



Izziv DPLJ

XXII. letnik, številka 37, december 2023

Poština
plačana
pri pošti
1131
Ljubljana



Društvo paraplegikov
ljublanske pokrajine

KAZALO

- 4 PODČRTANO S PREMISLEKOM
6 ČASOPLOV

DRUŠTVO

- 30 SPREMEMBA STATUTA
31 PROGRAM JAVNIH DEL
33 ŠTUDIJSKA PRAKSA
34 ZELO AKTIVNO DRUŠTVO! ODLIČNO 5

SODELOVANJE Z DRUGIMI

- 36 NAGRADA MESTA LJUBLJANA
37 "PREVZELA BOM POKROVITELJSTVO TURNIRJA"
38 KAKŠEN JE POLOŽAJ INVALIDOV V VAŠI OBČINI
41 SODELOVANJE Z URI SOČA PONOVRNO ZAŽIVELO
41 IZMENJAVA INFORMACIJ IN IZKUŠENJ
42 ZGODBE SKOZI PLES IN SLIKANJE
43 POVEZOVANJE ZNANJ IN IZKUŠENJ

SOCIALA SMO LJUDJE

- 45 VEČINA LJUDI SE POKAŽE, KO V STISKI STOPIMO SKUPAJ
47 NISI SAM
49 DEMENCA IN VAJE ZA KREPITEV SPOMINA

VSI RAZLIČNI VSI ENAKOPRAVNI

- 50 PUSTNO RAJANJE
50 DAN ŽENA
51 PRAV PO "MUČENIŠKO" TRPELI
52 PRELEP DAN NA SREČANJU V OBČINI GROSUPLJE
54 KLJUB IGNORANCI OBČIN PREŽIVELI ODLIČEN DAN
56 OB KAMNIŠKI BISTRICI
57 VEDNO IMAMO VELIKO ZA POVEDATI
58 UPIHNILI 20 SVEČK
60 V DEŽELO CVIČKA
61 VENČKI, S KATERIMI BODOPRAZNIČNI VEČERI PRIJETNEJŠI

Vsak trenutek je lahko nov začetek.

Novo leto, nove priložnosti, nove sanje.

Naj bo leto 2024 točno tako,
kot si ga želite!

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine

ŠPORT IN REKREACIJA

- 62 PREHODNI POKALOSVOJILA EKIPA DP NOVO MESTO
64 ZMAGOVALNI POKAL JE OSVOJILA PDM TRAVISO
66 PRELET ČEZ STRELSKO LETO
67 LJUBLJANJSKI STRELCI DIHAJO PREKMURCEM ZA OVRATNIK
69 NAŠI STRELCI NA VRHU

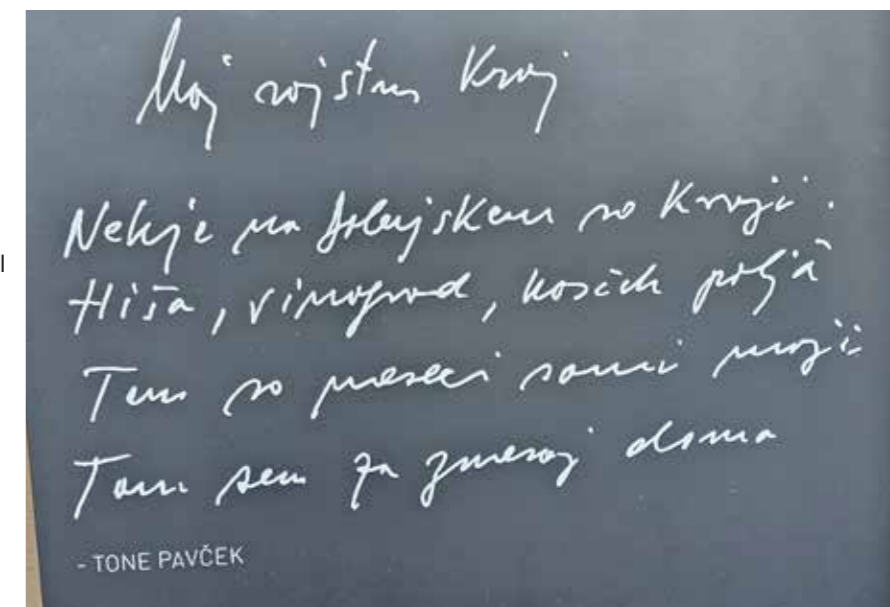
KULTURA

- 70 UMETNOSTNA TERAPIJA
70 ZANAŠALA SEM SE NA SVOJ BRALSKI OBČUTEK
72 USTVARJALI NA BREGU LJUBLJANICE
73 GRAFIKE NAJVEČJEGA MOJSTRA
74 PLEČNIK: METROPOLA, KRAJ, VRT
75 AVTOR PREŠERNOVEGA SPOMENIKA

ZGODBE KI JIH PIŠE DRUGAČNOST

- 76 PAVLA PRAZNOVALA 80 LET
77 DOBER STRELEC SE MORA UMIRITI
81 KER FAKS NI BIL OBVEZEN, SVA S SOŠOLCEM ZAČELA IGRATI BILJARD
86 ŽIVLJENJE JE IZZIV
89 NAJTEŽJA IZKUŠNJA ME JE SPREMENILA

FOTOGRAFIJE: ARHIV DRUŠTVA, NA ZADNJI STRANI DEJAN MIJOVIČ



Mirjam Kanalec

RAZBURKANO, PESTRO, ZAHTEVNO**Trenutek spoznanja. Leto je naokoli! Inventura mene, tebe, vseh ljudi.****Zahvala tiha, nežna misel; topel, krepak stisk roke za vse, kar je bilo storjeno dobrega.****Obžalovanje- bolečina srca, iskreno opravičilo za vse, kar je bilo povzročeno hudega.****Želja- naj moč, iskrivost in volja duha nas vseh da, da se izpolni tudi najbolj skrita nada vsakega posameznika.**

Trenutek spoznanja. Leto je naokoli! Pogledamo nazaj, z upanjem zremo naprej.

V časopisu, ki je pred vami, boste lahko prebrali pestro paleto aktivnosti, ki smo jih izvajali skozi leto. »Zelo aktivno in odzivno društvo«, so bile pohvale v anketi, ki smo jo po nekaj letih izvedli letos spomladi. Zavedamo se, da so ankete nadležne, zato se res zahvaljujemo vsem članom in članicam, ki so sodelovali v njej, saj smo dobili z anketo smernice dela in izboljšanja za naslednja leta.

Nekako tiho, brez posebnega obeleževanja je letos 5. decembra minilo 45 let, od kar je bilo društvo ustanovljeno. Prehodilo je že kar dolgo pot. Od prvih začetkov, ki so bili usmerjeni predvsem v športne aktivnosti in druženja, se je društvo razvilo v pomembnega deležnika pri zagotavljanju neodvisnosti in boljše kvalitete življenja osebam z okvaro hrbtenjače. To nam potrjuje tudi nagrada, ki jo je Društvo prejelo od Mesta Ljubljane za izvajanje posebnih socialnih programov, namenjenih podpori za čim bolj samostojno življenje paraplegikov in

tetraplegikov ter njihovim bližnjim. »Zgledna je njihova skrb za dejavno vključevanje v skupnost, krepitev zdravja, športno, rekreativno in kulturno udejstvovanje ter podporo pri zagotavljanju gmotne in socialne varnosti«, so zapisali v obrazložitvi. Veseli in počaščeni smo, da v našem delu prepoznavajo prispevek k boljšemu življenju v Ljubljani.

Že lani smo pričeli s prenovo spletne strani, saj je bila stara, kljub številnim informacijam, novicam in tisočerim slikam kar pošteno zastarela in nepregledna. Sedaj se društvo ponaša s sodobno, informativno in prijazno spletno stranjo, ki jo je oblikoval naš član Goran Sabo. Upam, da boste našli na njej vse potrebne informacije, saj se naš starosta Jože Globokar kljub svoji težki tetraplegiji res trudi in skrbi za ažurnost. Vabljeni, da nas spremljate. Tudi na facebook strani. To pa ima »pod kontrolo« Rok Bratovž. Tako da ste na dogodke in aktivnosti poleg pisnih in elektronskih sporočil vabljeni tudi preko fb strani.

Letos je projekt »Različnost je zakon!« dopolnil že 15 let. Bili smo še bolj aktivni, kot smo načrtovali. Obiskali

smo 14 šol in vrtcev, osveščali in delili svoje zgodbe v gasilskemu domu v Polhovem Gradcu ter sodelovali na 5-ih večjih dogodkih osveščanja, od tega poleg standardnih festivalov Lupa in ETM smo letos sodelovali tudi na Ljubljanskem festivalu športa, se že drugič odzvali vabilu na Dan kakovosti v ZD Center v Ljubljani, prav tako bili tudi aktivni na Svetovnem dnevu varnosti pacientov v ZD Center. Projekt je do svojega odhoda na porodniški dopust vodila Eva Pahovnik, potem pa je vodenje prevzel Rok Bratovž, ki je vključen v projekt od samega začetka. Poleg tega se je izoblikovala skupinica naših članov, ki svoj čas nameni osveščanju in delijo svoje zgodbe z mladimi (in manj mladimi): Andor Palkovič, Lutfi Abdullahu, Jože Ponebšek, Žan Krajnc, Ljubiša Gajič, Željko Vertelj, Slavko Krajnc, ki se jim občasno pridružijo še Bojan Lukežič, Lara Nedeljkovič, Edo Ješe in Boštjan Ceglar. Projekt že 7 let zapored sofinancira tudi Javna agencija RS za varnost prometa (AVP). Februarja smo se udeležili posveta, ki ga je organizirala AVP, kjer smo prisotnim predstavili naša

dva programa (poleg »Različnost je zakon!« še projekt psihosocialne pomoči žrtvam prometnih nesreč in njihovim svojcem »Nisi sam«), ki ju izvajamo s pomočjo njihovega sofinanciranja. Imeli smo možnost izmenjave izkušenj in mreženja. Na posvetu so predstavili tudi javni razpis za sofinanciranje projektov s področja varnosti cestnega prometa, letos prvič tudi kot dvoletni razpis, na katerega smo se kasneje tudi prijavi in uspeli pridobiti sredstva, ki pa so žal nižja kot lani.

Največja sprememba je bila letos na področju strokovne pomoči, saj smo res »ojačali«. Poleg našega redno zaposlenega voznika Andreja, ki je z nami sedaj že več kot leto, so bile na društvu zaposlene tri prijazne punce, Nina, Eva in Irena. Nina sicer na področju osebne asistencije, Eva na področju športa in interesnih, Irena pa kot socialna delavka na področju kompenziranja invalidnosti oziroma sociale. S tako kadrovske strukturo smolahkoločekakovostno in obsežno izvajali programe ter se posvetili potrebam naših uporabnikov. Nina se je posebej posvetila stiski članov, ki so utrpeli škodo in psihološke travme v avgustovskih poplavih. A Eva nas je začasno zapustila in odšla na porodniški dopust, tako da smo spet malo okrnjeni. Spet je veliko breme padlo na moja ramena, od tega da sem poleg ostalih stvari prevzela še vodenje športa.

V okviru javnih del, ki jih omogoča

Zavod RS za zaposlovanje, imamo že več let vključeni dve osebi; eno sofinancirano s strani MOL in eno s strani Občine Kamnik. To je program »Pomoč starejšim in invalidom«, ki zapolnjuje vrzel za tiste uporabnike, ki niso upravičeni do pomoči po zakonu o osebni asistenci oziroma potrebujejo manjšo in drugačno pomoč. Prijavili smo se na javno povabilo pod enakimi pogoji tudi za leto 2024, a še čakamo rezultate. Pozivamo člane, ki potrebujejo to pomoč, da jo izkoristijo.

Izpostavim pa naj še eno značilnost preteklega leta – seveda je z večjim številom zaposlenih prišlo tudi do povišanja stroškov plač, energentov, prehrane, storitev,... skratka vsega! Imeli smo še dodatno nekaj nepredvidenih stroškov, okvara kombija, žaluzij, poplava v kuhinji, okvara vhodnih vrat, ... težave in odhodki se kar kopičijo. Žal pa so se prihodki kljub aktivnemu iskanju sredstev in prijavljanju na razpise kvečjemu znižali. Bomo pač leto zaključili z minusom! Kljub vsemu programov nismo krčili, kvečjemu še kaj dodali, še vedno smo finančno pomagali članom pri kompenziranju invalidnosti, včasih pa od uporabnikov pričakovali tudi kak prispevek. Upam, da nas razumete, čeprav ste npr. nekateri v anketi izpostavili, da bi morali biti prevozi s kombijem brezplačni, ker smo neprofitna organizacija. V razlago naj samo povem, da je strošek programa

prevozov za leto 2023 do konca septembra že 40.000€, od FIHA pa smo za ta program prejeli nekaj manj kot 28.000€. Sredstev od države za prevoze NISMO prejeli, prav tako tudi ne namenskih od občin.

Naj se dotaknem še pogleda nazaj skozi štiriletni mandat, ki se počasi zaključuje. Razburkan je bil, zahteven, naporen. Tako fizično kot psihološko. Vsaj zame. V začetku mandata nas je nepričakovano zajel covid ter ustvaril strah in nezaupanje med ljudmi. Začeli smo z izvajanjem osebne asistencije. Prišla je Nina. Odšla je Mojca, ki je bila na društvu zaposlena več kot 10 let. Potem je prišla za kratek čas še Katja. Robert je zaradi svojih poslovnih obveznosti težko usklajeval vodenje športa, zato se je počasi s tega mesta poslovil, ko ga je nadomestila Eva. In potem še Irena. Zvrstilo se je kar nekaj oseb preko javnih del. Številni prostovoljci, socialni poverjeniki in različni strokovnjaki ste soustvarjali našo zgodbo. Pestro, raznoliko. Vedno smo segali po novih vsebinah, se trudili izpolniti zahteve in pričakovanja. Vi boste ocenili, kako smo bili pri tem uspešni. Hvala, ekipa! Hvala za vse, kar je bilo storjeno dobrega. V kolikor je kdaj prišlo do neljube situacije oz. kakšna stvar ni bila po vašem okusu, prejmite iskreno opravičilo.

Marca naslednje leto se zaključuje mandat vsem organom društva. Tudi meni kot predsednici. Volitve bodo. Volite in bodite voljeni!

LITERARNI UTRINKI V DSO TREBNJE

11. januar

Tri članice recitatorske skupine ONA & ONE – Darinka Slanovec, Marjana Lavrin in Mirjam Kanalec iz našega Društva so 11. januarja obiskale DSO v Trebnjem. Dobrodošlico jim je v imenu številnih oskrbovancev zaželela direktorica doma Petra Kušar Stojakovič. Tokrat so prozo in poezijo slovenskih avtorjev, ki govori o ljubezni, predstavile več kot 60-im stanovalcem prijetnega in lepo urejenega doma.

EKIPA DRUGA, BAVEC PRVI, VRHOVC DRUGI

22. januar

Drugi krog strelske lige ZPS je na strelišču Dijaškega doma v Postojni pripravilo DP Istre in Krasa. Nastopilo je 28 strelcev iz sedmih lokalnih društev Zveze. V ekipi našega Društva so bili še: Jaka Umek (342), Lutfi Abdullahu (339) in Andor Palkovič (313). V ekipni konkurenci je bila najboljša ekipa DP Murska Sobota (1.095), drugo mesto je osvojila DP Ljubljana (1.024). V posamični konkurenci SH1 je bil najboljši Franc Jožef DP MS (366). V skupini SH2 je med težje gibalno oviranimi strelci prvo mesto osvojil Leon Jurkovič DP MS (374), Aleš Vrhovc DP LJ (369) je bil drugi. V skupini SH1 pištola se je na prvo mesto zavihtel Toni Bavec DP LJ (369).

