilj igre je doseči gol s prečkanjem nasprotnikove gol črte z žogo v posesti, pri tem pa je žogo dovoljeno nositi, podajati, kotaliti ... Gre za atraktivni kontaktni šport, kjer je dovoljen skoraj kakršenkoli stik (zaletavanje, oviranje, rinjenje ...) med posebej za ragbi izdelanimi invalidskimi vozički. Igralni čas sestavljajo 4 četrtine po osem minut, v primeru neodločenega rezultata pa ekipi čakajo še triminutni podaljški. Ekipi s po štirimi igralci igrata ragbi na standardnem košarkarskem igrišču z

žogo za odbojko. Ker je ragbi namenjen tetraplegikom in ljudem z omejitvami v rokah, se za igranje uporabljajo gumijaste rokavice, premazane s smolo ali lepilom, ki omogočajo lažje poganjanje vozička in prijem žoge. Žoga se v bistvu zalepi na dlan in to omogoča normalen met žoge, kljub nedelujočim mišicam v roki, dlaneh. Vozički, ki se uporabljajo pri ragbiju, so podobni košarkarskim, le da si pri ragbiju nižji, bolj vpet, vozički pa imajo zelo veliko zaščite in ojačane odbijače, saj je ragbi kontakten šport,

kjer nasprotnega igralca ustaviš s trkom. Obstajata dve vrsti vozičkov – napadalni in obrambni. Napadalni imajo zaščito, da jih nihče ne more zapeti in so bolj namenjeni razvijanju hitrosti in okretnosti, obrambni pa imajo na odbijaču posebne kljuge, ki so namenjene zadrževanju nasprotnih igralcev. Fizični stik je dovoljen samo med vozički, medtem ko ga med igralci ne sme biti, kaznuje se lahko tudi z minutno izključitvijo.

PODROBNEJŠI OPIS BISTVENIH PRAVIL IN LASTNOSTI RAGBIJA

Zaradi specifičnosti uporabe mišic pri igranju, predvsem pri podajanju, sprejemanju, poganjanju ter zabijanju z vozički, so igralci razdeljeni v klasi-fikacijske skupine. Te so ovrednotene od 0,5 točke za najmanj mobilne do 3,5 točk za najbolj mobilne.

V vsaki ekipi je lahko do 12 igralcev, na igrišču pa posamezno ekipo sestavljajo štirje igralci. Pravilo je, da skupni seštevek klasi-fikacijskih točk igralcev na igrišču ne sme preseči 8 točk, lahko pa je seštevek nižji. Do izjeme pride, če ima ekipa predstavnico ženskega spola, potem lahko skupnemu seštevku 8 točk prištejemo še 0,5 točke. Igralce lahko glede na klasi-fikacijske točke grobo razdelimo v skupine:

– 0,5 in 1: V osnovi so igralci blokerji in za razliko od višje klasi-ficiranih igralcev z žogo igrajo zelo malo ali nič.

– 1,5: V veliki večini primerov gre za blokerje, ki pa zaradi boljše funkcije opravijo več dotikov z žogo, največkrat pri izvajanju žoge v igro ob prekinitvi.

– 2 in 2,5: Zaradi opazne razlike v moči in hitrosti od nižje klasi-ficiranih igralcev so ti sposobni organiziranja igre ter pokrivanja več položajev na igrišču.

– 3 in 3,5: Igralci imajo poleg moči še veliko stabilnejši trup, zaradi česar so po navadi najhitrejši igralci na igrišču ter se opazno lažje gibajo z žogo.

Igra se odvija v pokritih dvoranah na trdi podlagi. Cilj igre je prečkati gol linijo z obema kolesoma in z žogo v posesti. Igrišče je velikosti standardnega košarkarskega igrišča (28 m krat 15 m) in ima samo dve označbi. Na sredini je krog, v katerem se opravi tudi sodniški met za začetek igre. Na nasprotnih straneh igrišča (po dolžini) je gol linija, ki je označena s stožci (8 m krat 1,75 m). Žoga, s katero se igra, je iste oblike in velikosti, kot je standardna odbojarska žoga. Igralec poleg specialno izdelanega in ojačanega ročnega vozička (da zdrži vse močne nalete) za uspešno igro potrebuje še veliko dodatne opreme. Že za sam voziček je vedno potrebno imeti na

zalogi kakšen WD-40. Ker gume pri vseh teh naletih in obremenitvah zelo trpijo, rade počijo ali se kako drugače poškodujejo, zato je nujna zaloga rezervnih zračnic, plaščev in pripomočkov za »flikanje«. Potrebujemo še trakove, ježke različnih velikosti in oblik, da sebe in svoje ude zafiksiramo v udoben, vendar zelo stabilen položaj v sedež in na sam voziček. Za konec pa ne moremo pozabiti obveznih rokavic, večnamenskega traku, s katerim prilepimo rokavice, ter smole, ki je glavna sestavina za oprijem vsakega od nas, ki nam roke ne služijo več popolnoma.

Poleg vseh prej naštetih pravil bi rad izpostavil še nekatera najbolj osnovna in pogosto klicana pravila:

- na vsakih 10 s je potrebno žogo odbiti od tal ali podati,
- največ 3 igralci so lahko v obrambi v svoji končni coni,
- napadalni igralci so v končni coni lahko naenkrat le 10 s,
- 12 s je na voljo za prenos žoge čez sredino, za celoten napad pa 40 s,

– fizični kontakt med samimi igralci ni dovoljen.

Obrambne in tehnične osebne napake sodniki po navadi kaznujejo s kazensko minuto, napadalne osebne napake pa z odvzemom posesti žoge. V nekaterih primerih dodelijo tudi kazenski strel. Če po koncu rednega dela še vedno ni zmagovalca, sledijo 3-minutni podaljški do konca.

Sam sem se poglobljeje spoznal s tem športom leta 2018, ko smo skupaj s še tremi kolegi kontaktirali ekipe iz sosednje Avstrije za pomoč pri pogonu ragbija v Sloveniji. Odziv je bil zelo dober in uspeli smo pridobiti par odsluženih vozičkov, ki smo jih obnovili in pripravili za ponovno uporabo. Takrat pa sem sam tudi začel igrati za ekipo iz avstrijske Štajerske, za katero sedaj igram že tretjo sezono. V lanskem letu sem se pridružil avstrijski reprezentanci, za katero smem igrati, dokler ne bomo imeli v Sloveniji svoje. Upam, da bo ta organizirana čim

prej, saj si iskreno želim zaigrati tudi v slovenski majici. Zato smo slovensko ragbi pot začeli s prvim ragbi dogodkom v Sloveniji, v soboto, 7. marca. Dogodek se je odvijal v SŠ Domžale, za kar se zahvaljujemo ravnatelju, mag. **Primožu Škoficu**, ki nam je prijazno odstopil dvorano. V ta namen smo odigrali predstavitevno tekmo Avstrija proti Sloveniji. Avstrijski kolegi so se z veseljem odzvali našemu povabilu. Ekipe so bile sicer zaradi očitnih razlogov mešane, odigrali smo dvakrat po 10 minut, slovenska ekipa pa je zmagala s 32 : 30. Po koncu so se lahko preizkusili tudi vsi zainteresirani, ker pa smo imeli dvorano na voljo do 17. ure, smo to izkoristili še za popoldanski trening.

Pred tekmo je navzoče nagovoril tudi podžupan Občine Domžale, g. **Marjan Ravnikar**, televizija Sport klub pa je pripravljala prispevek o tem športu. Ker za razvoj športa poleg igralcev potrebujemo še sodnike, trenerje, lju-

di za opremo, prostovoljce, pozivamo vse, ki bi radi postali del te zgodbe, da se javijo na quadrugby.slovenia@gmail.com za več informacij.

Seveda brez finančnih sredstev ne gre. Potrebno je najeti dvorano za treninge, potrebuje se veliko potrošnega materiala (plašči za vozičke, rokavice, silver tape trak, rokometna smola), agregat za polnjenje gum, potrebno pa je razmišljati tudi o nakupu novih vozičkov oz. na začetku rabljenih, saj novi stanejo od 4.000 € naprej. Intenzivno iščemo sponzorje, odprt imamo tudi račun za zbiranje donacij.

Sredstva lahko nakažete na TRR:

**Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine,
Dunajska 188, 1000 Ljubljana,
SI56 6100 0001 8731 144, sklic
7024-800**

Vsa sredstva bodo porabljena za kritje stroškov tega dogodka in za nadaljnji razvoj športa.

Hvala vsem za podporo!

V DOLENČEVI GALERIJU UKC LJUBLJANA SO RAZSTAVLJALI SLIKARJI ZAVODA ARS VIVA

Z uspešno otvoritvijo razstave 11. februarja v Galeriji UKC so obeležili praznovanje ob slovenskem kulturnem prazniku. V kulturnem programu so se predstavili ženski pevski zbor Krsnice in **Toni Rot** s pesmijo in kitaro. Umetnostna zgodovinarica **Polona Škodič** je predstavila delovanje Zavoda Ars Viva ter slikarke in slikarje, ki so se februarja predstavljali obiskovalcem kliničnega centra.

Benjamin Žnidaršič je poudaril: »Radi smo del slovenskega kulturnega prostora, ki je ustvarjalen, povezovalen in družaben. Zavod Ars Viva je v okviru Zveze likovnih društev Slovenije v tekmovalstvu za Zlato plaketo za leto 2019 zasedel drugo mesto.«

Razstavljali so: **Boris** in **Ana Šter**, **Silvana Lautar**, **Frane Šajn**, **Ludvik Šraj**, **Rasso Causevig**, **Damjan Rogelj**, **Željko Vertelj** in **Benjamin Žnidaršič**.



V Dolenčevi galeriji UKC Ljubljana (Foto: arhiv Ars Viva)

Jože Globokar | Vojko Gašperut – Gašper razstavlja

DVE SAMOSTOJNI RAZSTAVI VOJKA GAŠPERUTA

Naš priznani in najstarejši slikar, ki je na svojo slikarsko pot stopil že pred pol stoletja, je v januarju in februarju odprl dve samostojni razstavi. Prvo v Jožefovi galeriji v Logatcu, drugo pa v Finžgarjevi galeriji v Ljubljani.