PARAŠPORTNIK LETA 2022

24. januar

ZŠIS - SPK je 24. januarja v protokolarnem objektu Brdo pri Kranju razglasila športnico leta 2022 – Leja Glojnarčič (20-letna vsestranska atletinja), športnika leta gluhi tenisač – Marino Kegel, najboljšo žensko ekipo – ženska

reprezentanca odbojke sede in najboljšo moško ekipo – košarkarska reprezentanca gluhih, ki je v igri „tri na tri“ osvojila naslov svetovnih prvakov. Najvišje priznanje ZŠIS - SPK – prvi častni član – je prejel Jože Okoren iz DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja. Iz ljubljanskega društva paraplegikov je bronasti znak prejel parabiljardist Matej Brajkovič, za osvojeno bronasto medaljo na evropskem prvenstvu v biljardu v Laškem. Bronasti znak je prejela naša Lara Nedeljkovič, ki je v paru s soplesalcem Klemnom Dremljem na evropskem prvenstvu v Pragi osvojila srebrno in bronasto medaljo. Ob zaključku športne kariere je priznanje prejel košarkar Gregor Gračner, ki je kar petnajstkrat nosil dres reprezentance, vrsto let pa je bil tudi kapetan in mentor mladim košarkarjem.

VSAKOLETNI PREVENTIVNI PREGLED

25. januar

Preventivni pregled holesterola, sladkorja v krvi in merjenje krvnega tlaka je potekal na društvu. Udeležilo se ga je približno 40 članic in članov Društva. Vsebnosti bolezni sodobnega časa sta merili Marijana Žen Jurančič dr. med in dipl. VMS Branka Vipavec iz URI Soča. V času, ko se javno zdravstvo sooča s težavami, smo še bolj hvaležni za čas in znanje, ki sta namenjena našemu zdravju.

SODELOVANJE Z URI SOČA SPET ZAŽIVELO

26. januar

Po dolgih treh letih premora oz. času, ko je bil URI Soča zaradi COVIDA večinoma zaprt za zunanja sodelovanja, smo 26. 1. ponovno začeli z »Info točko«.

NAŠA EKIPA PREMAGALA AKTUALNE PRVAKE

29. januar

Drugi krog košarkarske lige pri ZPS je 29. januarja v novi sodobni športni dvorani na Vidmu pripravilo naše Društvo. Tekmovale so štiri ekipe – kombinirana ekipa DP Kranj-DP Novo mesto, DP Maribor, DP Celje - Thermana in naša DP Ljubljana Mercator. V prvi tekmi je naša ekipa DP Ljubljana -Mercator z rezultatom 55:51 nekoliko presenetljivo premagala aktualne prvake DP Celje - Thermano. Našo tekmo si je ogledal tudi aktualni župan Janez Pavlin, Občini Dobropolje in bivšemu županu Igorju Ahačeviču pa se za pomoč pri odmevnem športnem dogodku lepo zahvaljujemo.

ŠAHISTI ODIGRALI PRVI KROG LIGE

31. januar

DP jugozahodne Štajerske je 31. januarja pripravilo prvi krog ligaškega tekmovanja ZPS - Gradex. Celjski šahisti so tekmovanje posvetili njihovem dolgoletnemu šahistu Francu Ivenčniku. V prostorih picerije Verona se je zbralo 18 šahistov iz petih lokalnih društev Zveze. Naše društvo so zastopali Jakob Škantelj (5), Jasmin Sabljakovič (3,5), Franc Urankar (3) in Zlatko Majhenič (3). Prvo mesto je osvojila ekipa DP Maribor (15 točk), tretje naša ekipa DP Ljubljana (11,5 točk).

EKIPA ČETRTRA, BAVEC PRVI

9. februar

Tretji krog v strelski ligi pri ZPS je 9. februarja pripravilo DP Podravja. Na strelišču v Slovenski Bistrici se je zbralo

26 strelcev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze. V ekipni konkurenci je bila tudi v tretjem krogu najboljša ekipa DP Murska Sobota (1.093), četrto mesto je zasedla naša ekipa DP Ljubljana (1.010). V skupini SH1 pištola se je na prvo mesto zavihtel naš doslej še neporaženi strelec Toni Bavec (376,1).

DELAVNICA ZA SPOMIN

13. februar

Na društvu smo izvedli delavnico Vaje za vadbo spomina in zbranosti.

KRAJNC DRUGI, BRATOVŽ TRETJI

16. februar

V biljardnici Planet Tuš v Novem mestu je 16. februarja potekal 14. meddruštveni turnir v biljardu. Tekmovanje je organizirala ZPS, na petih biljardnih mizah pa se je od 17 prijavljenih pomerilo le 10 tekmovalcev iz DP Prekmurja in Prlekije, DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, DP ljubljanske pokrajine in DP Podravja. Vodja tekmovanja in naš član Matej Brajkovič je biljardiste seznanil, da bodo tekmovali v tako imenovani "kmečki osmici" s prilagojeno končnico. Zaradi manjše udeležbe smo morali prvotno planirani repasažni sistem spremeniti v skupinsko tekmovanje. V dveh skupinah je nastopilo po pet tekmovalcev, vsi so igrali med seboj, vsak z vsakim. Najboljša dva iz vsake skupine sta se po dveh zmagah uvrstila v drugi del tekmovanja. V prvem polfinalu sta se pomerila David Slaček in Zdenko Lilek (oba DP Maribor), v drugem pa Slavko Krajnc in Rok Bratovž (oba člana našega Društva). V finalni nastop sta se uvrstila David Slaček in Slavko Krajnc. Z 2:0 je bil pričakovano boljši



David Slaček, ki je ponovno osvojil prehodni pokal. Medalje za tretje mesto sta prejela Zdenko Lilek in Rok Bratovž.

V TRETJEM KROGU ENA ZMAGA IN EN PORAZ

19. februar
V športni dvorani Biotehničnega centra v Naklem je DP Gorenjske 19. februarja pripravilo tretji krog košarkarske lige ZPS Bauerfeind. Tokrat so nastopile samo tri ekipe – združena ekipa DP Kranj-DP Novo mesto, DP Celje - Thermana in DP Ljubljana Mercator. Zaradi bolezni in odsotnosti igralcev je tekmovalje odpovedala ekipa DP Maribor. Tako je ekipa DP Kranj-DP Novo mesto, s katero naj bi se pomerila mariborska ekipa, zabeležila rezultat 20:0. Uvodno tekmo sta odigrali DP Kranj-DP Novo mesto in naša ekipa DP Ljubljana Mercator. Boljša je bila združena ekipa in zmagala z 48:34. V drugi tekmi tretjega kroga je zmagala naša ekipa DP Ljubljana Mercator, ki je z rezultatom 51:41 premagala DP Celje Thermano.

PREDSTAVITEV PLESNEGA KLUBA ZEBRA

19. februar
V Nedeljski reportaži Radio Prvi predstavlja plesni klub Zebra v Ljubljani, ki ga je obiskala novinarka Petra Medved. Zebra je edini plesni klub v Sloveniji, kjer ljudje z različnimi vrstami invalidnosti plešejo standardne in latinskoameriške plesne na invalidskih vozičkih. Med njimi sta tudi naši paraplesalki Lara Nedeljkovič in Brina Rogelj.

EKIPA PRVA, ADAM DMITROVIČ DRUGI

21. februar
DP Gorenjske je 21. februarja pripravilo drug krog v šahovski ligi ZPS-Gradex. V gostišču Marinšek v Naklem se je zbralo 19 šahistov iz šestih lokalnih društev Zveze, med njimi tudi šahistka iz Društva paraplegikov Istre in Krasa. Prvo mesto sta si razdelili naša ekipa DP Ljubljana in DP Maribor (13,5 točk). V posamični konkurenci je bil najboljši Ivica Vukadin 5,5 točk (DP- KR), na drugo mesto se je uvrstil naš šahist Adam Dmitrovič (5 točk).

PUSTNO RAJANJE

21. februar
Na pustni torek smo v Gostilni Zajčja Dobrava priredili pravo pustno zabavo.

EKIPA PETA, FELIKS BURGAR PRVI

24. februar
DP Koroške je 24. februarja na kegljišču Športnega centra na Ravnah na Koroškem pripravilo drugi krog v kegljaški ligi ZPS. Koroški kegljači so tekmovalje posvetili svojemu odličnemu kegljaču Stanku Grnjaku. V ekipni in posamični konkurenci je nastopilo 33 kegljačic in kegljačev iz osmih pokrajinskih društev Zveze. V ekipni konkurenci je bila najboljša ekipa DP Novo mesto (1.875), peta naša DP Ljubljana (1.694). Med kegljačicami je največ kegljev podrla Martina Glavič DP MB (481), tretja pa kegljačica našega društva Majda Ravnikar (341). V konkurenci veteranov je bil pri podiranju kegljev najboljši naš kegljač Feliks Burgar (484).

SPREJEM PRI ŽUPANJI OBČINE DOMŽALE

2. marec
Županja Renata Kosec je sprejela predstavnici Društva, predsednico Mirjam Kanalec in Cvetko Štirn.

DRŽAVNO PRVENSTVO V PARAPLESU

4. marec
V športni dvorani v Račah je 4. marca potekalo državno prvenstvo v paraplesu, ki ga je organiziral Plesni center Samba Maribor. Med številnimi nastopajočimi sta se tekmovalja udeležila tudi naša paraplesalka, Lara Nedeljkovič in soplesalec Klemen Dremelj, ki sta v kategoriji standard ubranila naslov državnih prvakov.

PRAZNOVANJE DNEVA ŽENA

8. marec
V prostorih gostišča Zajčja Dobrava smo pripravili praznovanje ob dnevu žena.

TUDI MUČENIKI SO PRAZNOVALI

10. marec
Dva dni kasneje za praznovanjem žensk so dan mučenikov v istem gostišču obeležili tudi člani Društva.

IGRALCI NAMIZNEGA TENISA OSVOJILI MEDALJO

15. marec
S tekmovaljem na turnirju v italijanskem mestu Lignano, ki je gostilo 13. turnir, se je 15. marca tudi za naše igralce namiznega tenisa začela nova tekmovalna sezona. Med 300 tekmovalkami in tekmovalci iz 34 držav je nastopila

tudi slovenska osmerica – Andreja Dolinar, Karin Praček, Bojan Lukežič, Primož Kancler, Luka Trtnik, Tomaž Rabuzin, Peter Jereb in Alen Bečirevič. Pomlajena ekipa, v kateri so tekmovali tudi igralci našega Društva, se je domov vrnila s srebrno medaljo, ki jo je v igri dvojic osvojila Andreja Dolinar v paru s Finko. Med osem najboljših se je v svoji kategoriji zavihtel tudi izkušeni Bojan Lukežič.

V 3. KOLU NAŠI ŠAHISTI TRETJI

21. marec
DP Istre in Krasa je 21. marca pripravilo tretji krog v šahovski ligi ZPS - Gradex. Na Smrekarjevi domačiji v Prestranku se je zbralo 17 šahistov iz štirih lokalnih društev Zveze. DP Iskre in Krasa je tekmovalje na črno-belih poljih posvetilo tudi svojemu odličnemu šahistu Viktorju Brezovniku. Barve našega Društva so branili: Jasmin Sabljakovič (4,5), Zlatko Majhenič (4), Franc Urankar (3) in Adam Dmitrovič (2). Prvo mesto je osvojila ekipa DP Maribor (14,5 točk), tretje DP Ljubljana (11,5).

SESTANEK SOCIALNIH POVERJENIKOV

21. marec
Na društvu smo imeli 21. marca sestanek socialnih poverjenikov. Na sestanku smo dorekli okvirje nadaljnega dela v letu 2023. Sestanek je bil izredno produktiven, saj smo leto začeli s svežimi predlogi in uvedbo določenih sprememb pri delu mreže socialnih poverjenikov. Okvirno smo se dogovorili tudi o časovnem načrtu srečanj poverjenikov s svojimi člani skozi prihodnje leto.



EKIPA DRŽAVNI PODPRVAK

22. marec

Strelci, ki tekmujejo v strelski ligi ZPS, so 22. marca odstreljali zaključni četrti krog. Tekmovanje je na strelišču TVD Partizan pripravilo DP Prekmurja in Prlekije, rezultati v ekipni konkurenci pa so šteli tudi za državno prvenstvo. To je bilo hkrati tudi zaključno strelsko tekmovanje v sezoni 2022–2023. Naslov državnega prvaka je osvojila ekipa DP Murska Sobota (4.372), druga je bila naša ekipa DP Ljubljana (4.098). V posamični konkurenci SH1 je v sezoni 2022–2023 najboljši rezultat dosegel Franc Jožef DP MS (1.105). V skupini SH2 je med težje gibalno oviranimi strelci prvo mesto osvojil Leon Jurkovič DP MS (1.107), drugo naš strelec Aleš Vrhovc (1.105). V skupini SH1 pištola se je na prvo mesto zavihtel naš doslej nepremagan strelec Toni Bavec (1.107,1).

SPREJEM NOVIH ČLANOV

22. marec

Na društvu smo 22. marca pripravili sprejem novih članov. Udeležili so se ga trije novi člani, prisoten je bil tudi eden izmed svojcev in socialni poverjenik Peter Kralj.

IVANIŠEVIČEVA IN BURGAR TRETJA

24. marec

Na kegljišču Golovec v Celju je 24. marca potekal tretji krog kegljaške lige in 23. memorial Petra Zdovca. Tokratno tekmovanje je pripravilo DP jugozahodne Štajerske. Tekmovanja se je udeležilo 39 kegljačic in kegljačev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze. V sklopu memoriala je potekalo tudi državno prvenstvo veteranov, na katerem je

tekmovalo 13 kegljačev. V ekipni konkurenci je bila najboljša ekipa DP Maribor (1.722), peta naša ekipa DP Ljubljana (1.369). Med kegljačicami je bila najboljša Martina Glavič DP NM (408), na tretje pa naša kegljačica Senka Ivanišević (384). V konkurenci veteranov je zmagal Ludvik Škraban DP MS (383), tretji pa kegljač našega Društva Feliks Burgar (359).

TRETJI REDNI ZBOR ČLANOV DRUŠTVA

28. marec

Naše Društvo je tretji redni Zbor članov pripravilo 28. marca v prostorih gostišča Portal v Ljubljani.

IZŠLA JE NOVA ŠTEVILKA GLASILA IZZIV

28. marec

Izšla je 36. številka Izziva.

LARA IN SOPLESALEC KLEMEN DRŽAVNA PRVAKA

1. april

V prostorih Avstrija Trend hotela je 1. aprila potekalo državno prvenstvo v latinsko ameriških plesih. Med drugimi plesalci sta v kategoriji paraplesa nastopila tudi naša paraplesalka Lara Nedeljkovič in njen soplesalec Klemen Dremelj, ki sta s čudovitimi plesnimi predstavami postala državna prvaka v skupini class 2.