JOŽEFOVA GALERIJA

Vojko Gašperut – Gašper je razstavo v Jožefovi galeriji odprl 18. januarja 2020, na stenah galerije pa je bilo razstavljenih 40 njegovih slik z različno tematiko. Slikarja in njegova dela je številnim ljubiteljem likovne umetnosti predstavila likovna kritičarka in umetnostna zgodovinarica **Anamarija Stibilj Šajn** in med drugim omenila: »Vojko niza tradicionalne motive, ki so njegovi prvotni in večni ustvarjalni navdih. S tem uresničuje profesionalno in intelektualno zvestobo do zunanjega sveta in do samega sebe. Uspeva mu, da senzibilno spaja risbo in barvo, oblikovno realistično dodelanost, pester barvni kolorit pa tudi razum in čustvo. Njegova dela, ustvarjena v akrilni in oljni tehniki, tako kot risbe in grafike, dokazujejo odlično obvladovanje črte in prezentirajo njeno konstruktivno moč.« Gašper je ob tej priložnosti izdal tudi zloženko, v kateri predstavlja svojo slikarsko pot in pomembne razstave. Lep kulturni dogodek so



Ob odprtju razstave v Jožefovi galeriji (Foto: arhiv VG)

popestrili in obogatili **Lukavi Luka** in **Šmentane muhe**.

FINŽGARJEVA GALERIJA

Drugo samostojno razstavo – **Slovenska zemlja** – je Gašper odprl 6. februarja 2020 v Finžgarjevi galeriji v Ljubljani.

Umetnostna zgodovinarica in likovna kritičarka Anamarija Stibilj Šajn

je v publikaciji o avtorju in njegovih delih med drugim zapisala: »Vojko Gašperut likovno poustvarja različne krajske izseke, vendar ga lahko opredelimo kot slikarja, ki pripada tradiciji primorske likovne produkcije. Med vsemi temi avtorji ohranja svojo identiteto, saj v realno obstoječi motivni svet vtke občutja domačnosti in intimizem pomenljive sporočilnosti.

Na stenah galerije je razstavljenih skoraj 20 del s podobno tematiko kot na lanskih razstavah v New Yorku in Washingtonu, torej dela iz Breginjskega kota, Posočja, solin in Krasa.

Avtorja in njegova dela je ljubiteljem likovne umetnosti predstavil **Dušan Brešar**, nagovorila pa še mentor slikarske sekcije KUD UKC Ljubljana **Janez Kovačič** in pisatelj dr. **Luj Šprohar**. Slikar Vojko Gašperut je v nagovoru povedal nekaj o svojih številnih obzorjih, ki se mu neprestano odpirajo in ga vabijo k slikanju, o številnih razstavah, omenil je združenje VDMFK in dodal: »Slika se konča, ko jo publika sprejme.«

Prireditev sta popestrili flavtistka **Jurka Zoroja** in pianistka **Maja Tajnšek**.



Odprtje razstave v Finžgarjevi galeriji v Ljubljani (Foto: Marjan Lešnik)

Jože Globokar | Samostojna razstava slikarja Željka Vertlja

45. RAZSTAVA V AJDOVŠČINI

Kulturno društvo Norma7 je 27. januarja 2020 v avli ljudske univerze v Ajdovščini pripravilo 45. samostojno razstavo našega slikarja Željka Vertlja. Razstava ima naslov *Moja pot*, v njej pa slikar zaradi manjšega prostora predstavlja le dvanajst cvetličnih motivov v tehniki akril.

Željko Vertelj se je po prometni nesreči leta 1993, ko je postal tetraplegik, preizkusil v slikanju. Najprej z risbo, vendar mu ni šlo najbolje, saj v prstih ni bilo ne prijema ne pravega občutka. Zato se je pridružil slikarjem Likovne sekcije pri Zvezi paraplegikov Slovenije in hitro spoznal, da ni pomembno, s čim držiš čopič, temveč kaj znaš. Vertelj je slikar, ki čuti slovensko tradicijo in jo nadaljuje, dopolnjuje ter vedute in krajine podaja v malo blagem in zabrisanem tonu. Njegova poteza čopiča je premišljena, mogoče

malo plaha, pa vendar dovolj odločna, da v tem času, odkar slika, nastajajo kvalitetna dela. Je slikar, ki mu oblikovanje globinskih razsežnosti prostora v določenem izbranem slikarskem motivu pomeni poseben izziv. Nekatera njegova krajinska dela preraščajo okvir realističnega slikarstva in sodijo v meje slikarjeve optične zaznave krajine, ko svetloba neprestano spreminja njene oblike in v katere se gore, vode, nebo in obzorje povezujejo v enotno barvno prizorišče. Željko Vertelj je od leta 1998 član Mednarodnega združenja slikarjev, ki

slikajo z usti ali nogami, svoje znanje pa nadgrajuje na likovnih delavnicah in kolonijah, ki jih vodita slikarja **Rasso Causevig** in **Jože Potokar - Cvrčo**.

Razstavo je odprla predsednica Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine **Mirjam Kanalec**, kulturni dogodek pa so obogatili in popestrili: recitatorke skupine **Ona-one – Marjana Lavrin, Alenka Tratnjek** in **Mirjam Kanalec**, recitatorki **Majda Birska** in **Vanda Žvanut** ter kitarist **Toni Rot**.



Slikar Željko Vertelj ob svojih sončnicah (Foto: Mirjam Kanalec)

Jože Globokar | Dela za natečaj Zlate palete

LIKOVNO USTVARJANJE OB DNEVU KULTURE

Zveza paraplegikov Slovenije je ob prazniku kulture od 5. do 8. februarja 2020 v domu paraplegikov v Semiču pripravila likovno kolonijo.

Likovniki so pod mentorstvom **Jožeta Potokarja - Cvrča** svoje znanje (za natečaj Zlate palete) nadgrajevali iz osnovnih tehnik: grafike, risbe in akvarela. Hkrati pa so se med drugim seznanili tudi s tiskanjem grafike – linorez. Tema za letošnje Zlato paleto je **Slovenski ornament – Jutro in Senca**.

Na koloniji so ustvarjali slikarji Likovne sekcije ZPS: **Anka Vesel, Lučka Vučko, Miran Jernejšek, Klavdij Leban, Ivan Regoršek** in vodja kulturne dejavnosti pri Zvezi paraplegikov Slovenije, **Metod Zakotnik**, med

njimi pa tudi člana Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami – **Dragica Sušanj in Beno Žnidaršič**. Prvič se je v ustvarjanju s suho iglo preizkusila tudi **Damjana Žužek** in izdelala cvetove nageljnov v ornamentu.

Člani likovne sekcije ZPS so ob tej priložnosti čebelarju **Andreju Severju** v znak spoštovanja do njegovega velikega doprinosa pri vključevanju invalidov na vozičkih v čebelarstvo namenili grafiko v linorezu »Čebelar na invalidskem vozičku«. Avtor linoreza je Metod Zakotnik.



Čebelar na invalidskem vozičku
(Foto: Metod Zakotnik)

Za dobro počutje na koloniji so poskrbele **Ivanka, Jelka, Nežka in Dragica**.

Polona Škodič, umetnostna zgodovinarica | Samostojna razstava Benjamina Žnidaršiča

RAZSTAVA OB KULTURNEM PRAZNIKU IN NJEGOVI 60-LETNICI V GALERIJU »ŠTALA«

Slikarska ustvarjalnost Benjamina Žnidaršiča se z vsakim novim delom vedno bolj prepričljivo uresničuje. Odločil se je, da bo vztrajal in se z veseljem in neomajno voljo predajal barvam in čopiču. Slikanje mu je postalo način življenja in komunikacija z okoljem. Čeprav slika z usti, v tem ne vidi nikakršnih ovir ali celo omejitev.

Za svojo kreativno izpoved najde v vsaki priložnosti vedno nov izziv, bodisi v poeziji ali sliki. Spoznava, kako postati uglašen sam s seboj in svetom. Ta se mu odziva kot dozveten, občutljiv, a hkrati odločen in idej poln soustvarjalec mnogih kulturnih in človekoljubno naravnanih vsebin. Zato njegovega dela ni spoznala samo domača javnost, temveč tudi tuja. Nekatere slike lahko zdaj občudujemo tudi po Evropi, v mestih in prestolnicah, kamor nikakor niso zašle po naključju, temveč



Žnidaršič se je predstavil z novimi slikami iz zadnjega obdobja. (Foto: arhiv Ars Viva)

po poti poslanstva in sporočila umetnosti.

Tokrat se je Benjamin Žnidaršič predstavil z novimi slikami iz zadnjega obdobja. Razstava je bila na voljo za ogled od 8. januarja do 10. februarja. Avtorjeva ustvarjalnost je tematsko razgibana, pripovedno slikovita in usmerjena predvsem v tradicionalne krajinske motive pa tudi v različna tihožitja in druge figuralne kompozicije, tesna povezanost z rodnim notranjskim podeželjem, naravo Loške doline, Bloške planote

in Cerknškega jezera. Temu je namenil veliko pozornosti, odseva v mnogoštevilnih akvarelih, akrilih in oljih, kjer se razkriva kot dovteten in zanimiv realist. Ne zanika naklonjenosti izročilu starih mojstrov krajinarstva iz polpretekle zgodovine. Ob tem želi razviti svoj prepoznavni način slikanja. V realistično pripoved vnaša pritrjeno impresionistično ali celo blago ekspresivno obarvan izraz. Smisel za gradnjo kompozicije je prepričljiv. Prav tako občutek za obvladovanje perspektive, saj oblike modelira z bar-

vo, svetlobo in senčenjem.

Krajinske upodobitve postajajo nemirni zapisi in odslikave stvarnosti, ki je enkrat bolj drugič manj izrazito poudarjena, saj vanjo spontano vnaša noto lirskega pridiha ali poetičnega razpoloženja. Še najraje slika v akvarelni, akrilni in oljni tehniki, kar mu nudi veliko izraznih možnosti: prosojnost, svežino, mehko, jasnost barv in spontanost.

Krajinski izrezi in vedute v trenutku prenosa na papir ali platno ne postanejo privlačni le kot odslikava

resničnosti, temveč tudi kot doživeta impresija in zapis nekega časa. Slikar odkriva čar narave v igri in barvah letnih časov. Včasih ga prevzame drobna cvetoča veja, osamljeno drevo sredi polja ali travnik z ostrnicami. Rad se prepušča vodnemu toku, reki, jezeru in morju, zato je med njegovimi slikami kar nekaj primorskih in morskih motivov, med njimi tudi neobičajen pogled na piransko pročelje v zanimivi likovni rešitvi (rezultat sodelovanja na tradicionalnem Ex-temporu v Piranu).

Benjamin Žnidaršič | Samostojna razstava Klavdija Lebana

KLAVDIJ LEBAN V DRUGO

V galeriji Štala smo 16. februarja odprli samostojno razstavo Klavdija Lebana, ki je član Likovne sekcije Zveze Paraplegikov Slovenije in Društva paraplegikov severne Primorske. V kulturnem programu so se predstavili udeleženci Kauč festivala.

Potujoči festival – Flouting on the road – se je prav z odprtjem razstave začel v Loški dolini. Glasbeniki pa so se predstavili še v številnih drugih vaseh. Ob otvoritvi razstave so nastopili: **Angelika Hudler** (Švica) z violino, **Jonas Paur - Mozaffar** (Turčija) s tamburico, **Marcella Cerolo** (Urugvaj) s kitaro, **Matija Solce** (Slovenija) s harmoniko. Organizatorja dogodka sta bila Zavod Ars Viva in Društvo ljubiteljev gradu Snežnik.

Klavdij Leban se je rodil 23. aprila 1964. Otroštvo je preživel v Idrji pri Bači, po končani osnovni šoli pa se je s starši preselil v Tolmin. V letu 1989 si je pri akrobatskem letu z zmajem poškodoval hrbtenjačo in postal tetraplegik. Po dolgem okrevanju se je z vso voljo in trudom spopadel z novim življenjem. Nov smisel povsem na glavo obrnjenega življenja je našel v slikanju.

S slikarstvom se je prvič srečal pri poslikavi panjskih končnic, kasneje pa se je pridružil slikarjem v Zvezi paraplegikov Slovenije. Sedaj redno obiskuje likovne kolonije in delavnice, ki jih



Klavdij si je hrbtenico poškodoval pri akrobatskem letu z zmajem. (Foto: arhiv Ars Viva)

organizira Likovna sekcija zveze. Še več, je tudi organizator vsakoletne tradicionalne delavnice v Gabrju v do-

lini Soče. Usposablja se pod mentorskim vodstvom **Rassa Causeviga** in **Jožeta Potokarja**.

Marko Ferluga | Dom paraplegikov Pacug

VESELO JE BILO ŽE V FEBRUARJU

Članice ženskega pevskega zbora Dramlje so bile naše prve gostje v tem letu, za kar smo jim hvaležni.

Veseli in ponosni smo, da so se pri nas v objemu morja, mediteranske klime, zelenja in miru dobro počutile. Mi smo jim pokazali gostoljubnost, profesionalnost, dobro vzdušje, okusno hrano in kvaliteto sodobno namestitev, ki jo premore dom. Lepo je bilo videti, da so uživale v dvorani, v restavraciji, v naši lepi okolici, celo v sobi so prepevale. Upamo, da se bodo ponovno vrnile k nam kot članice pevskega zbora ali kot posameznice z družinami.



Petje se je slišalo tudi iz sob, kjer so dekleta bivala. (Foto: arhiv doma)

JSKD – SEMINAR PLESNO IZROČILO PRIMORSKE

Imeli smo to čast, da nas je Javni sklad za kulturne dejavnosti izbral za vseslovenski seminar z nazivom Plesno izročilo Primorske. Imeli smo

okoli 50 udeležencev, ki so bili z našo ponudbo, namestitvijo, predvsem pa gostoljubjem zadovoljni in samo upamo lahko, da se bodo ponovno vrnili

k nam kot udeleženci seminarjev ali kot posamezniki z družinami. Zatorej na snidenje pri nas.



Plesno izročilo Primorske (Foto: arhiv doma)

NOVOSTI V DOMU PARAPLEGIKOV V TEM LETU

Lansko leto smo našim članom ponudili možnost GIBALNE TERAPIJE – KINEZIOLOGIJE, odzivi so bili odlični. Letos smo to ponudbo nadgradili z BONDING PSIHOTERAPIJO, za katero upamo, da vam bo všeč.

KAJ JE BONDING PSIHOTERAPIJA?

BPT je intenzivna oblika individualne terapije s pomočjo skupine, prav tako je ena od priznanih svetovnih psihoterapevtskih modalitet in je polnopravna priznana modaliteta v okviru EAP.

Bonding psihoterapijo je vzpostavil ameriški psihiater Daniel Casriel (1972) leta 1963, ko je pri svojem delu opazil značilno potrebo pacientov po fizični in čustveni bližini, varnosti in sprejetosti drugih, predvsem v situacijah, ko so pacienti doživljali zelo intenzivna čustva (Polajner, 2013). Casriel je sočasno čustveno odprtost in fizično bližino druge osebe poimenoval »bonding« in jo označil kot osnovno biološko potrebo.

Glavni cilj BPT je razviti zdrav, varen odnosni življenjski slog ter tako preseči strah pred intimnostjo, odnosno bližino in zavrnitvijo od drugih oseb. Za ohranitev zdravih odnosov je potreben varen stil navezanosti, ki se ga doseže z učenjem doživljanja bližine v varni skupini ter s pridobitvijo pozitivnih prepričanj o sebi in o drugih ljudeh (Casriel, 1972; Erce, 2019; Kooyman, Olij in Storm, 2010; Polajner, 2011; Stauss in Ellis, 2007).

Da posameznik lahko spremeni svoje misli, vedenjske vzorce, prepričanja o sebi in drugih, mora doživeti čustveno intenzivno kolektivno izkušnjo. Zato bonding psihoterapija vključuje vaje, s katerimi se soočimo s čustvi, ki so v času travmatične izkušnje nastali in jih z dinamičnimi vajami izrazimo in osvobodimo. Hkrati pa krepimo zdrava prepričanja (npr. vreden sem; zmorem; dober sem, tak kot sem; zaupam; ljubljen sem; obstajam idr.) in s tem krepimo bolj zdravo vedenje.

Ker je sprejem dejstva invalidnosti čustveno naporen in boleč proces tako za invalidno osebo kot za njihove svojce, je bonding psihoterapevtska modaliteta z nekaterimi prilagodit-



Bonding je sočasna čustvena odprtost in fizična bližina. (Foto: <http://www.in-portal.hr>)

vami primerna za tovrstne osebe. BPT lahko pomaga pri procesu sprejemanja invalidnosti tako čustveno kot kognitivno, pri pomiritvi z izgubami ter spremembami, ki jih prinaša invalidnost (Polajner, 2014). Plohl (2013, v Polajner, 2014) navaja besede gibalno oviranih invalidov, da je prav psihološka rehabilitacija najtežji ter najdaljši vidik rehabilitacije. Invalidnost prizadene celotno družino in postane družinski izziv, zato je pomembno, da so pri psihološki reha-

bilitaciji vključeni tudi družinski člani, ki potrebujejo intenzivno, strokovno in dolgotrajno pomoč pri predelavi neprijetnih čustev (Polajner, 2014). Združenje bonding psihoterapevtov Slovenije in Dom paraplegikov Pacu zato v letu 2020 in v prihodnosti planirata ponudbo prilagojenih BPT-delavnic, saj lahko dopolnitev čustvene, telesne in kognitivne rehabilitacije znatno pripomore h kakovostnemu in prijetnemu življenju invalidov in njihovih družin.

VIRI IN LITERATURA:

Casriel, D. (1972). *A scream away from happiness*. New York: Grosset in Dunlap.

Erce, M. (2019). *Učinek Bonding psihoterapije na stres in medosebne odnose: magistrsko delo*. Univerza na Primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije. Pridobljeno od http://www.famnit.upr.si/sl/studij/zakljucna_dela/view/875.

Kooyman, M., Olij, R. in Storm, R. (2010). *Bonding psychotherapy – an effective group therapy for attachment problems*. Pridobljeno od <https://www.bonding-psychotherapy.org/>.

Polajner, B. (2013). *Bonding psihoterapija*. Rogla 31.5.2013: Redna letna srečanja psihoterapevtov Slovenije.

Polajner, B. (2014). *Bonding psihoterapija-predstavitev in možnosti uporabe v psihosocialni rehabilitaciji invalidov in njihovih družin*. *Rehabilitacija*, 13 (2), 62–70.

Stauss, K. in Ellis, F. W. (2007). *Bondingpsychotherapy, Theoretical Foundations and Methods*. *Publicatie International Society for Bonding Psychotherapy*.

UREJANJE DOMA IN OKOLICE V FEBRUARJU

Topli zimski dnevi nas niso uspavali. Pogumno in ambiciozno smo se podali v nove obnove,

urejanje, vzdrževanje itd. Trudimo se za Vas, da bi se oz. da se boste pri nas še bolje počutili ... Ko bo vse

končano, bo res kot v raju. Upamo, da boste veseli kot mi.



Z ureditvijo okolice smo pridobili dodaten prostor za zabavna druženja in poskrbeli, da se boste še bolje počutili. (Foto: arhiv doma)



POMLADNI ANTIVIRUSNI PAKET

33 €/osebo/dan

Nočitev z zajtrkom, namestitve v modernu opremljenih prostornih sobah, brezplačen WiFi, brezplačno parkiranje do zapolnitve kapacitet, brezplačen najem koles za 2 uri glede na razpoložljivost, enkratni antivirusrni obisk savne za dve osebi.

*Turistična taksa se obračuna dodatno.

VILA PACUG
Pacug 10, 6320 Portorož
Rezervacije: 031 348 841
domparaplegikov@gmail.com

SPOŠTOVANI BRALKE IN BRALCI REVJE »ŠPORTNIK«!

Evidentno je, da je tudi v vrstah paraplegikov in tetraplegikov nekaj aktivnih športnikov ali samo ljubiteljev športa invalidov. Ob tej priložnosti vam sporočamo, da se lahko naročite na revijo »ŠPORTNIK«.

Revija je brezplačna, izhaja pa tri do štirikrat letno. V svoji vsebini zajema sprotne športne dogodke vseh invalidov na domači in mednarodni ravni. Vsaka številka pa nam posreduje tudi nekaj koristnih strokovnih prispevkov in napotkov. Pogledate jo lahko tudi na: www.zsis.si

Če se odločite za naročilo, sporočite svojo name-ro na naslov:

ziga.kobasevic@zsis.si ali joze.okoren@guest.arnes.si

V kolikor pa kdo izmed vas, ki že prejema revijo, tega ne želi več, veljata za odpoved ista naslova.