DRŽAVNO PRVENSTVO Z ZRAČNIM OROŽJEM

1. april

Na strelišču v Ljubljani je 1. aprila potekalo 32. državno prvenstvo v parastrelstvu, ki ga je organizirala ZŠIS - SPK. Med številnimi tekmovalci so se tekmovanja udeležili tudi

parastrelci paraplegiki in tetraplegiki iz našega Društva. V moški konkurenci je v skupini SH1 (serijska puška) naslov državnega prvaka osvojil Jožef Franc DP MS (358). V skupini SH2 si je v tekmovanju s serijsko puško naš parastrelec Aleš Vrhovc pristreljal drugo mesto (370). V streljanju z zračno pištolo je največ krogov (554) nastreljal naš strelec Anton Bavec. V ekipnem tekmovanju v skupini SH1 (serijska puška) je prvo mesto osvojila ekipa DP Koper (968). V skupini SH2 (serijska puška) je prvo mesto osvojila ekipa DP Murska Sobota (1085), četrto pa naša ekipa DP Ljubljana (1053).

PO ČETRTEM KROGU KOŠARKARSKA EKIPA DRUGA

2. april

Četrti krog in zaključek košarkarske lige pri ZPS je 2. aprila v športni dvorani Miklavž na Dravskem polju pripravilo DP Podravja. Tekmovali so štiri ekipe – kombinirana ekipa DP Kranj-DP Novo mesto, DP Ljubljana Mercator, DP Celje - Thermana in DP Maribor. Prvo mesto je zasedla ekipa DP Kranj-DP Novo Mesto, sledi ji DPLjubljana Mercator.

NAŠI PARAPLESALKI ODLIČNI NA NIZOZEMSKEM

7. do 9. april

Na Nizozemskem je v mestu Amstelveen med 7. in 9. aprilom potekal Para Dance Sport International Competition Amstelveen. To je bilo prvo mednarodno tekmovanje v letu 2023, na katerem so nastopile slovenske paraplesalke – Lara Nedeljkovič in Brina Rogelj (paraplesalki našega Društva), Tamara Mahorič (paraplesalka Društva paraplegikov Podravja) in Ines Golobič. V NON IPC kategoriji single women amaterji class 2 je Brina Rogelj zasedla odlično 3. mesto. V

single women class 2 je Brina Rogelj zasedla 8. mesto. Lara Nedeljkovič pa se je v tej kategoriji uvrstila na stopničke in zasedla izvrstno 3. mesto.

ŠAHISTI NA 12. MEDNARODNEM TURNIRJU

19. april

ZPS je pod pokroviteljstvom Občine Semič 19. aprila gostila 12. mednarodno tekmovanje v hitropoteznem šahu, ki je potekalo v Kulturnem centru Semič. Turnirja so se udeležile tri slovenske ekipe, tri zasedbe pa so bile iz Bosne in Hercegovine. Prav gostje so se najbolj izkazali in osvojili prvo mesto s petimi zmagami. Med domačimi ekipami se je najboljšo odrezala ekipa ZPS 1. V ekipah Slovenije so nastopili tudi šahisti našega Društva.

PREHODNI POKAL OSVOJILA DP NOVO MESTO

22. april

Naše Društvo je 22. aprila na kegljišču v Kamniku pripravilo zaključni četrti krog kegljaške lige ZPS, ki je bil tudi to že 25. jubilejni turnir za pokal Občine Domžale.

EKIPA BASKET DRŽAVNI PRVAK V CURLINGU

24. april

V Ledeni dvorani v Zalogu je 24. aprila potekalo državno prvenstvo v curlingu na vozičkih, ki ga je organizirala Zveza za šport invalidov Slovenije - Slovenski paralimpijski komite, izvedlo pa Curling klub Zalog. Udeležile so se ga štiri ekipe – Basket (Jože Berčon, Peter Cerar, Gregor Gračner, Anton Zakrajšek), DP Ljubljana 1 (Jovita Jeglič, Jože Klemen, Robert Žerovnik), DP Ljubljana 2 (Jana Ferjan, Mojca Burger, Matej



Brajkovič, Anton Bavec) in DP Gorenjske (Demal Alagič, Gregor Bulovec, Gašper Černilec). Na ledeni površini so se ekipe najprej srečale v dveh polfinalih. Zmagovalni ekipi sta se uvrstili v finale, ki je odločalo o državnem prvaku. Poraženi ekipi sta igrali za tretje mesto. Prvo mesto je zasedla ekipa Basket, sledila je DP Ljubljana 2, DP Ljubljana 1 in DP Gorenjske.

DELAVNICA ZDRAVLJENJA S SMEHOM
26. april

V prostorih ljubljanskega Društva nas je 26. aprila obiskal pater Karel Gržan, avtor mnogih knjižnih uspešnic. Vodil je delavnico z naslovom Zdravljenje s smehom. Poudaril je pomembnost smeha in hvaležnosti za majhne stvari, ki jih premnogokrat spregledamo. Povedal pa je tudi precej humornih prigod, ob katerih smo se iskreno nasmejali.

POGOVORNA SKUPINA
4. maj

4. maja se je na društvu zbrala pogovorna skupina. Osrednja tema je bila skrb zase. Ljudje skrbijo zase mnogokrat ne postavljamo na prvo mesto, kot posledica tega pa se pojavijo preobremenjenost, utrujenost in slaba opremljenost za obvladovanje različnih življenjskih izzivov. Na pogovorni skupini smo govorili o stresnih dejavnikih; o načinih skrbi zase; o navadah, ki jih imajo posamezniki in o tem, kako pomembno je poskrbeti za svoje fizično in psihično počutje.

POKAL POGAČNIKA OSVOJILA PDM TREVISO
6. do 7. maj

DP ljubljanske pokrajine je v športni dvorani Edvarda Peperka v Ljubljani 6. in 7. maja 2023 pripravilo že 42. memorial Toneta Pogačnika in 26. mednarodni turnir.

IVANIŠEVIČ DRŽAVNA PRVAKINJA V KEGLJANJU
6. maj

Na kegljišču Golovec v Celju je 6. maja potekalo državno prvenstvo v kegljanju, ki ga je organizirala ZŠIS - SPK. Med številnimi nastopajočimi se ga je udeležilo tudi 14 kegljačic in kegljačev iz petih pokrajinskih društev Zveze. V kategoriji (KPM), v kateri tekmujejo paraplegiki, je naslov državnega prvaka osvojil Tone Kanc DP NM (477), med kegljači tetraplegiki (KTM) se je z največ podrtimi keglji (370) zmage veselil Aleš Povše DP CE, v ženski kategoriji KPŽ je državna prvakinja postala naša kegljačica Senka Ivanišević (428).

WINGS FOR LIFE WORLD RUN 2023
7. maj

Kar 206.728 tekačev in tekačic, od tega 3.448 v Sloveniji, je bilo 7. maja na startni listi jubilejne, 10. izvedbe globalnega dobrodelnega teka. Wings for Life World Run istočasno poteka po vsem svetu. Poleg možnosti teka na sedmih uradnih tekmovanjih, v Sloveniji, Avstriji, Nemčiji, Švici, Gruziji, na Poljskem in na Hrvaškem, je s pomočjo aplikacije na pametnem telefonu mogoče sodelovati skoraj kjerkoli na svetu. 100 % sredstev zbranih s startninami gre za raziskave poškodb hrbtenjače in iskanje rešitev za njih.

NAGRADA MESTA LJUBLJANA NAŠEMU DRUŠTVU
9. maj

Na ljubljanskem gradu so 9. maja slovesno podelili najvišja priznanja glavnega mesta Ljubljana, med drugim tudi nagrado našemu Društvu.

NAŠA ŠAHOVSKA EKIPA DRUGA V SEZONI 2023
9. maj

DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja je 9. maja pripravilo zaključni četrti krog šahovske lige ZPS - Gradex. Že 28. turnir pa je društvo posvetilo v spomin na svojega odličnega šahista in prvega predsednika društva Jožeta Radeja. Zaključnega kroga se je udeležilo 17 šahistov iz petih pokrajinskih društev Zveze. Barve našega Društva so branili: Zlatko Majhenič (4), Jasmin Sabljakovič (4), Jakob Škantelj (3.5) in Adam Dmitrovič (3.5). Prvo mesto je osvojila ekipa DP Maribor (14,5 točk), druga je bila DP Ljubljana (11,5 točk). Najboljši v posamični konkurenci je bil Blaž Kuhar (5,5 točk). Zmagovalni pokal lige je osvojila DP Maribor (57,5 točk), druga je bila ekipa DP Ljubljana (48,0 točk).

FILMSKO POPOLDNE
12. maj

V prostorih Društva smo 12. maja pripravili filmsko popoldne. Ogledali smo si francoski film Prijatelja, v katerem usoda preplete življenje premožnega plemiča in revnega kriminalca. Iz tega se rodi prijateljstvo in med seboj skleneta trdno in edinstveno vez. Zgodba dveh moških iz popolnoma različnih svetov na humoren način prikaže, kako druge priložnosti lahko postanejo najboljše darilo, kar

ste ga kadarkoli prejeli. Ob filmu in pokovki smo uživali v prijetnem petkovem popoldnevu.

V SLOVENSKE EKIPI NAJBOLJŠI LJUBIŠA GAJIČ
9. do 13. maj

V športni dvorani Tri Lilije v Laškem je od 9. do 13. maja potekal tradicionalni in že 18. I Feel Slovenia Open Thermana Laško. To je največji in najmočnejši turnir v namiznem tenisu na svetu, na katerem nastopajo igralke in igralci različnih invalidnosti. Podatek potrjuje tudi letošnja udeležba, saj je Laško gostilo več kot 450 igralcev namiznega tenisa iz 53 držav, kar je rekord v dosedanjih prireditvah priljubljenega turnirja. Za nemoten potek tekmovanja je skrbelo kar 49 mednarodnih sodnikov. Slovensko reprezentanco je vodil selektor Ožbej Poročnik, barve Slovenijo pa so branili: Primož Kancler, Bojan Lukežič, Ljubiša Gajič, Andreja Dolinar, Barbara Meglič iz pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije ter Karin Praček, Peter Jereb, Tomaž Rabuzin, Luka Trtnik in Alen Bečirevič. Ljubiša Gajič je zmago v posamični konkurenci zabeležil že v drugem krogu, ko je premagal izkušenega Ukrajince Oleksandra Yezyka. Uvrstil se je med 16 najboljših. Drugi naši igralci in igralke žal niso napredovali.

KOŠARKARJI TRETJI NA DRŽAVNEM PRVENSTVU
14. maj

V športni dvorani na Vranskem je 14. maja potekalo državno prvenstvo v košarkarki, ki ga je organizirala ZŠIS - SPK. Odigrali so štiri tekme, dve polfinalni ter tekmi za tretje in prvo mesto. Ekipe, ki so nastopile na tokratnem državnem



prvenstvu, so v ligaškem tekmovanju ZPS odigrale štiri kroge. Državni prvak je postala združena ekipa DP Kranj-Novo mesto, DP Ljubljana Mercator pa je zasedla 3. mesto.

KEGLJAČI DRUGI NA RUDOLFOVIH TEDNIH ŠPORTA

15. maj

DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja je 15. maja v sklopu 16. Rudolfovih tednov športa organiziralo ekipno tekmovanje v kegljanju, ki je potekalo na kegljišču Portoval. Udeležilo se ga je pet ekip iz pokrajinskih društev ZPS, tudi naše Društvo. Z največ podrtimi keglji (1880) je pokal za prvo mesto osvojila domača ekipa DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, drugo mesto je osvojila naša ekipa DP ljubljanske pokrajine (1694).

DELAVNICA IZDELOVANJA LUTK

17. maj

V prostorih našega Društva smo 17. maja izvedli delavnico izdelovanja lutk, ki jo je vodila Sara Staroveški. Na začetku smo rekli par splošnih besed o lutkah, povedali smo, kje smo se že srečali z njimi, ali smo si kdaj ogledali kakšno predstavo ipd. Nato smo se lotili izdelovanja lutk iz nogavic. Vsak je izdelal lutko čisto po lastni želji, naši domišljiji smo pustili prosto pot. Na koncu smo odigrali še krajši prizor z izdelanimi lutkami. Imeli smo se odlično.

PREVENTIVNA DELAVNICA O DEMENCI

24. maj

Izvedli smo že drugo preventivno delavnico o demenci.

SREČANJE S SOCIALNO POVERJENICO PETRO MEŽNAR

25. maj

Na Društvu so se zbrali člani in članice. Prvič so se srečali s svojo socialno poverjenico Petro Mežnar, ki je prevzela območje preminule Zorice Jelič. Srečanje je potekalo v neformalni obliki. Namen je bil, da se člani spoznajo s svojo novo poverjenico, da se srečajo in da se med seboj družijo, saj živijo blizu drug drugega. Izmenjali so si izkušnje in morebitne težave.

NAŠIM RIBIČEM TOKRAT SREČA OBRNILA HRBET

25. maj

Naši ribiči Peter Kralj, Štefan Glavan in Marjan Pušljar so tekmovali v drugem krogu ribiške lige, ki ga je ob ribniku Pivola pripravilo DP Koroške. Tekmovalo je 25 ribičev iz sedmih pokrajinskih društev ZPS. Po štiriurnem tekmovanju je slavila ekipa DP Murska Sobota (5 točk – 57.050 gr). Mreže naših ribičev so bile več ali manj prazne, saj jim je ribiška sreča tokrat obrnila hrbet. Med posamezniki je bil najboljši Rudi Centrih – DP CE (39.360 gr).

14. ATV MOTO ZBOR – BOSNA IN HERCEGOVINA

25. do 28. maja

Zveza paraplegikov Slovenije je organizirala že 14. ATV moto zbor. Tokrat smo se odpravili na pot malo dlje, in sicer preko meja v Bosno in Hercegovino. Na dolgo pot se je odpravila ekipa dvanajstih ATV motorjev in spremljevalno vozilo, ki je skrbelo za prevoz vozičkov, posteljnine, hrane in vse, kar je bilo potrebno za dobro izpeljano srečanje. Obiskali so veliko prelepih krajev, traso pa je pripravil Ermin Kaukovič.

ZAČELA SE JE 28. SEZONA ATLETSKE LIGE

29. maj

Na atletskem stadionu na Ptujju je 29. maja potekal prvi krog ekipne atletske lige, ki ga je pripravilo DP Podravja. V optimalnih vremenskih razmerah se je na tekmovališču zbralo kar 42 atletinj in atletov iz sedmih pokrajinskih društev Zveze, ki so nastopili v osmih disciplinah – štiri metalne (disk, kopje, kij, krogla) in štiri vožnje (100, 200, 400 in 800 metrov). DP jugozahodne Štajerske je v letošnji sezoni tekmovalo z dvema ekipama – DPCE1 in DPCE2. V prvem krogu je slavila DP CE2 (4.100,14 točk), DP ljubljanske pokrajine (2.881,89 točk) je bilo četrto.

MOTIVACIJSKI TABOR NOVIH ČLANOV

29. do 31. maj

Naše Društvo je v Domu paraplegikov v Semiču od 29. do 31. maja pripravilo motivacijski tabor za nove člane, kjer so med drugim spoznali številne zanimivosti Bele krajine. V Muzejski hiši Semič smo si ogledali naravoslovno zbirko Center narave Bele krajine. Po razstavi smo se odpravili na degustacijo belokranjskih vin okoliških vinarjev ter uživali ob tradicionalni belokranjski pogači. V popoldanskih urah smo se družili ob kuhanju golaža, se med seboj spoznavali, si delili dragocene izkušnje in tudi morebitne stiske, s katerimi se srečujemo.