Jože Okoren,
urednik revije

#VidimDlje

MOBILNOST ZA VSE

B.D.F. Ročica in AMZS

Kaj je B.D.F. Ročica?

- ✓ Mehanska ročna kontrola,
- ✓ omogoča svobodno in varno vožnjo,
- ✓ namenjena ljudem, ki ne morejo uporabljati nog, imajo pa neovirano ali delno ovirano delovanje rok.

AMZS je ekskluzivni prodajalec B.D.F. Ročice, ki bo poskrbel za vgradnjo in homologacijo.

- ✓ Obiščite enega od štirih AMZS centrov po Sloveniji,
- ✓ vprašajte za nasvet in podrobnosti,
- ✓ zaupajte strokovni vgradnji B.D.F. Ročice in
- ✓ pridobite homologacijo.

AMZS Šola vožnje

- ✓ Prva Šola vožnje z vozili, prilagojenimi osebam s posebnimi potrebami.
- ✓ Učitelji vožnje se prilagodijo kandidatu, zato je
- ✓ opravljanje usposabljanja mogoče po vsej Sloveniji.

AMZS Center varne vožnje na Vranskem

- ✓ Edini poligon, ki izvaja program varne vožnje za invalide.
- ✓ V varnem okolju in pod okriljem inštruktorjev varne vožnje preizkusite in spoznajste vedenje svojega vozila ob simulacijah kritičnih situacij.



Svetovanje, nakup in vgradnja B.D.F. Ročice

Lenart, Industrijska ul. 26, **02 7295 786**
 Ljubljana, Dunajska c. 128a, **051 281 701**
 Nova Gorica, Polje 4, Šempeter pri Gorici, **05 3351 537**
 Otočec, Grajska c. 5, **07 3941 704**

amzs.si/bdf | bdf@amzs.si



Projekt
podpira

ZVEZA PARAPLEGIKOV
SLOVENIJE



Jože Okoren | Zveza ŠIS-SPK

SPREMEMBA IMENA ORGANIZACIJE

Ker je šlo v tem primeru za statutarne spremembe, so o tem razpravljali in sprejeli odločitev delegati na izredni Skupščini Zveze za šport invalidov Slovenije – Paralimpijskega komiteja.

Predsednik zveze **Damijan Lazar** je delegatom Skupščine (Skupščino sestavljajo po dva predstavnika nacionalnih invalidskih organizacij) v uvodu pojasnil in obrazložil potrebo za spremembo imena. Podal je navodila oz. usmeritve, ki jih brezpogojno narekuje mednarodna krovna organizacija IPC. International Paralympic Committee (IPC) je določil datum 31. 7. 2020 kot skrajni rok za ureditev pravilnosti zapisa imena. Podan je bil tudi predlog novega

imena, ki se glasi: **Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite (Zveza ŠIS-SPK)**. Predsednik je dodal, da če se v tem časovnem obdobju ne odločimo za spremembo imena, bomo to morali storiti sredi priprav na paralimpijske igre, kar bo imelo za posledico medijske in finančne učinke. Delegati Skupščine so po slišanem in po zelo razumni ter smiselni razpravi soglasno sprejeli sklep: **Skupščina soglasno sprejme in**

potrjuje spremembo imena iz slovenske verzije »Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite« (ZŠIS-POK) v Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite (Zveza ŠIS-SPK). Angleška verzija imena bo »Sports federation for the disabled of Slovenia – Slovenian paralympic committee« (NPC Slovenia). Navedena sprememba imena se vnese v 4. člen statuta ZPS.

Jože Globokar | IX. Mednarodni posvet o čebelarstvu v Kostolcu

IDEJA – »TUDI JAZ SEM LAHKO ČEBELAR« V SRBIJI

Pobudnik vključevanja čebelarjev invalidov na vozičkih in drugih invalidov, Andrej Sever, se je 16. februarja 2020 udeležil IX. Mednarodnega posveta o čebelarstvu v Braničevskem okrožju.

Čebelarsko društvo iz Požarevca je v bližnjem Kostolcu pripravilo posvet pod pokroviteljstvom mestne občine, sodelovali pa so predavatelji z Madžarske, s Hrvaške, iz Romunije, Slovenije in Srbije. Med njimi sta bila tudi župan Iraklije, **Geoglios Koutsakis** iz Grčije, in župan Požarevca, **Bane Spaovič**. Častni predsednik Sekcije čebelarjev na vozičkih Andrej Sever je ob predstavitvi ideje "Tudi jaz sem lahko čebelar" govoril o slovenskih čebelarjih paraplegikih in tetraplegikih, prvem učnem čebelnjaku na svetu, čebelarskem priručniku in prvem pridelku medu v preteklem letu. Udeleženci posveta so Severjevo predstavitev in uspehe naših čebelarjev nagradili z velikim aplavzom.

Sever je ob tej priložnosti slepemu čebelarju **Žoletu Jakovljeviću** iz Sekuričev izročil eno od steklenic Metliške

črnine z nalepko v Braillovi pisavi, ki so jih ob 110-letnici napolnili v Kmetijski zadruzi Metlika.



Steklenica arhivske slovenske kapljice slepemu čebelarju (Foto: arhiv AS)

Martina Glavič | Izjemna osebnost leta 2019

JOŽE OKOREN – IZJEMNA OSEBNOST LETA 2019

Razveselila sem se vabila na prireditev Ljudje odprtih rok, ki je potekala 18. decembra v Narodni galeriji v Ljubljani, saj nimam pogosto priložnosti, da se udeležim podobnih dogodkov. Za presenečenje večera je poskrbel naš predsednik Jože Okoren, saj je prejel naziv izjemna osebnost leta 2019 in srebrno okrasno zaponko ptice v letu, ki je zaščitni znak akcije Ljudje odprtih rok.

Na prireditvi so za dobrotnika leta razglasili Društvo Humanitarček iz Maribora, za darovalca Šolski center Novo mesto, za dobrega človeka **Lauro Novak** iz Ilirske Bistrice in za **izjemno osebnost leta po izboru bralcev revije Naša žena – našega predsednika Jožeta Okorna**.

Zahvalne listine in priznanja sta podelili mag. **Ksenija Klampfer**, ministrica za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, in **Marta Krpič**, odgovorna urednica revije Naša žena/Ženska.

V predstavitvi Jožeta Okorna so bila omenjena njegova plemenita, humanitarna in dobra dela, ki jih opravlja že desetletja. Jože je že leta 1972 osvojil paralimpijsko medaljo v takratni Jugoslaviji za športnike paraplegike in tetraplegike, leta 1980 pa še srebrno. Meje je sprva premikal kot aktivni športnik in promotor športa, nato kot organizator športa za invalide. Je eden najzaslužnejših za razmah športa med invalidi in eden vidnejših



Ljudje odprtih rok (Foto: arhiv JO)

članov Slovenskega paralimpijskega komiteja in številnih drugih visokih organov na področju športa pri nas. Že od leta 1995 je predsednik Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja. Z njegovo pomočjo in zagnanostjo so v Novem mestu zrastle novi delovno bivalni prostori društva s stanovanjem, vse popolnoma dostopno za invalide na vozičkih.

V predstavitvi so med drugim zapisali:

»Jože Okoren je iskren prijatelj, svetovalec, organizator in pravi vzornik.« Tisti, ki ga poznamo, vemo, da to še kako drži.

JOŽE, ISKRENE ČESTITKE!

Maja Mešič Ben Gaided | Potopis

POTOVANJE PO VZHODNI OBALI ZDA (I. DEL)

Kot smo obljubili sami sebi po vrnitvi s potovanja po zahodu ZDA, smo čez dve leti realizirali potovanje po vzhodu. Zasedba je bila skoraj enaka (Maja, Ali, Ana, Marjan, Metod, Gregor) + trije novi člani: Metodova hčerka Jelka in prijatelja Ane in Marjana iz Srbije – Mira in Goran.

Za mene je bilo potovanje skoraj pod vprašajem, ker sva bila ravno pred tem na rehabilitaciji

v Radencih, kjer sem dobila glivično vnetje ušes. Najprej na eni in potem še na drugi strani. Že med rehabilita-

tacijo sva šla zaradi tega na urgenco v UKC Maribor in zadnje 4 dni nisem smela več v bazen. Po poti domov

sem šla direktno k svoji zdravnici in ko sem ji povedala, da potujem, takoj dobila napotnico za bolnico. S takšnim vnetjem ne bi smela na letalo, ker ne bi mogla izenačevati pritiska in bi mi lahko popokali bobniči. Dobila sem antibiotični trak v ušesa, tablete in kapljice. Do potovanja je bilo še 10 dni. Upala sem, da je časa dovolj. Nekako se je izšlo. Vseeno sem ves čas imela vato v ušesih in trak okrog glave zaradi vseh klimatskih naprav in vetra. Morala sem paziti, da z zdravimi ušesi pridem tudi nazaj. Tam res ne bi želela ostati.

Tokrat smo si prevoz malo boljše organizirali in nam ni bilo treba do Milana in prestopati na letališčih. Šofer je šel s kombijem najprej v Mursko Soboto po Ano, Marjana, Miro in Gorana. Okrog 23. ure so vsi skupaj prišli v Maribor po naju z Alijem. Nadaljevali smo pot proti Begunjam na Gorenjskem in pobrali Metoda, potem pa v Kranju sredi noči še Jelko. Naš super vodič Gregor nas je počakal na letališču v Benetkah, od koder smo imeli direktni let do letališča Newark v zvezni državi New Jersey. S tega letališča smo se potem tudi vračali. New Jersey smo izbrali, ker je cenejši, manj gneče in z avtom se pride hitreje do avtoceste in New Yorka, kot če bi izbrali JFK in vozili čez celi New York. Gregor že ve. Metodu smo tokrat prepovedali »švercatik« suhe klobase in domače likerje, ker so na vzhodni obali carinski pregledi strožji in te brez milosti pošljejo s prvim letalom nazaj, od koder si prišel. Sicer mu te priboljške vedno spakira žena nekam med obleke, da sam niti ne ve. Ko na potovanju odpira kovček, se mu pa vsak dan prikaže kakšen »skriti zaklad«.

Vzleteli smo zgodaj zjutraj, po sončnem vzhodu, in pogled z letala na pokrajino, obsijano s soncem, je bil res lep. Let je bil poln turbulenc in ko sem po nekaj urah želela na WC, sem morala čakati precej dolgo, da minejo, saj smo morali biti vsi na svojih sedežih. Ko so bile turbulence končno mimo in so mi začeli pripravljati WC, se je zatikalo pri vratih in je zopet trajalo nekaj časa. Ker so WC-ji zelo ozki, za nas iz dveh sosednjih naredijo enega malo večjega, da je prostora za dva



INDEPENDENCE HALL-Philadelphia, kjer je bila podpisana deklaracija za mir in napisana prva ameriška ustava (Foto: arhiv MMBG)

človeka.

Mislila sem, da bom v času leta pogledala film ali dva, a sem večino časa prespala. Letala me na splošno uspavajo. Prebudili so me samo, kadar so stregli hrano in pijačo. Hrana na letalu je bila tudi tokrat kar užitna. Izbrala sem testenine s paradižnikom, brez mesa. Tokrat so mi na letalu izgubili stopalko. Je kar trajalo nekaj časa, da so jo prinesli. Po vseh opravljenih formalnostih smo si najprej privoščili kavo na letališču. Pač tisto njihovo rjavo vodo v velikem plastičnem lončku. Tako ali tako smo čakali Gregorja, ki je šel iskat najeti kombi, s katerim smo se potem nekaj dni prevažali okrog. V nobenem hotelu do New Yorka nismo spali več kot dvakrat. Da, tokrat smo se več selili in skupno naredili manj kilometrov, samo okrog 2500 in »narisali« trikotnik. Stanovali smo v hotelih s tremi zvezdicami z zajtrkom, v podobnih ali enakih kot že na zahodu. To so verige hotelov, primerne za naše finance. Glavno, da je čisto. Zajtrki so sicer samopostrežni, vendar niso ravno za pohvaliti. Toliko, da ne greš zjutraj lačen naprej. Prvo jutro mi je Ana pripravila vafel, vendar jih imam še od zadnjih dovolj. Težko jem tisto že pripravljeno maso, ki jo

samo spečeš, preveč umetna se mi zdi. Tako sem potem vsak dan jedla pečen toast, maslo, marmelado, Philadelphia namaz, pomarančni sok, banana ... Sadje je bilo ponovno povsod dobro.

PHILADELPHIA

Tako kot že na prejšnjem potovanju nam je tudi tokrat Ali vsako jutro po začetku vožnje prebral program za tisti dan, da smo se za začetek dneva malo nasmejali. Torej, z letališča smo se odpravili proti Philadelphiji v zvezni državi Pensilvaniji, ki je dobila ime po Williamu Pennu, ki je prispel tja v 17. stoletju. Philadelphia, ki ji ljubkovalno pravijo Philly, je bila je največje mesto, dokler je ni prehitel New York. Tja smo prispeli pozno popoldne in si najprej ogledali univerzo Princeton. Zajema več poslopij v starem angleškem stilu, sredi velikega parka. Lepo. Zdi se mi res dobro poskrbljeno za študente. Vsaj na prvi pogled tako zgleda. Da je v ZDA študij plačljiv in zelo drag, je pa druga stran medalje. Utrujeni od potovanja smo šli v svoje sobe in večerjali, kar smo si pred tem kupili v trgovini. Zopet je bilo čutiti časovno razliko, ki pa tu pride

prav, čeprav tokrat na ogled ni smo odhajali tako zgodaj, ker so bile razdalje krajše. Zbujala sva se okrog pete ure zjutraj, se v miru stuširala in spila hotelsko kavo iz avtomata, ki je v vsaki sobi. Na splošno je bilo to potovanje bolj zgodovinsko obarvano z dodatkom nekaj velikih mest. Prvi dan je bilo vse bolj v stilu začetkov ZDA.

Ogledali smo si prostore **INDEPENDENCE HOUSE**, kjer so napisali in podpisali Deklaracijo o neodvisnosti in prvo ameriško ustavo, ki jo je podpisal **Benjamin Franklin**, ki mu pravijo tudi oče Amerike. Gospa vodička nam je o tem zelo doživeto pripovedovala. Pot smo nadaljevali proti **Liberty Bell-u**, svetovnemu simbolu svobode. Med sprehodom smo opazili zanimiva in zelo preprosta imena ulic, ogromno vereric in zanimive fasade hiš iz stekla, starih steklenic in drugega odpadnega materiala. Ustavili smo se v najstarejši ulici, ki jo ohranjajo v prvotnem stilu. Da so videli, kdo je prišel k hiši, so imeli nad vrati pritrjena manjša ogledala. Ko smo se dobro najedli v čisto »simple« lokalno GINO'S, za katerega ve Gregor, smo šli v novejši del mesta, na LOVE trg, in se »pofotkali« pri velikem napisu LOVE in PHILLY. Bližnje ulice so okrašene z zastavami vseh držav sveta. Tudi slovensko smo našli.

V starem delu mesta so lepe zgradbe. V eni takšnih je trgovski center s pravimi cerkvenimi orglami v osrednjem prostoru.

Seveda nismo mogli mimo znamenitih stopnic in spomenika Rockyju Balboi. Zdi se, kot da bi bil resničen in ne le izmišljen lik iz filma. Do vrha stopnic, kjer je lep razgled na mesto, z vozičkom ni mogoče, spomenik je pa spodaj v manjšem parku. Jasno, da smo se slikali z njim z dvignjenimi rokami. Dan smo zaključili z mirnim večernim sprehodom ob reki Delaware in ugotovili, da je Philadelphia prav prijetno mesto. Tudi Bruce Springsteen je od tam ...

AMIŠI

Naslednji dan smo se ustavili pri Amiših, kar je bilo na Aninem seznamu želja. Sicer se pa tam tako ali tako vsi ustavljajo, ker je v ZDA vse do mak-



Celo barva obleke je ponekod zapovedana (Foto: MMBG)

simuma skomercializirano in tako tudi in celo Amiši. Amiši so skupnost ljudi, ki so enkrat davno, v drugi polovici 17. stoletja, prišli iz nemškega dela Švice. So kristjani in živijo po nekih čisto svojih načelih in prepričanjih. Njihov čas se je ustavil pred industrijsko revolucijo. Ukvarjajo se predvsem s kmetovanjem in vse obdelujejo ročno – s konji in plugi. So pa zato njihovi hlevi zelo prijazni do živali, saj tam niso privezane, imajo suho steljo, hrano, dovolj prostora, izhod na prosto, niso živa tovarna mesa. Mislim, da jim čisto dobro gre in so zadovoljne. Amiši ne uporabljajo nobenih sodobnih naprav in pripomočkov, kot so: pralni stroj, radio, televizija, pomivalni stroj ... Kaj šele računalnik, internet in pametni telefon. Celo barva obleke je ponekod zapovedana. Prevažajo se s koleslji, v katere je vprežen en konj. Da so na ta način bolj v sožitju z naravo, bi človek še razumel, da pa zavirajo izobrazbo, je pa že druga stvar. Sicer pa velja: bolj, kot so ljudje nevedni, lažje jih je voditi ... Obiskujejo samo svoje šole, kjer imajo pouk nekje do 4. razreda, učijo jih samo njihove učiteljice, ki so nekdanje obiskovalke te iste šole. Kar pomeni, da se že od svojega nastanka vrtijo okrog ene in iste učne snovi. Vse, kar imajo, izdelajo in pridelajo sami: obleke, pohištvo, posodo, odeje, hrano ... Kdor želi izstopiti, ga izločijo, in ne more več nazaj. Če si to resnično želi, cela skupnost odloča o tem, ali se lahko vrne domov. Veliko se jih kljub vsemu želi vrniti.

Tu življenje teče bolj umirjeno, ni vsakodnevnega pehanja za denarjem in materialnimi dobrinami, ki jih v resnici niti nihče ne potrebuje, ni gneče kot v New Yorku ... Seveda ima življenje tam tudi pozitivne strani. Za turiste prodajajo svoje proizvode, kupila sem

paradižnikovo marmelado. Na voljo je bilo več stvari za poskusiti, vendar je bila ta najbolj nenavadna, vsaj za nas. V naslednji sezoni paradižnika jo bova naredila sama.

WASHINGTON D. C.

D. C. pomeni District of Columbia – zvezno okrožje Columbia. Meji na zvezni državi Virginio in Maryland in obsega 177 km². Ima čisto poseben status v ZDA. Obstaja še mesto z imenom Washington v zvezni državi Utah. Na poti proti Washingtonu smo se ustavili na Nacionalnem pokopališču Arlington. Najprej smo šli v muzej. Potem nas je pot vodila mimo nešteti belih križev in manjših belih plošč z imeni ali brez, opomin iz vseh ameriških vojn, in nadaljevali do grobnice Kennedyjev na vrhu grička. Tam gori večni ogenj, ki ga je prižgala **Jackie**. Tudi ona je pokopana tam. Grobove predstavljajo črne plošče z imeni in letnicami, položene na tla. Obdane so z velikimi kamni in samo simbolno zaščitene z debelo ladijsko verigo. Ko smo se pozneje peljali skozi predmestje Washingtona, smo ugotavljali, da je pravzaprav lepo mesto. Hiše, sploh ne male za naše pojme, delovalo je urejeno. Potem nam je pa Gregor povedal, da v tistem delu živi predvsem revnejše črnsko prebivalstvo. Naši in njihovi pojmi o bogastvu so zelo različni. Glede financ bi večina Slovencev tam spadala med revnejše. Američani govorijo o res velikih vsotah! Kar nas dela v primerjavi z njimi bogate, je sociala, dokler je še kaj imamo. Tam se VSE PLAČA. Kdor ne more plačati, odpade brez milosti. Nam so pa ves čas »prodajali Ameriko« kot nekaj najboljšega, kar sploh obstaja. Saj tega, odkar ste odrasli, niste verjeli,



Maja pred ali za Belo hišo (Foto: MMBG)

kajne? Za začetek smo se malo zapeljali na širši ogled kar iz avta in že od daleč kot prvo stvar zagledali **Monument** – ozek in zelo visok, skoraj bel spomenik. Narejen je iz marmorja, granita in peščenca. Gradili so ga 40 let in je še vedno najvišji samostoječi kamniti spomenik na svetu. Postavljen je brez malte ali betona. Obelisk obeležuje prvega predsednika ZDA, Georga Washingtona. Potem se nam je pa za nekim ovinkom prikazal mogočni **CAPITOL** s svojo kupolo. Ker je bilo že popoldne, je sonce počasi zahajalo. Nastala je čudovita svetloba. Nebo je bilo čudovite modre barve. Vse skupaj je bila mešanica oblakov in zahajajočega sonca nad snežno belim Capitolom. Čudovita kulisa. Američani imajo fontane na vsakem koraku, vendar je bila tista pred Capitolom trenutno brez vode, ker so nekaj obnavljali. Na splošno se povsod veliko obnavlja in je tisti čas zaprto za ogleda ... No, tu sva se z Alijem malo oddaljila od skupine in takoj naju je zagnjavil neki »džanki«. Nisva se ga znebila, dokler ni prišel Gregor in ko je videl, da nisva sama, se je hitro pobral.