PARASTRELCA V JUŽNI KOREJI RAZOČARANA

23. do 31. maj

V mestu Changwon (Južna Koreja) je od 23. do 31. maja potekalo parastrelsko tekmovanje v svetovnem pokalu, ki je

prineslo tudi možnosti za osvojitve paralimpijskih kvot. Na prvem tekmovanju se je merilo kar 226 strelcev iz 41 držav, po dolgi odsotnosti pa se je na mednarodno prizorišče vrnila Kitajska. Slovensko ekipo so sestavljali: Toni Bavec (zračna in MK pištola 50 metrov), Franček Gorazd Tiršek (zračna puška stoje in leže ter MK puška leže 50 metrov) in trenerja Andreja Gorjup ter Renato Šterman. Tiršek je v disciplini stoje pristal na 16. mestu, v disciplini leže pa 22. mestu. Bavec je z zanj skromnim rezultatom zasedel 34. mesto, prvič pa je tekmoval v streljanju z MK pištolo na razdalji 50 metrov in zasedel 26. mesto.

NA POLETNIH TABORNIH DNEVIH V CIRIUSU

1. junij

Na poletnih tabornih dnevih, ki jih pripravljajo v Cirusu v Kamniku, sta bila prisotna parakolesar Anej Doplihar in naš član Rok Bratovž. Anej je v telovadnici predstavil parakolesarstvo, Rok pa je v avli vsem prisotnim predstavil svoje življenje pred in po poškodbi ter. Tako je osnovno in srednješolcem bolj podrobno predstavil program preventive in osveščanja Različnost je zakon.

NAŠA ATLETSKA EKIPA OSTAJA ČETRTRA

2. junij

Na celjskem stadionu Kladivar je 2. junija potekal drugi krog ekipne atletske lige, ki ga je pripravilo DP jugozahodne Štajerske. Tekmovanja se je udeležilo 44 atletinj in atletov iz sedmih pokrajinskih društev ZPS. Zmagovalec drugega kroga je prva ekipa Celjanov, druga je bila druga ekipa Celjanov, tretja pa je bila ekipa iz Koroške. Naši atleti ostajajo četrti.



PARAPLESALKE ODLIČNE NA POLJSKEM

2. do 4. junij

Na mednarodnem IPC tekmovanju – 2023 Lomianki Para Dance Sport XXV Polish Open je naša paraplesalka Lara Nedeljkovič v kategoriji Single women class 2 zasedla tretje mesto.

BRAJKOVIČ EVROPSKI PRVAK V BILJARDU

1. do 11. junij

V finskem mestu Tampere od 1. do 11. junija potekalo evropsko prvenstvo v biljardu. Naš najboljši igralec biljarda Matej Brajkovič je v konkurenci – biljard na vozičkih osvojil naslov evropskega prvaka. V tako imenovani desетки je v napetem finalnem dvoboju premagal legendarnega domačina Jounija Tähtija in z rezultatom 5:3 končno osvojil še zlato medaljo. To je tudi prva zlata medalja za Slovenijo na evropskih prvenstvih.

ŽENSKA SEKCIJA V SEMIČU

31.maj do 5. junij

V začetku junija je ženska sekcija v Semiču imela vsakoletno druženje. Pridružile so se tudi asistentke, ki so z veseljem pomagale. Z obiskom so jih razveselili: članica Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja Irena in člana našega Društva Mira in Tone Racman. V literarnem popoldnevu so prebirale pesmi Kamniške svetilke naše ustvarjalne članice Darinke Slanovec.

RAZLIČNOST JE ZAKON NA OŠ BREZOVICA

6. junij

Projekt Različnost je zakon smo v začetku junija prvič predstavili na OŠ Brezovica. Pripravili smo štiri delavnice, na katerih so učenci z veseljem sodelovali. Predavanje sta vodila Jože Ponebšek in Rok Bratovž, na poligonu sta za varnost in napotke poskrbela Žan Kranjc in Eva Pahovnik, namiznoteniški loparček je vihtel Ljubiša Gajič, slikanje z usti pa je uprizoril naš najbolje uveljavljeni slikar Željko Vertelj. Člani so predstavili tudi svoje osebne zgodbe, ki so se učencev najbolj dotaknile. Na predavanju so učenci zastavili kar nekaj zelo zanimivih, do sedaj še neslišanih vprašanj, na katere sta Jože in Rok, oba pozitivno presenečena, z veseljem odgovorila. Sama sta kasneje povedala, da čestitata učencem, predvsem enemu, za pogum. Na koncu pa so učenci prejeli nalogo, da en dan opazujejo promet okoli sebe in opazke zabeležijo na kratke opazovalne liste.

LITERARNI UTRINKI S KAJUHOVO POEZIJO V DSO FUŽINE

7. junij

Recitatorska skupina našega društva ONA & ONE že vrsto let sodeluje z DSO Fužine in tudi letos je 7. junija ob stoletnici rojstva Karla Destovnika - Kajuha za oskrbovance pripravila recital.

NAŠA EKIPA V ZLATI SREDINI

9. junij

Na stadionu pri Osnovni šoli 1 je 9. junija potekal tretji krog ekipne atletske lige, ki ga je pripravilo DP Prekmurja in Prlekije. Tekmovanja se je udeležilo 46 atletinj in atletov iz

sedmih pokrajinskih društev Zveze. Prvo mesto je ponovno zasedla prva celjske ekipa, ki upravičuje vlogo favorita. Na drugo mesto se je uvrstila druga celjska ekipa, tretja pa je bila ljubljanska ekipa.

RECITAL KAJUHOVE POEZIJE V AJDOVŠČINI

9. junij

Z recitalom Kajuhovih ljubezenskih pesmi ob stoletnici njegovega rojstva sta predstavnici literarne skupine DP ljubljanske pokrajine, pesnica Darinka Slanovec in Alenka Tratnjek, skupaj s članico Kulturnega društva Norma 7 Ajdovščina Majdo Birska, sodelovali na Kulturnici Kajuhova ljubezenska poezija, ki jo je 9. junija v dvorani Ljudske univerze Ajdovščina organiziralo Kulturno društvo Norma 7.

SMUČARSKI KAMP NA OTOKU KRK

7. do 11. junij

Na otoku Krk (Punat) je od 7. do 11. junija potekal tradicionalni smučarski kamp na morju, ki ga vsako leto pripravi Wakeboard klub Krk. Udeležilo se ga je 14 članov iz nekaterih pokrajinskih društev ZPS. Po nekajdnevnih pripravah in treningih je v soboto sledilo tekmovanje, na katerem je zmagal domačin Dino Sokolovič. Drugi je bil Gregor Gračner, tretji Borut Sever (oba člana našega Društva).

SPOMLADANSKO SREČANJE

10. junij

Letošnje spomladansko srečanje smo 10. junija pripravili v Občini Grosuplje.

LARA DRŽAVNA PRVAKINJA V PARAPLESU

10. junij

V športni dvorani OŠ Stična je 10. junija potekalo državno prvenstvo v standardnih in latinskih plesih, ki ga je v organizaciji Plesne zveze Slovenija izvedlo Plesno društvo Kazina. Prvenstva so se udeležile tudi paraplesalke iz Plesnega kluba Zebra – Lara Nedeljkovič in Brina Rogelj, članici našega Društva, in Tamara Mahorič iz DP Podravja. V kombinaciji desetih plesov je v kategoriji Solo razred 2 Lara Nedeljkovič osvojila naslov državne prvakinje, tretja pa je bila Brina Rogelj. V mladinski kategoriji si je naša najmlajša paraplesalka Brina Rogelj priplesala še prvo mesto.

NA MARATONU FRANJA LE DVA PARAKOLESARJA

11. junij

Na letošnjem tradicionalnem malem maratonu Franja sta nastopila le dva parakolesarja. Edo Ješe, parakolesar našega Društva in Anej Doplihar iz DP severne Primorske, ki je tudi zmagal.

OBISK OŠ SODRAŽICA

12. junij

Obiskali smo učence četrtilih in petih razredov OŠ dr. Ivana Prijatelja Sodražica, na katero se s projektom vračamo že več kot 10 let. Ravnateljica Majda Kovačič - Cimperman nas vedno lepo sprejme in pogosti. Mirjam Kanalec in Jože Ponebšek sta jim povedala svoji življenjski zgodbi, znanje pa preverila z nagradnim kvizom. V športni dvorani so bili učenci razdeljeni v skupine, ki so krožile med postajami; na prvi so med slikanjem z usti z navdušenjem opazovali Željka



Vertlja, na drugi so se tudi sami usedli na voziček in se ob pomoči Žana Kranjca in Eve Pahovnik preizkusili v vožnji po poligonu. Na tretji postaji jih je Ljubiša Gajič popeljal v svet športa na vozičku. Z njim so se lahko pomerili v igri namiznega tenisa.

RAZLIČNOST JE ZAKON V VRTCU

15. junij

Tokrat je naš Rok Bratovž obiskal vrtec Dominik Savio v Domžalah, ki ga obiskuje tudi njegova hčerka. Otrokom je za uvod prebral nekaj vrstic iz slikanice Lev Rogi najde srečo, ki jo je napisal paraplegik Igor Plohl, nato pa so se pogovarjali o nošenju čelade na kolesu, rolerjih, kotalkah, pripenjanju varnostnega pasu v avtomobilu, plezanju po drevesih ... Ker so se bližali dopusti in odhodi na morje, je otroke še posebej opozoril na previdnost pri skokih v vodo. Na koncu so otroci lahko preizkusili tudi vožnjo z invalidskim vozičkom. Otroci so bili zelo navdušeni nad Rokovim obiskom, vzgojiteljice pa so povedale, da so še naslednji dan govorili o stvareh, ki ji je Rok povedal.

DRUŠTVENI PREIZKUS USPEL

16. junij

V prostorih Društva vojnih invalidov smo na Malenškovi v Ljubljani 16. junija organizirali »Društveni preizkus«. Člani so se lahko preizkusili v namiznem tenisu, kegljanju, streljanju, pikadu, šahu in bocii. Vsak šport je imel tudi svojega vodjo, ki je novincem pomagal pri pravilni izvedbi. Zbrala se je prav prijetna družina, ki se je razporedila med različnimi postajami. Bilo je dovolj časa, da je lahko vsakdo preizkusil

vse športe. Kot kaže, je na Društvu še veliko nadobudnih športnikov. Če je vsaj eden izmed njih našel nov hobi, je naš cilj dosežen.

SESTANEK S PREDSTAVNIKI OBČINSKIH SLUŽB

20. junij

V restavraciji Naš hram v Kisovcu je potekal delovni sestanek.

OBISKALI SMO OŠ V KOČEVJU

22. junij

Na predzadnji dan šolskega leta smo s programom Različnost je zakon gostovali na OŠ Zbora odposlancev Kočevje. Poleg predavanja, kjer so učenci slišali osebne zgodbe Slavka in Roka, so se lahko učenci preizkusili še v slikanju z usti, ki ga je predstavil Željko in se na poligonu pod nadzorom Žana in Eve srečali z najbolj pogostimi arhitekturnimi ovirami. Na vseh obiskih šol je prisoten tudi naš voznik Andrej, ki skrbi, da predavatelji in poligon varno prispejo tja in nazaj.

NAŠI ATLETI V LIGI ČETRTE

23. junij

Na atletskem stadionu na Ravne na Koroškem naj bi 23. junija potekal zaključni, četrti krog v ekipnem atletskem tekmovanju, a je bilo tekmovanje zaradi hudega neurja odpovedano. Po koledarju športnih prireditev bi ga pripravilo DP Koroške. Zaradi spleta teh okoliščin so za končne uvrstitve šteli rezultati prvih treh krogov. Pokal za prvo mesto in prehodni pokal ekipnega tekmovanja v atletiki za sezono 2023 je osvojila DP Celje I, četrtja je bila naša ekipa DP Ljubljana.

LUKEŽIČ NA ČEŠKEM OSVOJIL SREBRO

22. do 24. junij

Slovenska reprezentanca je nastopila na Czech Open 2023 turnirju, ki je od 22. do 24. junija potekal v Ostravi. V reprezentanci so pod vodstvom trenerja Ožbeja Poročnika nastopili: Andreja Dolinar, Barbara Meglič, Bojan Lukežič, Ljubiša Gajič, Primož Kancler iz lokalnih društev Zveze paraplegikov Slovenije in Luka Trtnik. Naš igralec Bojan Lukežič je osvojil srebrno medaljo v dvojicah. Končno 5. do 8. mesto sta osvojili tudi mešani dvojici Primož Kancler-Barbara Meglič in Bojan Lukežič-Andreja Dolinar.

SREČANJE S POVERJENIKOM JESENŠKOM

27. junij

V torek, 27. junija smo organizirali srečanje članov in članic z njihovim socialnim poverjenikom Romanom Jesenškom. Srečanje je potekalo v Gostilni pri Kranjcu na Vrhniki. Šlo je za neformalno srečanje, katerega namen je bil, da se člani, ki stanujejo v bližini drug drugega, srečajo in družijo v manjši skupini.

9. KLOBASARJENJE

24. junij

Letošnje srečanje ročnih kolesarjev ZPS je pripravilo naše Društvo in je potekalo 24. junija v okolici Kamnika in Domžal.

ČETRTE KROG IN ZAKLJUČEK RIBIŠKE LIGE

27. junij

S četrtim krogom, ki ga je ob ribniku Marof 27. junija pripravilo DP jugozahodne Štajerske, so ribiči paraplegiki

in tetraplegiki zaključili letošnjo tekmovalno sezono. V štiriurnem športnem ribolovu s plovcem je tekmovalo 26 ribičev iz sedmih pokrajinskih društev ZPS. Med njimi tudi ekipa našega Društva. V 4. krogu je v ekipni konkurenci bila najboljša ekipa DP Celje (4 točke, 36.030 gr), zadnja pa naša DP Ljubljana (19 točk, 8.630 gr). Zmagovalec ribolovne sezone je DP Murska Sobota (32,50 točk, 150.366 gr), sedma pa DP Ljubljana (79 točk, 35.240 gr).

CEGLAR DRŽAVNI PODPRVAK

2. julij

Ob ribniku Raztez pri Brestanici je potekalo državno prvenstvo v športnem ribolovu s plovcem za invalide. Državni podprvak med paraplegiki je postal ribič našega Društva Boštjan Ceglar. Prvenstva se je udeležil tudi Peter Kralj.

KAKO OBVLADOVATI IN ŽIVETI Z BOLEČINO?

4. julij

Na Društvu smo organizirali pogovorno delavnico z izmenjavo izkušenj Kako obvladovati in živeti z bolečino, ki jo je vodil mag. zdr. nege Viki Kotar.

INFO TOČKA NA URI SOČA

13. julij

Že drugič letos smo se srečali na »Info točki« v URI Soča.

SVETOVNI POKAL V OSIJEKU

4. do 12. julij

Parastrelci našega Društva Toni Bavec, Aleš Vrhovc in Maj



Crkvenjaš so nastopili na tekmah svetovnega pokala, ki so potekale na sodobnem strelišču Pampas v Osijeku od 4. do 12. julija. Udeležili so se ga parastrelci iz 34 držav. Aleš Vrhovc, parastrellec, je na tekmovanju med 20 tekmovalci dosegel deveto mesto, Toni Bavec pa je je z zračno pištolo (P1) med 32 tekmovalci osvojil 20., z malokalibrsko pištolo (P4) na 50 m pa 14. mesto med 29 tekmovalci. Perspektivni štirinajstletni Maj Crkvenjaš je osvojil deveto mesto.