Naslednja točka ogledov je bila **BELA HIŠA**. Moram priznati, da me ni tako zelo fascinirala. Sem si pa mislila: »Tu zdaj živi Melanija. Hmm. Ne bi si

želela biti na njenem mestu.« Tokrat nismo imeli organiziranih večerij, ampak smo se vsak večer po zadnjem ogledu na poti do hotela ustavili v kakem dinnerju. Večinoma so to bili Applebees, kjer so porcije velike, cene pa solidne za naše denarnice. Tudi hrana je okusna. Midva sva vedno vse pojedla. Načeloma nikoli nikjer ne puščava hrane na krožnikih. Kljub vsemu obilju je še vedno preveč lačnih na svetu. Zato zaradi naju hrana ne gre v smeti. Tudi doma se zelo trudimo v tej smeri, da nabavljamo in kuhamo načrtno.

Še en dan v Washingtonu. Tokrat bolj muzejski. Najprej je bil na vrsti **LINCOLNOV MEMORIAL**. Ogromna struktura še najbolj spominja na atensko Akropolo. Čudovito izdelana, če znaša opazovati detajle. Seveda jo obdaja ogromen bazen z vodo. Z vrha je lep razgled na okolico. Znotraj je ogromen Lincolnov sedeči kip. V Ameriki je pač vse ogromno. Okrog vsega tega je park s kipi vojakov iz vseh ameriških vojn: korejske, vietnamske ... Njihove vojne so uprizorjene po delih. S tem se ni ravno za hvaliti, ampak oni se imajo vedno za osvoboditelje. V Washingtonu je vstop v večino muzejev brezplačen. Cel predel mesta so sami muzeji.

Predstavljajte si ulice, široke kot naše avtoceste. Na obeh straneh pa velike zgradbe različnih oblik in arhitektur. Ne visoki nebotičniki, veliki po tlorisu. Muzeji so OGROMNI! V enem dnevu skoraj ni mogoče obdelati enega! Nazadnje smo se odločili za **Muzej ameriške zgodovine**, če smo že tam. V muzeju smo šli vsak po svoje, saj se je nemogoče držati v skupini, ker vsakega zanima nekaj drugega. Zato smo imeli nekaj ur prosto in se kasneje dobili na parkirišču pri kombiju. Našla sem nekaj malega o severnoameriških Indijancih. Ta del njihove zgodovine me pač najbolj zanima. Muzej ameriških Indijancev je bil žal zaprt zaradi obnavljanja, drugače bi midva na vsak način šla tja. Nisva imela namena vsega časa preživeti v muzeju. Mene je tako ali tako že zeblo zaradi njihovih ledenih klim. Zato sva šla malo okrog in odkrila zelo živahno tržnico, kjer ravno ob petkih kmetje prodajajo svoje pridelke in proizvode, zato je bilo zelo živahno. Kupila sva vegi burger, ki sta jih dve puncici delali sproti, in je bil res odličen. Vse domače, tudi bombetka. Počasi sva že čutila potrebo po dobri kavi. Nisva imela nobene želje po kakšni Starbucksovi čorbi. Med potjo sem opazila tablo s puščico in napisom, da imajo italijansko kavo. Tja sva se namenila. Komaj sva našla vhod v zanimivo okroglo stavbo in bila deležna odličnega macchiata. Ker je bilo prijetno poletno vreme, sva se odločila za pitje zunaj in še razgled je bil lep – čez travnik proti muzejem. Ko sva se vračala na zbirno mesto, sva zavila še v botanični vrt, ki sega do tržnice. Že prej, ko sva šla na tržnico, sem se spraševala, kako to, da imajo kar tam posajen paradižnik, baziliko, koper, feferone ... Spada k botaničnemu vrtu. Lušno. Kar naju je presenetilo, je bila kontrola naju in nahrbtnika, preden sva lahko vstopila. Čeprav nimam nič proti tem pregledom, saj se izvajajo pri vseh vstopih v muzeje ipd., ampak to je bila samo neke vrste kavarna. Boljše preveč kot sploh ne. Res nimam želje, da bi kje zaradi nekega norca eksplodirala. Od tam nas je pot vodila proti **NIA-GARI**. Vreme se je malo pokvarilo, ni bilo več poletno toplo in oblaki so



Kadi ali ne, v Zippo muzeju je treba enega kupiti! (Foto: MMBG)

prekrili nebo. Tu nam je Gregor pripravil prijetno presenečenje, ki ni bilo v programu naših ogledov. Šli smo v muzej **Zippo**! In v muzeju je bilo vse polno različnih KISS vžigalnikov!! Med ostalimi motivi. Ko sem še kadila, sem si vedno želela takšen vžigalnik, saj sem imela samo nekega »fake« in ni bil Kiss, ampak Poison. Vseeno sem morala enega kupiti.

NIAGARA

Po poti proti Niagari nas je Gregor že v avtu pripravil, naj od vsega tega ne pričakujemo preveč, sploh pa ne neokrnjene narave in narodnega parka. Res je. Zaradi masovnega turizma in s tem povezanih velikih dobičkov so Niagarski slapovi obdani s hoteli, ki segajo v nebo. Gneča je prav moteča in največ je Indijcev. Niagarske slapove smo si ogledali z ameriške strani. Pogled na vso to količino vode je vseeno veličasten. Kljub temu da smo dobili modre pelerine za enkratno uporabo (na kanadski strani imajo rdeče) in smo bili že od prej oblečeni za dež, nas je zmočilo. Vreme je bilo oblačno in vetrovno in ko smo se z ladjico **Maid Of The Mist** čisto približali slapu, je zaradi močnega vetra vodo nosilo dalje okrog kot sicer. Ladjica se slapu približa na nekaj metrov. Noro! Ampak mrzlo. Ko smo ravno končali z

ogledom in se vračali proti kombiju, je začelo deževati.

Na Goranovo željo so ostali šli še do spomenika Nikoli Tesli, ki je zgradil prvo hidroelektrarno na Niagari. Jaz sem imela mokrote in mraza za en dan dovolj, zato sem počakala v avtu. Pa še malo vzpetine je do tja in vse mokro. Proti večeru smo v dežju prečkali mejo s Kanado, na kateri smo naleteli na kolono avtomobilov. Carinik, ki je imel šolanega psa, je šel z njim do vsakega avta in pes je prevohal, če je vse v redu. Ko smo bili na vrsti, so vsi, razen mene, morali iz avta. Carinik je bil prijazen. Smejali smo se, ko je bral naša imena, ker je bral narobe, in vsak je moral povedati, kdo je. Iz **Niagara Falls USA** smo šli čez mejo v **Niagara Falls Canada** in v Duty Free Shopu kupili še nekaj malenkosti. Ko smo se nastanili v hotelu, nam je Gregor na hitro razložil, kje je kaj, nato smo imeli za tisti dan prosto. Najprej sem opazila Rock Legend muzej in nad vhodom podobe Elvisa, Johna Lennona in Gena Simmons. Žal z vozičkom ni bil dostopen. Bil je v nadstropju, do koder so vodile ozke strme stopnice. Del naše skupine se je takoj odločil, da želijo pico. Midva sva želela kanadsko hrano, zato smo se ločili in šli vsak v svojo

smer. Tu naj zapišem, da pločniki niso bili ravno prijazni vozičkom. Puklasti in ozki, vsaj v bližini hotela. Polovica mesta je bolj na hribu. Dokler je bilo še svetlo, sva šla malo okrog, zapravila sem nekaj kanadskih dolarjev. Nakup sva odnesla v hotel in se odločila, da greva na večerjo. Že prej sem opazila BBQ lokal, ki mi je bil všeč, zato sva šla tja. Dobro sva se najedla, oni pa s pico niso bili zadovoljni. Sodelavka mi je dala stare dolarje, ki pri nas že zdavnaj več ne veljajo, če bi jih lahko tam porabila. Ko sem jih pokazala natakari in jo vprašala, če lahko z njimi plačam, je bila strašno vesela, ker jih že zelo dolgo ni videla. Po večerji sva naredila še krajši sprehod in se vsa prezebla vrnila v hotel. Z vozičkom tako ali tako ni šlo v vse smeri, ker je hrib. Ob polnoči je bil pri slapovih tradicionalni ognjemet, vendar sva se že prej odločila, da se ga ne udeleživa. Na splošno nisva pristaša ognjemetov in drugega pokanja in v tem ne uživava. Kako bi lahko uživala, če vem, da se živali bojijo, ko to poslušajo, in to tako domače kot prstoživeče. Ne razumejo, kaj se dogaja. Ko sva že hotela zaspati, nisva znala ugasniti luči nad posteljo. Ko smo prišli, jo je prižgal sobar, ko nama je pokazal sobo in vprašal, če želiva še kaj. Vsa stikala sva



Na plavi strani Niagare (Foto: MMBG)

že obrnila, nobeno ni bilo pravo. Nazadnje je moral Ali v recepcijo. Bilo je neko čudno stikalo, sploh ne podobno ostalim in tudi ne podobno stikalu za luč. Vsaj ne za naše pojme.