RINK DRUGIČ ZAPORED OSVOJIL POKAL ZVEZE
22. julij

Na teniških igriščih TK Triglav v Kranju je 22. julija potekal drugi teniški turnir na invalidskih vozičkih za pokal ZPS. Turnir je organiziralo DP Gorenjske, udeležilo pa se ga je pet tenisačev – štirje iz gorenjskega društva, eden pa iz našega Društva. Vsak tekmovalec je igral z vsakim in na koncu je imel največ uspeha tenisač našega Društva Sašo Rink, ki je že drugič zapored osvojil pokal ZPS brez poraza.

RAZSTAVA REMBRANDTOVIH GRAFIK
26. julij

V Narodni galeriji v Ljubljani si je 16 ljubiteljev likovne umetnosti našega Društva ogledalo razstavo Rembrandtovih grafik.

LARA NEDELJKOVIČ DEVETA V TOKIU
5. do 6. avgust

V športni dvorani Yoyogi v Tokiu je 5. in 6. avgusta potekalo mednarodno tekmovanje v paraplesu, na katerem so med najboljšimi plesalci iz Azije, Amerike in Evrope tekmovali

tudi paraplesalci iz Slovenije. Za nove točke na svetovni jakostni lestvici so se borili: Nastija Fijolič, Amir Alibabič in Lara Nedeljkovič, ki je v najštevilčnejši kategoriji single women class 2 v konkurenci 22 plesalk zasedla 9. mesto.

PRI KOLEGIH NA DOLENJSKEM
8. avgust

Avgusta smo se odpravili na že dolgo načrtovani obisk – k DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja. S pristno dolenjsko gostoljubnostjo so nas sprejeli predsednik Jože Okoren, podpredsednica Martina Glavič, športni referent Mirko Sintič, Irena Matkovič, Simon Turk in drugi predstavniki društva. Dobri odnosi med pokrajinskimi društvi so ključni za uspešno sodelovanje. Pogosto si pomagamo pri prevozih in pri organizaciji raznih dogodkov, pogovor pa je tekel predvsem o skupnih ciljih za dobrobit članov. Društvu se zahvaljujemo za tople sprejem in pogostitev, predsedniku pa še za podarjeno knjigo, ki jo bomo z veseljem prebrali.

DOBRODELNA AKCIJA
10. avgust

Slovenija je ob nedavnih poplavah doživela pravo opustošenje. Tudi pri našem Društvu bomo stopili skupaj in pomagali našim članom.

RAZSTAVA PLEČNIKOVEGA USTVARJANJA
16. avgust

Ob 150. obletnici Plečnikovega rojstva so razstavo v sodelovanju s Fakulteto za arhitekturo in Muzejem za arhitekturo pripravili v Mestnem muzeju v Ljubljani.

SESTANEK VODIJ ŠPORTNIH PANOG
23. avgust

Na Društvu je 23. avgusta potekal sestanek vodij športnih panog in vodje športa Eve Pahovnik. Preleteli so dosežke naših športnikov pretekle sezone, predvsem pa se osredotočili na športno sezono, ki prihaja. Največja sprememba je ta, da bo naša Eva kmalu postala mamica in jo bomo močno pogrešali. Vodenje športa bo začasno prevzela predsednica društva Mirjam Kanalec, ob pomoči Roka Bratovža in ostalih vodij športnih panog, ki večinoma ostajajo isti: košarka (Jože Berčon), atletika (Rok Bratovž), streljanje (Anton Bavec), kegljanje (Štefan Glavan), športni ribolov (Peter Kralj), plavanje (Dejan Mijovič), rekreacija (Namka Paratušič), namizni tenis (Bojan Lukežič), curling (Mojca Burger), biljard (Rok Bratovž), šah (Jasmin Sabljakovič).

20. MEDNARODNI TABOR V SEMIČU
24. do 31. avgust

Tako kot se je zadnjih 20 let, se je okoli zadnjega vikenda v avgustu tudi letos odvijal mednarodni prostovoljni tabor v Domu paraplegikov v Semiču.

SREČANJE S POVERJENICO MOJCO
31. avgust

Organizirali smo srečanje članov in članic z njihovo socialno poverjenico Mojco Burger. Srečanje je potekalo na piknik prostoru RIC Sava v čudoviti idili. Gre za neformalno srečanje, katerega namen je, da se člani, ki stanujejo v bližini drug drugega, srečajo in družijo v manjši skupini.

LEP USPEH NAŠIH ATLETOV NA ČEŠKEM
1. september

V organizaciji ZŠIS - SPK je ekipa slovenskih atletov paraplegikov in tetraplegikov konec avgusta nastopila na tradicionalnem mednarodnem atletskem tekmovanju v Olomucu na Češkem. Naša ekipa je osvojila so tri zlate, dve srebrni in dve bronasti medalji. Naj izpostavimo našega člana Žana Kranjca, ki je osvojil zlato medaljo v metu diska (6,08 m), v metu kija pa je bil četrti (16,58 m).

RINK DRŽAVNI PRVAK V TENISU
2. september

V teniški dvorani TK Kranj je 2. septembra potekalo državno prvenstvo v tenisu, ki ga je v sodelovanju z DP Gorenjske organizirala ZŠIS - SPK. Naslov državnega prvaka je osvojil naš paratenisač Sašo Rink.

IZLET NA DOLENJSKO
4. september

Letos smo naš tradicionalni izlet organizirali vse do dolenjskih gričev, zidanic in Krke.

MEDNARODNI DAN POŠKODBE HRBTENJAČE
5. september

Mednarodni dnevi obeležujejo pomembne vidike človeškega življenja in zgodovine. Med njimi tudi dan poškodbe hrbtenjače, ki ga praznujemo vsakega 5. septembra in ta naj bi povečal ozaveščenost širše javnosti. Poškodba hrbtenjače ima za poškodovane hude telesne, duševne, socialne, spolne in poklicne posledice.



PEVSKI ZBOR SPET PRIDNO VADI

6. september

Po poletnem dopustu pevski zbor spet ob ponedeljkih, od 16.30 do 18.30, pridno vadi na Društvu. Sedaj se jih je nabralo že med deset in petnajst pevk in pevcev, med njimi pa so člani in članice našega in sorodnih invalidskih društev, zaposleni, prijatelji. Priključi se še ti, če želiš ob prijetnem vzdušju prepevati slovenske popevke in druge popularne skladbe. Naš zborovodja Primož Leskovec pravi, da se dobro počuti v naši družbi in da je najpomembnejša volja do petja.

SREČANJE S POVERJENIKOM ISKRA

6. september

V gostilni Repnik v Kamniku smo organizirali srečanje članov in članic z območja Občine Kamnik z njihovim socialnim poverjenikom Antonom Iskra.

DELAVNICA – V ARENI ŽIVLJENJA

7. september

Na Društvu je v okviru projekta potekala delavnica Nisi sam – projekt opolnomočenja oseb, ki so se poškodovale v prometnih nesrečah in podpora njihovim svojcem.

PRVI LJUBLJANSKI FESTIVAL ŠPORTA

8. september

Letos prvič je MOL organizirala dvodnevni Ljubljanski festival športa, na katerem je v petek dopoldan, ki je bil namenjen obisku osnovnih šol, sodelovalo tudi naše Društvo. Na Dragičevem igrišču smo predstavili štiri različne športe: Mojca Burger in Gregor Verbinc curling, Bojan Lukežič

namizni tenis, Jakob Škantelj boccio. Košarko na vozičkih so predstavili Edo Ješe, Andor Palkovič in Boštjan Ceglar. Irena Žibert je prevzela koordinacijo. Po celotnem Tivoliju so izvajalci predstavljali različne športe in izzive, v katerih so se otroci lahko preizkusili. Dogodek je bil zelo prijeten, tako za nas, ki smo imeli priložnost sodelovati, kot tudi za otroke.

DRŽAVNO PRVENSTVO V PARALOKOSTRELSTVU

9. september

V Novem mestu je v sklopu državnega prvenstva v lokostrelstvu potekalo tudi državno prvenstvo v paralokostrelstvu. Tekmovanja se je udeležilo pet parašportnikov, ki so tekmovali z ukrivljenim ali sestavljenim lokom. V ženski kategoriji je naslov državne prvakinja osvojila Jerneja Štarkel iz DP jugozahodne Štajerske, v moški konkurenci pa je Andrej Omahen zasedel drugo mesto.

HROVATINOV MEMORIAL

9. september

Na Atletskem stadionu Portoval v Novem mestu je 9. septembra potekal že 54. memorial prof. Bojana Hrovatina, ki so se ga tudi tokrat, poleg Slovenije, udeležili atleti in atletinje iz šestih tujih držav. Na 9. mednarodnem tekmovanju so nastopili športniki in športnice iz Severne Makedonije, Črne Gore, Srbije, Bosne in Hercegovine, Hrvaške in Češke. Za slovenske atlete pa je bilo to tudi 33. atletsko državno prvenstvo. Tekmovanje je v soorganizaciji ZPS in ZŠIS SPK odlično pripravilo DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja. Tekmovanja se je udeležilo tudi 14 članov našega Društva, ki so osvojili številne medalje.

SLOVENSKA TROJICA RAZOČARANA

4. do 10. september

V Sheffieldu (Anglija) je od 4. do 10. septembra potekalo evropsko prvenstvo v paranamiznem tenisu, na katerem je nastopilo kar 267 igralcev in igralk iz 35 držav. Med njimi je, pod vodstvom trenerja Ožbeja Poročnika, igrala tudi slovenska trojica Andreja Dolinar, Ljubiša Gajič in Luka Trtnik, ki žal ni dosegla vidnejših rezultatov. Na tekmovanju je bila v vlogi komentatorke tudi naša nekdanja paralimpijska prvakinja Mateja Pintar Pustovrh.

SLIKARSKA DELAVNICA

11. september

Naše Društvo je ob podpori JSKD 11. septembra v lepem okolju gostišča Livada pripravilo tretjo slikarsko delavnico.

21. FESTIVAL NEVLADNIH ORGANIZACIJ – LUPA

14. september

Predstavniki našega Društva so 14. septembra sodelovali na 21. festivalu nevladnih organizacij LUPA, ki je potekal na Prešernovem trgu in Stritarjevi ulici v Ljubljani. Na stojnicah se je s programi predstavilo več kot 120 nevladnih organizacij iz različnih področij. Na Lupi smo Društvo predstavili: slikar Željko Vertelj ter Bojan Lukežič in Ljubiša Gajič, s katerima so se mimoidoči lahko pomerili v namiznem tenisu.

SVETOVNI DAN VARNOSTI PACIENTOV

15. september

Zdravstveni dom Ljubljana Center je 15. septembra ob svetovnem dnevu varnosti pacientov in v sodelovanju

z Zvezo organizacij pacientov Slovenije organiziral dan odprtih vrat. Tekom dneva so potekale številne aktivnosti: vodeni ogledi po zdravstvenem domu, stojnice, kjer so se izvajale meritve krvnega tlaka in sladkorja, individualne meritve in analiza telesne sestave. Potekala je tudi okrogla miza na temo Laični svetovalec za področje sladkorne bolezni. Poleg tega se je na stojnicah predstavilo sedem društev – vključno z našim. Mimoidoči in zaposleni v ZD so tako imeli priložnosti vprašati in videti, s čim se ukvarjamo. Dneva odprtih vrat sta se udeležili predsednica Mirjam Kanalec in strokovna vodja za osebno asistenco Nina Černe.

PREŽIVELI LEP DAN

16. september

Jesensko srečanje je tokrat potekalo v Občini Polhov Gradec. Oglledali smo si tudi Dvorsko cerkev.

PRVIČ NA OŠ IG

20. september

S programom projekta Različnost je zakon smo 20. septembra prvič gostovali na Osnovni šoli Ig. Vse skupaj je »skuhal« naš slikar Željko Vertelj, ki se pozna s tamkajšnjo učiteljico. Prisotna sta bila še Andor in Slavko. Tekom dneva jim je Željko predstavil slikanje z usti, vsi skupaj pa so predstavili tudi svoje osebne zgodbe ter otroke opozorili na tiste stvari, ki jih sami lahko naredijo, da ne pristanejo na invalidskem vozičku. Odzivi učencev ter učiteljev so bili odlični in verjamemo, da tam nismo gostovali zadnjič.



EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI

16. do 22. september

Tudi v Sloveniji je od 16. do 22. septembra potekal Evropski teden mobilnosti, ki ga je zadnji dan tradicionalno zaključil dan brez avtomobila. Pri nas je ETM pod sloganom Varčne poti letos obeležilo kar 97 občin. V vseh teh občinah so se odvijale različne aktivnosti, ki so opozarjale na globalno onesnaževanje planeta. V okviru tega vsako leto MOL s sodelovanjem invalidskih organizacij na Kongresnem trgu organizira tradicionalni OVIRANTlon, ki pa je letos zaradi slabe vremenske napovedi odpadel.

BOSA POJDIVA, DEKLE, OBSOREJ ...

26. september

»Bosa pojdiva, dekcle, obsorej...« in še mnogo drugih ponarodelih Kajuhovih pesmi je 26. septembra odzvanjalo v ušesih stanovalcev Doma starejših v Kamniku, kjer so bile na obisku članice recitatorske skupine ONA & ONE, pod vodstvom Darinke Slanovec.

PARAPLESALCI ODLIČNI

9. oktober

V Pragi na Češkem so se paraplesalke in paraplesalci iz Slovenije v začetku oktobra udeležili še zadnjega tekmovanja pred svetovnim prvenstvom v letošnji sezoni. Tokrat so poleg reprezentantov zaplesali tudi mlajši paraplesalci in nabirali izkušnje. Med njimi tudi naša Brina Rogelj, ki je v non IPC kategoriji single women class 2 osvojila prvo mesto. Lara Nedeljkovič je z odličnim plesom osvojila 1. mesto v kategoriji single women class 2.

NA SREDNJI GRADBENI ŠOLI

9. oktober

Na srednji gradbeni šoli je 9. oktobra v sklopu Erasmusa potekala predstavitev različnih invalidskih organizacij (slepi in slabovidni, gluhi in naglušni ter naše Društvo) in različnih ovir, s katerimi se člani organizacij soočajo. Sodelovali so dijaki gradbenih šol iz Portugalske, Italije, Grčije, Belgije in Slovenije. Dijaki iz omenjenih držav so se med drugim preizkusili tudi na našem poligonu, katerega sta jim predstavila Lutfi in Andor. Pri prevajanju v angleščino je pomagala tudi Nika, ki je na Društvu zaposlena preko javnih del.

LEGENDA LUKEŽIČ DRŽAVNI PRVAK

14. oktober

ZŠIS - SPK in ŠD SU Novo mesto sta 14. oktobra v dvorani Športnega centra LivadavNovem mestu organizirala državno prvenstvo v paranamiznem tenisu. V različnih kategorijah je nastopilo skoraj 100 igralcev in igralk namiznega tenisa, med njimi tudi dva igralca našega Društva. V številčni moški konkurenci je v kategoriji NT 1-3 naslov državnega prvaka osvojila legenda med igralci namiznega tenisa Bojan Lukežič, podprvak je postal drugi naš igralec Ljubiša Gajič.

ŽAN KRANJC TRETJI NA ZAGREB OPEN 2023

15. oktober

Naši atleti so z uspešnimi nastopi nadaljevali tudi na mednarodnem paratletskem mitingu, Zagreb Open 2023. Slovenijo je med drugimi zastopal tudi Žan Kranjc skupina F51, ki je nastopil v metu kija in diska. Žan Kranjc je bil v

metu diska z rezultatom 7,80 m tretji. Prejel je 510 točk. V metu kija je bila vrhunska udeležba najboljših metalcev kija na svetu. Žanu se tokrat nastop v tej disciplini ni najbolj posrečil. Osvojil je 10. mesto z rezultatom 15,52 in 148 prejetimi točkami.