Naslednje jutro smo se zbudili v jasen, sončen dan z ledeno mrzlim vetrom, ki je pihal z veliko močjo. Želeli smo videti slapove še podnevi s kanadske strani, saj nekateri pravijo, da so od tam lepši. Sama se glede tega ne bi mogla opredeliti. Veter je pihal tako močno, da po prvi poti sploh nismo mogli mimo, ker je vodo nosilo čez cesto. Gregor je našel rešitev. Vedno jo, zato smo šli z druge strani. Parkirali smo na suhem in dokaj blizu. Moja parkirna karta tudi v Ameriki pride prav. Promenada za sprehod je kar dolga in ob toplem vremenu je sprehod zagotovo prijeten. Midva nisva šla čisto do konca, kjer bi naj naredili skupno fotografijo. Ni bila vredna, da me tako zelo napiha in prepaha in imam do konca potovanja težave z mehurjem. Zato sva se obrnila proti avtu in ostale počakala bolj v zavetju. Tudi oni niso dolgo vzdržali na tistem vetru in so prišli hitro za nama.

ONTARIO & TORONTO

Od tam smo se odpravili proti Ontariu. Ob cesti so kmetije prodajali sadje in zelenjavo tako kot pri nas, ko se peljemo proti morju. Ustavili



smo na enem takšnih postajališč in kupili košarico hrušk, sliv in domačo jabolčno pito. Hruške so bile več kot odlične! Vse je bilo okusno. Peljali smo se ob jezeru. Predmestje Ontaria in okolica jezera sta zelo lepo urejena. Jezero pa veliko kot morje. Še vedno je strašno pihalo, zato zopet nisem izstopila iz kombija. Fotografirali so se brez mene. Niso se prav dolgo postavljali pred fotoaparati, ker je bil veter premočan in premrzal.

Iz Ontaria pa v Toronto. Najprej smo se povzpeli na razgledni stolp. Vreme je bilo sicer oblačno, vendar vidljivost

zelo dobra. Lep razgled na celo vele-mesto. Velemesta imam na splošno raje z višine kot s tal. Med nebotičniki se počutiš zelo malega in ničnega. Šli smo še do mestne hiše, ki je zanimiva stara zgradba in ima napisa CANADA in TORONTO. Ko smo se vračali proti kombiju, se je Aliju iz neznanega razloga zelo mudilo. Zelo hitro je potiskal moj voziček pred sabo in ni gledal preveč po tleh. Sredi Toronta me je zvrnil na tla. Ker sem videla, kaj bo, sem padla nekoliko na stran, ne direktno na obraz, blazina pa zraven. Bila sem jezna, da se mi je najbrž kar kadilo iz glave! Takoj sta pristopili dve dekleti in začeli pobirati blazino in voziček, Ali pa mene. Čez vso širino pločnika je bil kakšnih 15 cm širok pas izrezanega asfalta in ko je s sprednjimi kolesi zapeljal tja, je mene katapultiralo. Luknjo sem videla, vendar ni bilo časa, da bi mu to povedala in da bi on še pravočasno reagiral. Ni bilo hudega, malo sem si le odrgnila kožo na roki. Čakal nas je še ogled starega dela mesta. Zanimivo in posebno. Opečnato, s čisto posebnimi dekoracijami. V cvetličnih koritih so kombinacije rož in zelenjave. Ne vem, če je to kakšna okrasna vrsta zelenjave ali kar tista prava. V pekarni sva si za malico kupila maslene rogljičke in jih pojedla pred pekarno na ulici, kjer je stalo nekaj miz. Čeprav vreme ni bilo, da bi človek z veseljem posedal zunaj.

Nadaljevanje naslednjič ...



ODDELEK ZA REHABILITACIJSKO ZDRAVSTVENO NEGO

V Thermani Laško izvajamo zdravstveno nego na Oddelku za rehabilitacijsko zdravstveno nego. Namenjena je pacientom, ki potrebujejo zdravstveno nego in pomoč pri vsakodnevni aktivnosti pri okrevanju po poškodbah in operativnih posegih na gibalnem aparatu, ter tistim s funkcijsko prizadetostjo in revmatičnimi boleznimi gibalnega sistema. Na oddelku sprejemamo tudi paciente, ki potrebujejo zdravstveno nego in pomoč pri vsakodnevni aktivnosti, ter njihove spremljevalce. Kontinuirano 24-urno zdravstveno nego in oskrbo zagotavlja strokovno usposobljena ekipa diplomiranih medicinskih sester, zdravstvenih tehnikov in bolničarjev.

Sobe so nadstandardno urejene, klimatizirane, opremljene z mehaniziranimi posteljami, prilagojenimi gibalno oviranim osebam. Vsaka posteljna enota je povezana s centralnim kliničnim sistemom. Kopalnice v sobi so brez arhitektonskih ovir, opremljene in prilagojene invalidnim osebam. Gostje lahko koristijo jedilnico v hotelu

skupaj z ostalimi gosti ali pa na oddelku, kjer osebje naroča dietne obroke, pomaga pri izbiri hrane in hranjenju. Kadar ima gost zelo velike težave z gibanjem in je nameščen v negovalni sobi, so obroki lahko postreženi v sobi. Sobe so zasnovane brez ovir, kopalnice so povsem prilagojene. V določenih sobah so nameščene negovalne postelje, poskrbljeno je za nudenje pomoči gostu. Prav tako nudimo kombinirane sobe, tj. sobe z negovalno posteljo, namenjeno namestitvi osebe z omejitvami, in standardno posteljo, ki jo lahko koristijo svojci pacientov, ki bodo k nam prišli na rehabilitacijo ali oskrbo.

V letu 2020 nadaljujemo s prenovo hotela Zdravilišče Laško. Po uspešnem prvem delu obnove Centra zdravlja in dobrega počutja, v katerega smo vnesli nove vsebine kot npr. solna soba in nov terapevtski bazen z dviznim dnom, vas obveščamo, da bomo v terminu od 18. 5. do predvidoma 15. 10. 2020 prenavljali bazen hotela. Gostje hotela bodo v času obnove imeli 1x dnevno vstop v Termalni Center Thermana Park Laško



in 1x dnevno vstop v Mali terapevtski bazen v hotelu Zdravilišče Laško po vnaprej znanem urniku.

Na Oddelku za rehabilitacijsko zdravstveno nego izvajamo kvalitetno in profesionalno zdravstveno nego, ki uporabnikom zagotavlja varnost na področju vseh življenjskih aktivnosti. Dokaz, da delamo dobro in v pravi smeri, je zadovoljstvo ljudi, ki svojca prepustijo naši oskrbi za čas, ko so dalj časa odsotni. Tukaj smo za vas.

Informacije: 03 423 2100 / info@thermana.si



V letu 2020 na obnovitveno rehabilitacijo v Thermano laško

V okviru obnovitvene rehabilitacije imate zagotovljeno:

- namestitve v dvoposteljni sobi v hotelskem delu hotela Zdravilišče Laško ali na negovalnem oddelku, v primeru, da od medicinskega osebja potrebujete kakršno koli pomoč,
- namestitev spremljevalca z vami v sobi,
- polni penzion (samopostrežni obroki),
- nego na negovalnem oddelku za vse, ki nimajo spremljevalcev,
- 1x dnevno obisk fitnes centra,
- začetni in zaključni pregled ter najmanj tri terapije dnevno

Dodatne ugodnosti:

- brezplačno parkiranje na varovanem parkirišču
- brezplačna brezžična internetna povezava
- prost vstop v Savna center Termalnega centra hotela Thermana Park Laško od ponedeljka do petka v obratovalnem času
- 15% popust na vse dodatno naročene samoplačniške fizioterapevtske in wellness storitve
- ugodna cena namestitve tudi izven obnovitvene rehabilitacije za vas in vaše družinske člane
- posebne ugodnosti za člane z družinami v terminu 1.6. – 9.7.2020 z namestitvijo v hotelu Thermana Park Laško brez dodatnih doplačil

+386 3 7345 772
info@thermana.si
www.thermana.si

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

UMRLI

Simon VONČINA, član DP severne Primorske,
rojen 17. 11. 1961

Angela ZUPANČIČ, članica DP ljubljanske pokrajine,
rojena 1. 8. 1930

Slavko GREGOR, član DP Koroške, rojen 15. 9. 1956

Ana ŠTERN, članica DP ljubljanske pokrajine,
rojena 19. 7. 1942

Alojzij GALE, član DP ljubljanske pokrajine,
rojen 21. 6. 1934

Matija MERKLIN, član DP Prekmurja in Prlekije,
rojen 12. 2. 1945

Stanislava HUZJAN, članica DP Podravja,
rojena 13. 11. 1935

Danilo JAKOMIN, član DP Istre in Krasa,
rojen 22. 12. 1935

*Utrgal bom cvet,
na grob ga položil,
in tiho potožil,
da joče srce ...*



ZAPRTJE?



Lecicarbon®

Odvajalo na osnovi CO₂

SVEČKE V 2 VELIKOSTIH:
za odrasle ali za otroke

- Sproži odvajanje že **po 15 do 30 minutah!**
- **Ne povzroča krčev**
- Primeren je tudi za dolgotrajno uporabo, ker **ne povzroča odvisnosti**

Zdravilo je na voljo
BREZ RECEPTA v lekarnah

V Nemčiji
že 80 let!

www.lecicarbon.si **Dr. Gorkič**

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

Kriplomanija – življenje enega X-plegika

ŠPIK V 2.0

Ko sem bil v Soči, so mamó spraševali: »A je kaj boljše z njim?«

»Ne,« je rekla mama, »nesreča ni nič pomagala, še vedno je Čuden!«

KAMENČKI SPOTIKE

Za nekoga kamenčki, za druge kamni, a za nas pravi »kežlenki« na pločnikih. Saj je prav, da sipajo toti pesek, mini šoderček, ampak zunaj je plus 15 ... Zima je samo v filmih, pa še tam so novo risanko Ice Age odpovedali, je pretoplo ... Tak toplo je, da so še tetriči slekli gumo iz obročev ...

Aja, o kamenčkih se pogovarjamo, za nekoga nepaznih ovirah, za nas, bicikliste, kot da bi se vozili po makadamu. Res je, da od marsikoga sprednja modna mini kolesca ne pripomorejo h komfortu njegovega transporta, vendar tudi z »velikimi« ni nič boljši. Je pa dobro za prebavo to tresenje, mogoče bi ga lahko dobili na recept – tri kubike šodra na dvorišče in gremo na Giro di Toaleta, gor in dol po »hofi« do ciljne ravnine oz. latrine.