DNEVI KAKOVOSTI V ZD CENTER

19. oktober

Predstavniki našega Društva, Irena Žibert, Andor Palkovič in Mirjam Kanalec, so 19. oktobra sodelovali na Dnevi kakovosti za zaposlene v Zdravstvenem domu Center v Ljubljani. Poleg našega Društva so na dogodku sodelovali tudi predstavniki Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije in predstavniki Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije. Predsednica Društva je na začetku predstavila delovanje Društva in izzive, s katerimi se paraplegiki in tetraplegiki srečujejo kot uporabniki zdravstvenih storitev. Po končanih predstavitev pa so nas imeli zaposleni možnost obiskati še na naši stojnici in nam zastaviti vprašanja.

OBISK GIBALNO OVIRANIH JUŽNE ISTRE

19. oktober

Gostili smo vodstvo in člane Društva osoba s tjelesnim invaliditetom Južne Istre, podružnica grada Pula, ki ima sedež v Puli.

OŠ FERDA VESELA

23. oktober

Tokrat smo obiskali OŠ Ferda Vesela v Šentvidu pri Stični. Poleg naših stalnih izvajalcev Andorja, Željka in Roka

smo tokrat medse povabili domačina, tudi našega člana seveda, slikarja Damjana Roglja. Učencem in učiteljicam smo predstavili svoje osebne zgodbe, otroci pa so se lahko preizkusili na poligonu, se spoznali s slikanjem, ki slika z usti, ter izvedeli več o poškodbah hrbtenjače. Poudarek je bil na prometni varnosti ter skokih v vodo.

NA OŠ JANKA MODRA

24. oktober

Na OŠ Janka Modra v Dolu pri Ljubljani smo bili povabljeni 24. oktobra. Ker so imeli tokrat samo eno šolsko uro časa, smo se dogovorili le za izvedbo predavanja. Tako je Rok učencem 8. a razreda pojasnil, kaj so poškodbe hrbtenjače, naštel najpogostejše vzroke za nastanek le teh, povedal svojo zgodbo ter opozoril na previdnost pri skokih v vodo ter varnost v cestnem prometu. Dogovorili so se še za dva obiska ter izvedbo večjega obsega delavnic v naslednjem letu.

27. LJUBLJANSKI MARATON

22. oktober

Po ulicah Ljubljane je 22. oktobra potekal Volkswagen – 27. Ljubljanski maraton, kjer je ciljno črto prečkalo 11.769 tekačev in tekačic. Maratona na 21 km so se v kategoriji ročnih kolesarjev udeležili tudi trije parakolesarji, med njimi tudi naša Tanja Cerkenik.

XVI. LITERARNI MARATON RDEČA JABOLKA

26. oktober

XVI. Literarni maraton Rdeča jabolka, ki je potekal 26.



oktobra 2023 v prostorih Ljudske univerze Ajdovščina, je projekt Kulturnega društva Norma 7 in je namenjen ustvarjalcem in ljubiteljem pisane besede. Udeležili so se ga tudi naši člani ustvarjalci in recitatorji pesnica Darinka Slanovec z recitalom svoje haiku poezije Mestne svetilke in Marjana Lavrin.

OKRNJENOST ORGANSKIH SISTEMOV

26. oktober

V društvenih prostorih smo 26. oktobra imeli delavnico, ki jo je vodil mag. zdravstvene nege Viki Kotar iz URI Soča.

BOJAN LUKEŽIČ MED INVALIDI PRVI

29. oktober

V Somboru na Hrvaškem je 29. oktobra potekalo mednarodno odprto prvenstvo v namiznem tenisu – Samobor Open. Nastopilo je 80 igralcev, med njimi 12 invalidov. Tekmovanja se je udeležil tudi naš igralec Bojan Lukežič in med invalidi osvojil prvo mesto.

ŠKANTELJ SEDMI NA BOCCIA TURNIRJU

2. november

V grškem mestu Heraklion je v oktobru potekal močan mednarodni turnir World boccia Challenger, na katerem je sodelovalo kar 93 športnikov iz 25 držav. Med številnimi se je tekmovanja udeležil tudi Jakob Škantelj iz našega Društva, ki je v konkurenci 21 tekmovalcev osvojil sedmo mesto.

SPREJELI ŠEST NOVIH ČLANOV

6. november

Zelo pomembno je, da novega člana čimprej po včlanitvi povabimo na sestanek v prostore Društva. Tokrat se je na naše vabilo odzvalo kar šest članov s svojci. Socialni poverjenik Ljubiša Gajič je z zbranimi delil pomembne izkušnje glede invalidnosti. Irena Žibert je na kratko predstavila Društvo, program prevozov in kompenziranja invalidnosti ter interesne dejavnosti. Predsednica Društva Mirjam Kanalec je predstavila šport in rekreacijo. Omenila je še pomembne druge informacije, ki jim bodo koristile v življenju z invalidnostjo.

SREČANJE S POVERJENIKOM GAJIČEM

8. november

Za utrjevanje boljših vezi pa poverjeniki enkrat letno s svojimi člani pripravijo družabno srečanje, na katerem si v sproščenem pogovoru izmenjajo koristne izkušnje. Tokrat je srečanje s svojimi člani v gostišču Livada 8. novembra pripravil poverjenik Ljubiša Gajič. Njegovi »varovanci,« med katerimi je tudi predsednica društva Mirjam Kanalec, živijo na področju Viča, Trnovega in Rudnika. Na začetku srečanja sta jih pozdravila in nagovorila predsednica Društva in njihov poverjenik, nato pa se je razvil sproščen pogovor.

PRVIČ NA OŠ NOVE JARŠE

7. november

S projektom Različnost je zakon smo 7. novembra prvič gostovali na OŠ Nove Jarše. Učencem devetih razredov smo pripravili predavanje, košarko na vozičkih, namizni

tenis, paraples ter poligon z različnimi arhitekturnimi ovirami. Učenci so bili zelo zadovoljni z vsemi delavnicami in so aktivno sodelovali na njih. Tudi na plesni delavnici pod vodstvom naše Lare in njenega trenerja Andreja so se dobro odrezali. Prav tako so bili z prikazanim zadovoljni učitelji, ki so že izrazili željo za ponovni obiska pri njih prihodnje leto.

IGRANJE ŠAHA NA DRUŠTVU SPET ZAŽIVELO

9. november

Na Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine so se 9. novembra 2023 ponovno zbrali naši šahisti in odigrali nekaj partij šaha. Tokrat v nekoliko večjem številu. Med seboj so se pomerili: Dmitrovič Adam, Andrej Kunaver, Jože Ponebšek, Jasmin Sabljakovič, Jakob Škantelj, Franc Urankar, Janko Zupan in Rok Bratovž.

PONOVO OBISKALI OŠ NOTRANJSKI ODRED

9. november

Že nekajkrat smo gostovali na OŠ Notranjski odred Cerknica. Tokrat smo 9. novembra na delavnicah gostili učence 6. razredov. Moramo povedati, da so otroci dobro vedeli, kaj je to paraplegija in kaj tetraplegija ter kako pride do teh dveh stanj. Otroci so povedali, da so se z učiteljicami že večkrat pogovarjali o tem, kar na Društvu toplo pozdravljamo. Bravo učitelji, bravo šola! Poleg predavanja so se otroci spoznali s košarko na vozičkih, slikanjem z usti ter se preizkusili v igranju namiznega tenisa na vozičku ter se s tem popeljali čez poligon z najbolj pogostimi arhitekturnimi ovirami.

NA OŠ GRAHOVO

14. november

Tudi 14. novembra smo odšli na Notranjsko. Pred slabim tednom smo bili na OŠ Notranjski odred v Cerknici, zdaj pa smo obiskali njihovo podružnično šolo v Grahovem. Celotni šoli smo pripravili podoben program kot v Cerknici.

RAZSTAVA KIPARJA IVANA ZAJCA

21. november

Ljubitelji likovne in kiparske umetnosti smo si 21. novembra v Narodni galeriji v Ljubljani ogledali bogato razstavo kiparja Ivana Zajca.

V 1. KROGU NAJBOLJŠA EKIPA DP CELJE

21. november

Na kegljišču v Radencih je 21. novembra potekal prvi krog kegljaške lige ZPS in 30. tradicionalni Magdičev memorial, ki ga je pripravilo DP Prekmurja in Prlekije. Udeležilo se ga je 29 kegljačev in kegljačic iz sedmih pokrajinski društev Zveze. Povedla je ekipa DP Celje (1.584), sedma pa DP Ljubljana (1.035). V moški konkurenci je slavil Roman Hrženjak DP CE (453), v ženski Marija Kerec DP MB (371), v težje gibalno ovirani konkurenci pa Aleš Povše DP CE (446). V konkurenci veteranov je pri podiranju kegljev imel najbolj natančno roko Ludvik Škraban DP MS (420), tretji pa naš kegljač Janez Kokalj DP LJ (307).

SREČANJA POGOVORNE SKUPINE SE NADALJUJEJO

23. november

V društvenih prostorih je potekala pogovorna skupina z



naslovom Dan za dnem izoblikujem podobe svojega življenja, ki jo je vodila klinična psihologinja dr. Vesna Radonjić Miholič. Na pogovorni skupino so udeleženci govorili o samopodobi, o tem, kako si sami oblikujejo življenje ipd.

LARA OSMA NA SP V PARAPLESU

24.do 26. november

Slovenska reprezentanca v paraplesu je nastopila na svetovnem prvenstvu, ki je od 24. do 26. novembra potekalo v Genovi v Italiji. V reprezentanci so pod vodstvom trenerja Andreja Novotnyja tekmovali: Ines Golobič, Nastija Fijolič, Amir Alibabič in Lara Nedeljkič. Lara je članica našega Društva, ki je prvi dan nastopila v najštevilčnejši kategoriji single women class 2, v kateri je tekmovalo 29 plesalk, in si priplesala odlično osmo mesto.

IZDELOVALI ADVENTNE VENČKE

27. november

V društvenih prostorih smo 27. novembra pripravili ustvarjalno delavnico, na kateri smo izdelovali praznične venčke.

NA OŠ TONETA ŠRAJA

29. november

V sredo 29. novembra smo se odpravili še na eno predstavitev našega programa Različnost je zakon. Obiskali smo jugozahodni konec ozemlja, ki ga pokriva naše Društvo, šli smo na Bloke oziroma v Novo vas. Predavanje in praktične delavnice smo imeli kar za učence celotne OŠ Toneta Šraja Aljoše. Odzivi so bili seveda pozitivni. Eden izmed učencev je

celo ravnatelju predlagal, da lahko pridemo kar vsak mesec. Želja se mu verjetno ne bo izpolnila, glede na odziv pa smo prepričani, da nas bodo tja še povabili.

V PGD POLHOV GRADEC

30. november

Pobuda je nastala v septembru, ko smo pri njih imeli jesensko srečanje. Radi bi se jim zahvalili za tople sprejem, lepe besede in prostovoljne prispevke, ki so nam jih predali v lično izdelani leseni škatli z logotipom društva in našega programa. Ob cesti pa so na več koncih postavili skoraj dvakrat dva metra velike table, ki so vabile na dogodek. Udeleženci so bili nadvse navdušeni nad našim skoraj dve uri dolgim predavanjem. Sledila je še sproščena debata, lahko pa so tudi poizkusili sesti v košarkarski voziček.

PRVO KOLO STRELSKE LIGE ZPS

2. december

Na strelišču na Vidmu je naše Društvo organiziralo prvo kolo strelske lige ZPS in Bernaškov memorial. Strelci našega Društva so tekmovali v dveh ekipah, in dosegli zelo dober rezultat. Ekipno so bili drugi, drugi je bil tudi Džemal Alagič, tretji pa Aleš Vrhovc.

ZAČELE SO SE TEKME KOŠARKAŠKE LIGE ZPS

3. december

V košarkarski ligi ZPS Bauerfeind bodo v sezoni 2023–2024 po dvokrožnem turnirskem Bergerjevem sistemu tekmovali štiri ekipe – DP Maribor, DP Celje Thermana, DP Ljubljana Mercator in združena ekipa DP Kranj–Novo mesto.

Uvod v ligaško tekmovanje je s prvim krogom 3. decembra pripravilo DP Podravja v ŠD OŠ Starše. V uvodni tekmi sta se pomerili DP Maribor in DP Celje Thermana. Boljša je bila celjska ekipa, ki je zmagala z rezultatom 60:32. V drugi tekmi je z rezultatom 50:34 slavila naša ekipa DP Ljubljana Mercator, ki je porazila DP Maribor. Na zadnjem srečanju prvega kroga sta se pomerili združena ekipa DP Kranj–Novo mesto in DP Celje Thermana. Združena ekipa je zaslužno zmagala z rezultatom 57:50.

MEDNARODNI DAN INVALIDOV

3. december

Tradicionalno praznovanje mednarodnega dneva invalidov, 3. decembra, je bilo prvič razglašeno leta 1992 z resolucijo Generalne skupščine Združenih narodov. Obeleževanje je namenjeno osveščanju o tem, da smo tudi invalidi del družbe, ki se še vedno pogosto soočamo z diskriminacijo, socialno izključenostjo in različnimi ovirami, ki nam otežujejo enakopravno sodelovanje na številnih področjih življenja. Hkrati je ta dan priložnost, da se zavemo koristi, ki jih celotni družbi prinaša naše aktivno sodelovanje na vseh področjih političnega, družbenega, gospodarskega in kulturnega življenja. Slovenski invalidi se povezujemo v invalidskih organizacijah, ki niso le prostor izmenjave izkušenj, ampak z izvajanjem številnih programov in dejavnosti pomembno prispevamo k izboljšanju položaja vseh invalidov. Velika večina reprezentativnih in drugih invalidskih organizacij, v okviru katerih deluje tudi 210 lokalnih društev, sodeluje v Nacionalnem svetu invalidskih organizacij Slovenije. Mednarodni dan invalidov 3. decembra 2023 želimo

obarvati z vijolično barvo – mednarodno barvo invalidov, ki jo poznamo iz globalne kampanje #WeThe15, s katero opozarjamo na dejstvo, da invalidi predstavljamo 15 % svetovne populacije, kar je več kot ena milijarda ljudi. Kot največja družbena manjšina ne moremo in ne smemo biti spregledan del družbe.

TRADICIONALNI SPREJEM OB DNEVU INVALIDOV

4. december

Predsednica države Nataša Pirc Musar, predsednica Državnega zbora Urška Klakočar Zupančič in predsednik vlade Robert Golob so 4. decembra 2023 ob mednarodnem dnevu invalidov na Brdu pri Kranju pripravili tradicionalni sprejem za predstavnike invalidskih organizacij.

PRIHOD DEDKA MRAZA

5. december

Za mlajše člane in otroke (in še nekaj vnukov) članov smo na Društvo že tradicionalno pripravili prihod dedka Mraza. Tako se je 15 malčkov in tudi malo večjih malčkov zbralo 5. decembra, da bi pričakalo prihod dobrega moža. Predskupina dedka Mraza je bila Ifigenija Sfrčkljana, ki je otrokom pripravila krajšo predstavo, med katero so otroci s ploskanjem, vrtenjem krožnikov in drugimi vragolijami aktivno sodelovali. Nato pa so priklicali dedka Mraza in skupaj z njim zapeli pesmico Siva kučma. Seveda pa so bila višek popoldneva darila, ki jih je dedek s sivo kučmo prinesel pridnim otrokom.



Jože Globokar

SPREMEMBA STATUTA

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je tretji redni Zbor članov pripravilo 28. marca v prostorih gostišča Portal v Ljubljani, kjer so med drugim tudi potrdili spremembo temeljnega akta.

Najprej se nam je premierno predstavil mešani pevski zbor Društva pod vodstvom zborovodje Primoža Leskovca in nam zapel nekaj lepih pesmi. Res so presenetili, navdušili in poželi velik aplavz. Čestitke!

Zatem nas je nagovorila predsednica Društva Mirjam Kanalec in zaželela, da bi vsi udeleženci Zbora članov dobili čim več informacij o kompleksni dejavnosti Društva v preteklem letu. Po začetnih formalnostih smo v prvem delu zbora prisluhnili poročilu člana Nadzornega odbora Jasminu Sabljakoviču. Iz poročila nadzornega organa je razvidno, da je Društvo tudi v preteklem letu zelo dobro gospodarilo. To potrjuje izid poslovanja za poslovno leto 2022, ki izkazuje presežek prihodkov nad odhodki v višini 9.733,73 €. Celotna dokumentacija na Društvu je dosledno vodena, skladno s standardi SRS 33 in Zakonom o društvih, prav tako pa tudi bilanca stanja prejetih in izdanih faktur, blagajniških in bančnih izpiskov ter inventurni popis.



Program upravičujemo z dejstvom, da večina obstoječih socialnih služb nima praktičnih izkušenj, na podlagi katerih bi lahko paraplegikom nudile tako kakovostno pomoč, kakršno nudi prav Društvo.

Knjigovodska stanja na strani terjatev, obveznosti in osnovnih sredstev so usklajena.

Letno poročilo za leto 2022 s fotografijami, grafi in tabelami ima kar 31 strani in je predstavljeno v Posebnih socialnih programih – Cilji, Izvajalci in uporabniki programov, med Vsebino in aktivnosti pa so vključeni: Kompenziranje invalidnosti, Prevozi, Interesne dejavnosti ter Šport in rekreacija. Obsežno poročilo je po omenjenih sklopih udeležencem zbora predstavila Irena Žibert, sodelavka Društva.

V nadaljevanju je o športnih aktivnostih in rezultatih športnikov Društva poročala vodja programov in športa Eva Pahovnik. Med drugim je omenila vseh 13 športnih panog, v katerih tekmujejo naši športniki, sodelovanje na svetovnih in drugih mednarodnih tekmovanjih, sodelovanje v šestih ligaških tekmovanjih pri ZPS ter organizaciji različnih tekmovanj, tudi na mednarodni ravni. O izvajanju osebne asistencije je poročala strokovna vodja osebne asistencije Nina Černe. Računovodsko poročilo z bilanco stanja in izkazom uspeha je predstavila Bojana Cerar - Žilič iz računovodskega servisa. Sledila je krajša razprava o vseh poročilih, nato pa sprejem in potrditev sklepov, ki bodo predstavljali smernice pri nadaljnjem delovanju Društva.

V drugem delu Zbora članov so se udeleženci zbora seznanili s Programom dela v letu 2023. Široko zastavljen program je s tabelami predstavljen na 17 straneh, ki ga bomo ob načrtovanih prihodkih in homogenem vodstvu



tudi gotovo realizirali. V programu smo zapisali: »Program upravičujemo z dejstvom, da večina obstoječih socialnih služb nima praktičnih izkušenj, na podlagi katerih bi lahko paraplegikom nudile tako kakovostno pomoč, kakršno nudi prav Društvo.« Program je predstavila predsednica Mirjam Kanalec.

Na dnevnem redu je bila tudi točka o spremembi statuta društva glede mandata predsednika društva, ki jo je predstavil naš član, pravnik Borut Sever in pa točka o članarini, s katero člani izkazujemo pripadnost Društvu. Udeleženci zbora so obe točki sprejeli in potrdili. Predstavili smo tudi Evropsko

Mirjam Kanalec

PROGRAM JAVNIH DEL

Društvo se že več kot 15 let vključuje v programe javnih del, ki jih preko javnega povabila vsako leto sofinancira Zavod RS za zaposlovanje.

V okviru izvajanja programa javnih del se je skozi daljše obdobje zvrstilo veliko število oseb. Z nekaterimi ostajamo v stikih, druge smo zaposlili na Društvu, spet tretji so se izgubili v preteklosti. Vsako leto se moramo prijaviti na razpis in če smo uspešni, iščemo osebo, ki jo zaposlimo. Pred kratkim se je po dveh letih sodelovanja poslovila Jasna Vugrinec, ki se ji zahvaljujemo za srčnost in pomoč ter ji želimo vse najboljše na njeni nadaljnji poti.

V začetku leta se je vključila Klavdija Kurent, septembra pa Nika Košir v program JD Pomoč starejšim in invalidom. Na voljo sta članom in članicam, ki niso vključeni v storitev osebne asistencije. Pomoč na domu izvajata od ponedeljka do petka na območju Ljubljane, Kamnika in Domžal v vašim domovih. Pomagali vam bosta pri raznih gospodinjstvih opravilih, vam nudili spremstvo do zdravnika ali po vaših opravkih. Spoznajte Klavdijo in Niko!

kartico ugodnosti, s katero lahko invalidi v državah EU uveljavljajo komercialne popuste, predvsem pa jo uporabljajo kot formalno dokazilo o statusu invalida tako v Sloveniji kot v tujini. Predsednica je predstavila tudi plan o novih delovnih in bivalnih prostorih, v točki Razno pa so člani postavili številna vprašanja in pobude.

Zbora članov našega Društva sta se udeležila tudi predstavnika Zveze paraplegikov Slovenije in predstavila pomembne aktivnosti naše krovne organizacije. Predsednik Zveze Dane Kastelic je predstavil finančno konstrukcijo Zveze in različne statistične podatke ter obnovitveno rehabilitacijo, Mojca Mikec, vodja programov, pa vseh šest posebnih socialnih programov, ki jih izvaja Zveza.

Klavdija Kurent**Skupni imenovalec – delo z ljudmi**

Rečeno mi je bilo: »Napiši nekaj o sebi, da bomo dali v društveno glasilo.« Hja, sliši se lažje kot je v resnici.

Na kratko o meni bi rekla, da sem mama dveh odraslih otrok in babica vnučka Žana.

Sem strastna gobarka, kvačkarica, ustvarjalka nakita, aktivna zaščitnica in ljubiteljica živali.

Malo daljša verzija pa gre nekako takole:





Tako sem med iskanjem "tapravega šihta", ki bi me kreativno izzival in mi omogočal izražanje moje ustvarjalne duše, hkrati pa mi nudil dovolj za preživetje moje družine, delala "boga in pol".

celo otroštvo, tja do zrelih najstniških let, sem bila aktivna športnica. Zares nisem blestela nikjer, nisem bila material za državna tekmovanja, sem pa bila aktivna pri vseh osnovnošolskih in srednješolskih tekmovanjih, kjer smo kot šolska ekipa pobirali prva mesta za šalo. Poleg plavanja na Iliriji in plesa v Kazini sem na Taboru, v športni dvorani blizu mojega doma iz otroštva, trenirala vse od gimnastike, atletike, trampolina, odbojke in sabljanja. Potem pa sem odkrila diskoteke in moje športno obdobje se je v parih mesecih končalo. Tako čisto zares, saj vse do danes še vedno nisem športno aktivna in ne obiskujem nobenih vadbenih treningov. Po izobrazbi sem grafična oblikovalka.

Šolo sem končala ob majhnih otrocih in zaposlitvi. To je bilo ravno v času, ko je imel Coreldraw posodobitve skoraj vsak mesec, da o ostalih programih niti ne zgubljam besed. Nekaj časa sem se borila in se učila, potem pa sem se predala. Nisem imela več volje se bojevati z vedno novimi programi. Sem generacija, ki se je v osnovi učila delati "peš" in ob tem uživati, ne pa cele dneve presedeti pred ekranom in se "kregati s škatlo" glede tega, kje naj kaj bo.

Tako sem med iskanjem "tapravega šihta", ki bi me kreativno izzival in mi omogočal izražanje moje ustvarjalne duše, hkrati pa mi nudil dovolj za preživetje moje družine, delala "boga in pol".

Bila sem kelnarica, delala sem v kemični čistilnici, delala pri tiskarju, bila prodajalka v ustvarjalni trgovini, akviziterka, delala sem v proizvodnji, bila skrbnica plesne dvorane, voditeljica občolskih dejavnosti na petih šolah, delala sem v Mladinskem središču CSD-ja Vič Rudnik in imela svoj s. p. Vodila in realizirala sem tudi kar nekaj projektov. Meni najljubša sta dobrodelni koncert v Križankah v okviru Ljubljanskih CSD-jev in Stekleničke upanja. V zadnjem desetletju in pol sem veliko ustvarjala s Kato maso, bila tudi svetovno vodilna v inovativnih tehnikah in obdelavi ter zato odvodila preko 500 delavnic, tako doma kot v tujini. Skoraj desetletje sem imela tutorial objave v skoraj vsaki reviji Unikat, nekaj pa jih je tudi v knjigah in revijah založnikov iz tujine.

Skupni imenovalc vseh mojih delovnih izkušenj je delo z ljudmi. In sedaj sem tu. Preko javnih del sem dobila možnost priti v Društvo in družbo ljudi, ki me kljub mojim dolgoletnim

izkušnjam v različnih delovnih, kulturnih in panožnih področjih prijetno presenečajo skoraj vsak dan.

Biti del tima, ki te razume, ki te podpira, ki ti zaupa in verjame vate, je meni vse. Spoznavati, pomagati in preživljati čas s člani društva, ki so, vsak po svoje, vsi ljudje z veliko začetnico, pa je zame privilegij.

Upam, da članom, ki jih obiskujem, s svojo pozitivno naravnostjo, odkritosrčnostjo in šaljivo naravo uspem vsaj malo polepšati del dneva in jim vračam pristno srčno človeško toplino.

Nika Košir

Delala sem že veliko različnih stvari

Do sedaj ste me le redki spoznali, saj sem se ekipi prijaznih sodelavcev pridružila šele pred kratkim (v začetku septembra). Od samega začetka se počutim, kot da sem že dlje časa del ekipe, saj sta tako Jasna, ki je bila v Društvu zaposlena pred mano, kot tudi Klavdija poskrbeli za gladek uvod. Več o meni pa v najdete v spodnjem zapisu.



Trenutno mi opravljanje pomoči na domu ustreza.

Sem Nika, prihajam iz Ljubljane, rada pa si ogledam tudi druge pokrajine, večinoma v Sloveniji, občasno pa skočim tudi čez mejo. V prostem času imam rada izlete v naravo, sploh če so povezani s pohodom na manjši ali večji hrib z lepim razgledom. Všeč so mi tudi izleti s kolesom, z mestno različico kolesa pa se velikokrat zapeljem tudi do uporabnikov. V slabem vremenu si krajšam čas z ročnimi deli,

tako je marsikatero darilo, ki ga dam naprej, moj unikatni izdelek. Včasih naredim okrasni lonček za rožo, drugič podarim nakvačkano igračko, kdaj tudi kaj zašijem, bolj redko tudi naštrikam. V splošnem sem vsestranska oseba. Končala sem študij fizike, delala sem pa že veliko različnih stvari v zelo različnih delovnih okoljih. Trenutno mi opravljanje pomoči na domu ustreza, saj je delo zelo

Sara Staroveški

V MOJIH MISLIH SO TOPLE BARVE

Na društvu sem letos maja opravljala študijsko prakso.

STARoveški v angleščini pomeni zvezda, v Slovarju slovenskega knjižnega jezika pa najdemo naslednjo razlago: ... oseba, ki je v zadnjem obdobju življenja s stališča povprečne dolžine človeškega življenja. Ni res, nikoli nisi star!

Nekaj o meni

Sem Sara in prihajam iz Šmarja pri Jelšah blizu Celja. Sedaj že nekaj časa živim v Ljubljani zaradi študija socialnega dela. Zelo rada imam naravo. Ljubljana mi je všeč, ker je veliko zelenega. Predhodno sem prakso opravljala z mladostniki. Ker pa rada raziskujem nove stvari, me je pot pripeljala do področja proučevanja hendikepa. Kasneje bom več napisala o praksi na Društvu. Rada delam z ljudmi. Z njimi delim svoje znanje ter menim, da ti nobeno znanje ne pride prav, če ga ne znaš uporabiti ali podeliti z drugimi. Naj povem tudi, da vidim svet skozi oči umetnosti. Z veseljem poskusim nekaj



Naučila sem se, da je paraplegija široka oznaka za tako različne ljudi, saj ima vsak posameznik svojo zgodbo, s katero živi.

raznoliko in odvisno od uporabnika do uporabnika, pa tudi delovno okolje se spreminja iz dneva v dan. Z uporabniki sem do sedaj skupaj prebila že kar nekaj ur in upam, da sem s tem komu polepšala marsikateri dan in da bodo mojega obiska veseli tudi v prihodnosti.

novega in moram nenehno spreminjati svojo rutino. Trenutno se ukvarjam z glasbo, s solo petje in igranjem orgel. Rada tudi slikam z oljnimi barvami na platno ter obožujem ostala ročna dela. Zanimam se tudi za zgodovino umetnosti ter fotografijo. V zadnjem času me zanimajo umetnostne terapije (gre za prej omenjene dejavnosti). Nova ideja, da ljudem lahko umetnost pomaga preživeti vsak trenutek življenja. O tem bom govorila kasneje.

Praksa

Najprej bi se rada zahvalila Društvu, ker sem imela možnost opravljati prakso v času študija socialnega dela. Ko zaprem oči in pomislim na prakso, so v mojih mislih tople barve, svetli prostor. Tople barve povezujemo z vedrino, toplino in pozitivno. Barve, kot so rumena, oranžna, rjava, niso le občutek v naših očeh, temveč oblikujejo ta prostor. Vrata so

eden najpomembnejših elementov prostora, saj tako vstopamo in izstopamo v prostor, ga odpiramo in zapiramo. Vrata Društva pa so odprta na „sonček“. Na začetku tudi sama nisem vedela, kaj to pomeni. Sedaj pa razumem, da so na Društvu dobrodošli vsi in da se vrata odprejo sama, le puščico je potrebno obrniti na pravi znak.

Omenjena praksa je izpolnila več, kot so bila moja začetna pričakovanja. V prejšnjih praksah nisem začutila, kaj pomeni socialno delo v nevladnih organizacijah. Zdaj mi je jasno, kako deluje invalidska organizacija in kako se financira. Spoznala sem tudi zakonodajo, ki je pomembna podlaga za delovanje vsakega društva. Naučila sem se, da

je paraplegija široka oznaka za tako različne ljudi, saj ima vsak posameznik svojo zgodbo, s katero živi. To ne pomeni samo biti na vozičku, ampak se je marsikatero življenje šele komaj začelo.

Mirjam Kanalec, Sara Staroveški
ZELO AKTIVNO DRUŠTVO! OCENA 5!

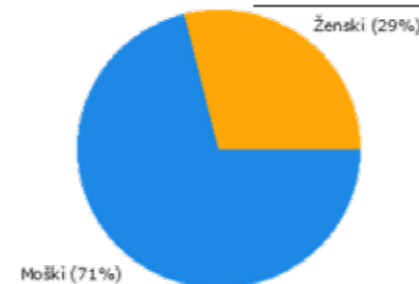
Letos spomladi smo na Društvu izvedli anketo, v kateri je sodelovalo 200 članov in članic našega Društva, kar predstavlja 61 %.