Je pa ta zima brez snega imela tudi svoje prednosti. Ali ste že kdaj opazili, kam plugi zmečejo oz. potisnejo očiščen sneg s parkirnih prostorov in pločnikov?

Na parkirna mesta, rezervirana za invalide. Ja, na naša privilegirana mesta, ki si jih želi vse veselje. To zdaj odpade. Hvala vsem na globalnem segrevanju.

Ne vem, ali ljudje razmišljajo, da če je sneg, ni invalidov, da so zaprti notri za tri mesece, da ne gredo nikamor? Mogoče pa namenoma naredijo tako velik kup ... mogoče si mislijo, da se radi sankamo in nimamo kje, mogoče si mislijo, da radi kopamo rove, mogoče pa ... ne mislijo nič!

Ja, včasih je res mogoče bilo tako, samo danes je vse drugače. Mi invalidi imamo svojo čistilno ekipo, ni ga kupa snega, ki ga moji štirje osebni asistenti ne bi odstranili, vse za uporabnika, ko jih spustim na parkplatz, so kot termite v suhi robi, avtobus lahko parkiram tam, kjer so oni spucali sneg. Tak je čisto, da se lahko na tem mestu že pomlad začne ... In tudi upam, da se bo čim prej začela, saj od teh odvajalnih pločnikov nimam več kaj SR...

Mi imamo radi kamenčke in sneg, saj zima brez njih je pravi nateg.

Albin Rožman

KVIZ ZA RAZVEDRILO 49

Rešitev kviza iz 159. številke:
DA SE RESNICA PRAV SPOZNA TREBA JE SLIŠATI DVA ZVONA.

2	8	10	4	19	6	3	7	18	8	1	17	11	12	11	18	8
		9	8	13	8	17	8	11	12	14	6	13	16	6	15	
17	11	9	11	16	10	15	13	8	10	8	12	4	5	8	17	8

Pri vsaki številki so navedeni 3 odgovori. Odločite se za pravilni odgovor in s črko, ki je pri njem, nadomestite povelje v liku tisto številko. Vse črke v liku, brane vodoravno, dajo slovenski pregovor.

1. Glavno mesto Uzbekistana je:

- B – Litva
- C – Taškent
- R – Dušanbe

2. Iz katere države izvira ptica emu?

- Č – iz Avstralije
- F – iz Južne Amerike
- U – z Nove Zelandije

3. Kaj je oidij?

- S – bolezen vinske trte
- A – bolezen goveje živine
- T – otroška bolezen do 3. leta

4. katero je kmečko orodje?

- G – butec
- Z – tepec
- O – cepec

5. Katera vojna je bila najdaljša?

- Č – druga svetovna
- Ž – Vietnamska
- L – Korejska

6. Koliko meri morska milja?

- D – 1652 m
- I – 1852 m
- V – 1952 m

7. Kaj ni melona?

- H – polcilinder
- U – glinena posoda
- Š – eksotični sadež

8. kateri je drugi najvišji vrh v Sloveniji?

- K – Jalovec
- P – Mangart
- E – Škrlatica

9. 17 je 5% od:

- J – 240
- Z – 340
- M – 440

10. H kateremu športu spada aperkat?

- V – k boks
- N – k sabljanju
- O – h karateju

11. kateri ocean je največji?

- A – Tihi
- G – Atlantski
- P – Indijski

12. Kaj je marimba?

- H – otok v Pacifiku
- P – afriško glasbilo
- Ž – eksotični sadež

13. Kaj ni metulj?

- S – obročkar
- L – kopitnik
- B – koprivar

14. Katera znanstvena veda se ukvarja s fosili?

- A – etografija
- C – geologija
- R – paleontologija

15. Abesinija je staro ime za:

- H – Etiopijo
- I – Somalijo
- T – Sudan

16. Katera kovina je najtežja?

- N – iridij
- J – osmij
- V – svinec

17. Kaj je skabies?

- N – kožna bolezen
- U – zobna gniloba
- D – grška hrana

18. kateri je rimski grič?

- C – Kostolac
- H – Tevere
- Š – Kvirinal

19. Kdo je skladatelj opere Norma?



- Z – Giuseppe Verdi
- D – Vincenzo Bellini
- Ž – Gioacchino Rossini



Zveza paraplegikov Slovenije ima vzpostavljen in ustrezno vzdrževan sistem, ki izpolnjuje zahteve dokumenta

NVO – standard kakovosti 2008.



<p style="text-align: center;">16. APRIL, DAN SLOVENSКИH PARAPLEGIKOV</p>					DRAŽEN PETROVIČ	MESTO NA NIZOZEMSKEM	ČUD	TRETTJA KOORDINATA TOČKE V PROSTORSKEM KARTEZIČNEM KOORDINATNEM SISTEMU	AMERIŠKA POROČEV AGENCIJA	FRANC. PLEMŠKA DINASTIJA (1164-1485)	MEŠANICA SLADKE TEKOČE SMETANE RUMENJAK	SRBSKI KOŠARK. KLUB	JAPONSKA UTEŽNA MERA	NEZMOŽNOST GIBANJA ZARADI HISTERIJE	JAPONSKI VOJSKOVOVODJA HIDEJOŠI (1536-1598)	UTELEŠENJE BOGA VIŠNUJA V HINDUIZMU			
					INDUSTRIJ. RASTLINA			SMRTNI BOJ SAJE, GOST DIM											
					STOJALO ZA SVEČE														
					AZIJSKA DRŽAVA														
AVTOR BORIS KLEP	AFRIŠKA DRŽAVA Z GLAVNIM MESTOM ASMARA	MAJHEN LESEN PLUG	ZEMLJA, POMEŠAN S PRODOM	KILO-METER		POGORJE V KARPATI LUKNJAČ							BASKOVSKA TERORIST. ORGANIZAC. NOVA ZELANDIJA						
KRATICA ZA PROGRAM OBNOVE EVROPE PO 2.SV. VOJNI				ZRAK (LAT.) ANGLEŠKI SLIKAR HITCHENS (1893-1979)			PRITRDILNICA JUNAK PRAVLJICE IZ 1000 IN 1 NOG			SOVJETSK NOGOMET VRATAR ROJ. 1940 ORANJE									
REDKOST, POSEBNOST								JAPON. NAMIZNA IGRA BELGIJA			LETNI ČAS								
SLOVENSKI ČASTNIK (1910-1945)													LJUDSTVO V JZ KITAJSKI		ZEMLJEPI-SNA REGIJA NA BALKANU				
NEKDANJI BOLGARSKI VODITELJ (1971-1989) ŽIVKOV						GEH ALEŠ GENERAL-SKI ČIN V AVSTROOG VOJSKI		NORVEŠKA ENO OD IMEN PEVKE SHAKIRE					PRVA ČRKA ABECEDE		METER UPORABA NASILJA V POLITIČNE NAMENE				
18. ČRKA SLOVENSKE ABECEDE	NEZNANEC KRAJ PRI HRASTNIKU			SIMBOL ZA FOSFOR SUBTROP. RASTLINA		ASELJE V FRANCIJI ŽENSKO OSEB. IME							OKRAJ. ZA TARO, TEŽO OVOJ, KAKEGA BLAGA		DOLGA VRSTA LJUDI ALI ŽIVALI, VOZIL...				
SLOVENSKI TV VODITELJ (PUCER)				DOVRŠNI PRETEKLI ČAS V SRBŠČINI, HRVAŠČINI									NEKD. SLO. NOGOMETŠN SELEKTOR - MATJAZ EVA GRIL						
SLOVENSKI PODJETNIK PEČEČNIK				MESTO NA MALTI BORIS FAKIN				AVSTRUJA		KANADSKI VESLAČ - JON ITALIJAN. SPOLNIK									
AMERIŠKA ZVEZNA DRŽAVA						VAS NA POLJSKEM KEM. OZN. ZA KOBALT													
				NEKDANJI NOGOM. - ANDONI (ATHLETIC BILBAO)				ALFRED LASETZKY DROG Z ŽELEZNO KLJUKO					DŽIP IZ DACIE KEM. OZN. ZA URAN						
? PREŠEREN				LEON ŠTUKELJ		DANTE ALIGHIERI	OKRAJŠANO IME EDWARD	ORIENT. BARVILO GRŠKA ČRKA						NORDIJSKI BOGOVI 6. ČRKA SLO ABECEDE					
				ANTIČNO IME ZADRA				OČE DOGM. IN LYONSKI ŠKOF (135-202) LITER								JAPONSKA NABIRALKA BISEROV			

• **ILOVAR** – ALBERT, slovenski častnik; rojen 1. avgusta 1910 v Trstu, umrl 17. maja 1945 v Allachu pri Dachavu, Nemčija. • **JUVIN** – PHILIPPE, francoski politik. • **ANZOR** – KAVAZASHVILI, rojen 19. julija 1940, nekdanji vratar reprezentance Sovjetske zveze, za katero je branil 29 tekem. • **NIE** – RONGZHEN, rojen 29. decembra 1899, umrl 14. maja 1992 v Pekingu. Pomemben kitajski komunistični vojskovodja in eden od 10-ih maršalov Ljudske osvobodilne armade na Kitajskem. • **APLIKATA** – tretja koordinata točke v prostorskem kartezičnem koordinatnem sistemu. • **BALIGROD** – vas in občina na jugovzhodu Poljske, ob meji s Slovaško.

Nagrajenci križanke iz 159. številke: 1. **Silvana GOMBAČ**, Harije 5, 6250 Ilirska Bistrica, 2. **Denis KERANOVIČ**, Kolonija 1. maja 21, 1420 Trbovlje, 3. **Rok BRATOVŽ**, Karantanska 4, 1230 Domžale
Pravilno geslo pošljite do 1. junija 2020 po pošti na naslov: Zveza paraplegikov Slovenije, Štihova 14, p. p. 5714, 1000 Ljubljana ali na e-naslov: info@zveza-paraplegikov.si. **Geslo križanke iz 159. številke:** Vse dobro vam želimo.



Predelave vozil za invalide

Ponujamo celoten invalidski program opreme različnih tipov.

Osebni pristop pri izbiri in svetovanje na podlagi sofinancirane predelave s strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

J.A.T. TEAM d.o.o.

Jelenčeva ulica 1, 4000 KRANJ

+386 41 949 963

+386 41 321 790

www.jat-team.si