Na splošno lahko anketo definiramo kot zbiranje podatkov o populacijah na osnovi vzorcev s pomočjo standardiziranih instrumentov za intervju (vprašalnikov). Ker ljudje v večini zaradi poplave pri anketah ne želijo sodelovati, izvajanje anket vzame veliko časa. Potrebno je tudi izbrati prava vprašanja, da ankete na koncu niso same sebi namen. Že nekaj let je minilo, odkar smo na Društvu izvedli zadnjo anketo. Želeli smo pridobiti informacije o zadovoljstvu in potrebah naših uporabnikov, na podlagi katerih bi lahko izboljšali naše izvajanje programov. Na študijski praksi je bila Sara Staroveški iz Fakultete za socialno delo, ki smo jo izkoristili za izvedbo te obsežne naloge. Za telefonsko anketiranje smo se odločili, ker smo predvidevali, da anketiranje preko poslanih fizičnih vprašalnikov ali povezave do spletne ankete ne bi prineslo dovolj velik vzorec

oziroma pravi vzorec. Anketa zato ni bila anonimna, saj smo anketirali telefonsko, a odgovorov nismo zabeležili v povezavi z imeni. Je pa anketiranka kljub vsemu poleg ankete dobila tudi druge neposredne informacije, ki jih je z dovoljenjem anketirancev prenesla strokovni službi in vodstvu Društva. Telefonsko anketiranje je izvedla Sara, ki je odgovore vnašala direktno v program Ika- spletne ankete. Poklicali smo vse člane in članice našega Društva, sodelovalo pa jih je 200. Ena anketa je bila delno izpolnjena. Anketa je bila sestavljena iz 21 vprašanj. Na začetku so nas zanimali demografski podatki (spol, starost in občina bivanja). Potem smo anketirance spraševali, če poznajo svojega socialnega poverjenika, koliko in kdaj sta v stiku. Zanimalo nas je, ali se anketiranci udeležujejo aktivnosti, ki jih organizira Društvo in kako pogosto, katerih aktivnosti se udeležujejo ter

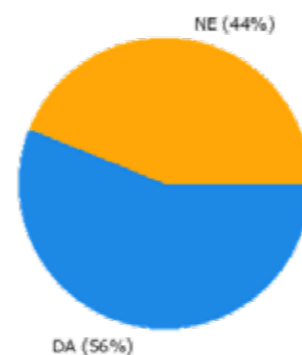
katerih aktivnosti si želijo več. Potem smo spraševali glede kontakta z Društvom, če si želijo več kontakta in na kakšen način. Zanimalo nas je, ali anketiranci sami vozijo. V kolikor so odgovorili, da ne vozijo sami, nas je zanimal razlog zakaj. Anketirance smo spraševali, ali koristijo prevoze Društva ter za kakšne namene. V primeru negativnega odgovora smo spraševali, zakaj ne uporabljajo prevozov, ki jih nudi Društvo. Zadnje vprašanje je bilo odprto vprašanje, kjer so anketiranci navedli svoje predloge, pohvale ter kritike.

Spol
 Na dan 22. 6. 2023 je v Društvo vključenih 327 članov, od tega kar 229 moških in 98 žensk, kar pojasni tudi procentualno razliko v spolu v anketi. V anketi je sodelovalo 200 članic in članov. Od tega je 58 (29 %) oseb ženskega spola ter 142 (71 %) oseb moškega spola.



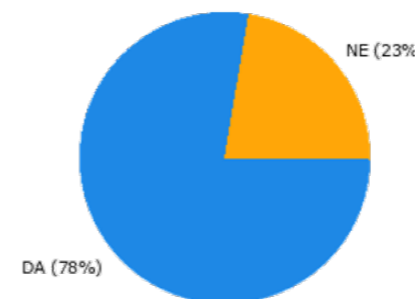
Ali poznate člana iz vašega območja bivanja, ki je vaša "prva" kontaktna oseba (poverjenik)?

Poverjenika ali poverjenico pozna 112 oseb, kar predstavlja 56 %. 88 oseb pa poverjenika ali poverjenico ne pozna, kar predstavlja 44 %.



Ali se udeležujete aktivnosti, ki jih organizira Društvo?

Društvo organizira različne aktivnosti tekom celega leta. V tem vprašanju nas je zanimalo, če se anketiranci udeležujejo aktivnosti. 155 oseb je odgovorilo, da se udeležuje aktivnosti na Društvu, kar predstavlja 78 %. 45 oseb je odgovorilo, da se ne udeležuje aktivnosti na Društvu, kar predstavlja 23 %.



Katerih aktivnosti na Društvu si želite več?

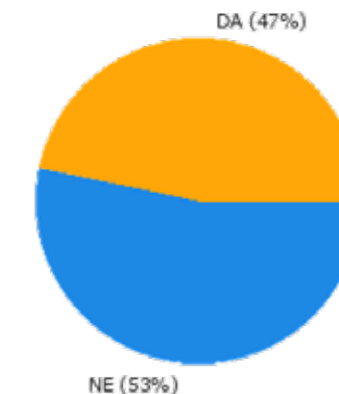
Na to vprašanje je odgovorilo 199 anketirancev. Želeli smo izvedeti, katerih aktivnosti si želijo več, da bi lahko to upoštevali pri programih naslednjih let. Možni odgovorili so bili: predavanj, kulturnih dogodkov, izletov, taborov, letovanj, srečanj, športnih aktivnosti, pogovornih skupin, individualnih pogovorov in nasvetov, društvene aktivnosti me ne zanimajo ter drugo.



Drugi odgovori: umetniške delavnice, izobraževanja, francosko kegljišče, zanimajo jih, ampak se ne udeležujejo, kopanje v bazenih, izleti, tabori, letovanja za vikende, več vsebin za mladostnike, samo izleti, izobraževanja za npr. pametne telefone, grafologija, več fizioterapije in masaž, telovadba, enkrat na mesec dan mučenikov, samo letovanja, več fizioterapije in masaž in zdravstvenih storitev, več prostovoljcev, jih je dovolj, več prevozov.

Ali uporabljate prevoze Društva?

Na to vprašanje je odgovorilo 199 anketirancev. Pri tem vprašanju nas je zanimalo, če anketiranci uporabljajo prevoze s prilagojenim kombijem, ki ga jim nudi Društvo.



Želite več kontakta z Društvom?

Na to vprašanje je odgovorilo 199 anketirancev. Pri tem vprašanju nas je zanimalo, če anketiranci želijo več kontakta z Društvom.

- 142 oseb ni želelo več kontakta z Društvom, kar predstavlja 71 %.
- 57 oseb želeli več kontakta z Društvom, kar predstavlja 29 %.

Za konec smo povprašali anketirance, če bi podali pohvalo, grajo predlog. Velika večina je pohvalila zaposlene na Društvu, da je Društvo dobro organizirano in se veliko dogaja. Nekaj kritik je bilo na to, da je potrebno prispevati za prevoze, nekateri bi si želeli povrnitev potnih stroškov na športne aktivnosti in rekreacijo. Želijo si tudi več informacij glede pravic za invalide.

Jože Globokar

NAGRADA MESTA LJUBLJANA NAŠEMU DRUŠTVU

Z Zdravljico se je 9. maja na Ljubljanskem gradu začela slavnostna seja Mestnega sveta Mestne občine Ljubljana, na kateri so slovesno podelili najvišja priznanja glavnega mesta Ljubljana. Prisotni so bili številni gostje družbeno političnega življenja. Predstavitel kratkega filma *Moja Ljubljana* je povzela vse, kar je prestolnica dosegla v tem razvojnem obdobju.

Iz revije Ljubljana: V NAVDIH PRAV VSAK

»Naše mesto. Leži ob reki Ljubljanici in je s svojo slikovito arhitekturo, zelenimi parki in vrtovi ter številnimi mostovi, ki ga povezujejo, prava paša za oči. Ni čudno, da se vsak, ki ga obišče, zaljubi vanj. A kaj Ljubljano resnično naredi to, kar je? Njeni ljudje. Ljubljančanke in Ljubljančani uresničujejo vizijo mesta: prijazno, v njem je dobrodošel prav vsak. MOL vsako leto za mestni praznik izbranim posameznikom, skupinam in

izjemoma tudi pravnim osebam podeli nagrade in plakete za prispevek mestu. Z enimi izmed najuglednejših nagrad, ki jih podeljujejo že od leta 1965, želijo počastiti njihovo delo in dosežke, tako doma kot v tujini, s katerimi so pripomogli h kulturnemu, družbenemu ali znanstvenemu napredku mesta. Poleg nagrad pa podeljujejo tudi plakete – tistim, ki so prispevali h kakovostnejšemu življenju, blaginji in razvoju Ljubljane. To je priznanje za predanost vseh, ki si prizadevajo, da

Ljubljana ostaja najlepše mesto na svetu, polno življenja za vse. Letos je komisija obravnavala 32 kandidatov in kandidatov za priznanja MOL.«

Podelitev potekala na Ljubljanskem gradu

Letošnja podelitev plaket in nagrad je potekala 9. maja na Ljubljanskem gradu, slovesen dogodek pa sta povezovala Bernarda Žarn in Boštjan Romih. Župan Zoran Jankovič se je v nagovoru spomnil osvoboditvenih dni in zmage nad fašizmom in nacizmom, 9. maja 1945, ki je hkrati tudi dan Evrope in dan miru. Omenil je številne uspehe na vseh področjih, tudi pri gradnji stanovanj, in Javni stanovanjski sklad, ki ga uspešno vodi naš član Sašo Rink.

Sledila je podelitev sedmih plaket, nato pa petih nagrad, med katerimi je bilo tudi Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine. V obrazložitvi so zapisali: »Socialni programi Društva dajejo podporo za samostojnejše življenje, omogočajo lažje vključevanje v skupnost, dejavnosti za krepitev zdravja in zdravega načina življenja, pa tudi podporo pri zagotavljanju finančne in socialne varnosti članov. Pri tem sodelujejo z zunanjimi strokovnjaki, institucijami in lokalnimi skupnostmi. Že 45 let tako pomagajo posameznikom



To je priznanje za predanost vseh, ki si prizadevajo, da Ljubljana ostaja najlepše mesto na svetu, polno življenja za vse.

in njihovim najbližjim pri spopadanju z invalidnostjo, občino pa opozarjajo na pomen dostopnosti mesta. S tem se ustvarja prijazno okolje, ki prispeva k razvoju in ugledu našega mesta ter

omogoča ustrezno kakovost življenja prav vsem.« Nagrado je slovesno prevzela predsednica društva Mirjam Kanalec, med številnimi gosti pa smo se nagrade veselili tudi predstavniki

Mirjam Kanalec

“PREVZELA BOM POKROVITELJSTVO TURNIRJA”

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine že vrsto let zelo dobro sodeluje z Občino Domžale. Ker je po lanskoletnih lokalnih volitvah vodenje občine po 16-ih letih prešlo v nove roke, smo želeli spoznati novo županjo, mag. Renato Kosco in ji predstaviti delovanje Društva.

Županja Renata Kosco je že v svojem volilnem programu poudarila, da bo v primeru izvolitve njeno vodenje občine vključujoče, usmerjeno v mlade in njihovo participacijo na vseh ravneh lokalne skupnosti, posebno pozornost

pa bo namenila tudi drugim skupinam, starejšim, ranljivim in podjetnikom. Želeli smo spoznati prvo damo Občine Domžal, ji približati naše Društvo in iz prve roke izvedeti, kako bomo sodelovali v bodoče. Zato smo prosili za

Društva: podpredsednica Mojca Burger, Sašo Rink, Jože Globokar, Nino Batagelj in strokovna delavka Nina Černe. Hvaležni smo MOL za dolgoletno finančno podporo in dobro sodelovanje. Nagrada nam je prav gotovo potrditev, da gremo v pravo smer in nam daje nov polet za naprej. Veseli in počaščeni smo, da v našem delu prepoznavajo prispevek k boljšemu življenju v Ljubljani.

Ob vrhuncu prireditve pa je sledila še razglasitev častne meščanke in častnega meščana Ljubljane. Laskavi naziv sta si zaslužila vsestranska glasbena ustvarjalka, pesnica in šansonjerka Elza Budau in arhitekt akademik prof. dr. Stanko Kristl.

Slovesen dogodek so popestrili in obogatili številni glasbeni ustvarjalci, zaključil pa tradicionalno s pesmijo partizanskega pevskega zbora Hej brigade.

sestane in kmalu, 2. marca, je županja sprejela v svoji pisarni, ki je dostopna tudi osebam na vozičkih, predstavnici Društva, predsednico Mirjam Kanalec in Cvetko Štirn, dolgoletno organizatorko kegljaškega turnirja za Pokal Občine

Domžale. Pogovor je potekal v sproščnem vzdušju, dialog je bil konstruktiven. Predsednica je na kratko orisala aktivnosti, ki jih Društvo izvaja za osebe z okvaro hrbtenjače, s poudarkom na aktivnostih za Domžalčane, in izrazila željo po dobrem sodelovanju tudi v bodoče. Cvetka je povedala, da bo letos ob občinskem prazniku Domžal potekal jubilejni, že 25. kegljaški turnir, na katerem se zberejo kegljači paraplegiki iz cele Slovenije, in da ga je občina do sedaj vseskozi podpirala. Županja se dobro zaveda pomena dostopnosti za vse, posebej za ranljive skupine, povedala pa je tudi, da so Domžale pristopile k pridobivanju naziva Občine po meri invalidov. Verjame, da bosta Občina Domžale in Društvo pisali dobre zgodbe in uspešno sodelovali tudi v prihodnje, z veseljem pa je prevzela pokroviteljstvo turnirja.



Pogovor je potekal v sproščnem vzdušju, dialog je bil konstruktiven.

Irena Žibert

KAKŠEN JE POLOŽAJ INVALIDOV V VAŠI OBČINI?

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je 20. junija 2023 v Kisovcu organiziralo delovni sestanek članov in članic s predstavniki občin Zagorje ob Savi, Trbovlje, Hrastnik, Litija in Šmartno pri Litiji. Našemu vabilu so se odzvali tudi predstavniki centrov za socialno delo, ZZZS-ja, policije in Geodetskega inštituta Slovenije.

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine združuje osebe s poškodbo ali okvaro hrbtenjače iz 38-ih občin osrednje Slovenije. Na Društvu si prizadevamo, da naše člane aktivno vključujemo v domače okolje, jim nudimo ustrezne informacije in jim pomagamo pri reševanju njihovih stisk

in težav. Pri zagotavljanju ustrezne in kvalitetne podpore članom sodelujemo s centri za socialno delo, domovi za starejše občane, ZZZS-ji, URI Sočo, s Fakulteto za socialno delo, policijo, občinami, različnimi strokovnjaki in drugimi pristojnimi službami. Zagotovo je najboljši ključ do uspešnega

sodelovanja in prepreka za morebitne nesporazume še vedno pogovor. Tega se zavedamo tudi pri društvu, zato že od leta 2002 organiziramo delovne sestanke, na katere povabimo župane, občinske službe s posameznih področij ter člane k izmenjavi mnenj in stališč z namenom, da bi na ta način prispevali



k prijaznejšemu sobivanju. Ravno to je bil namen medobčinskega delovnega sestanka naših članov s predstavniki lokalne oblasti in strokovnimi službami



Maja Renko, predstavnica CSD Zasavje: »vsi csd-ji so bili s strani varuha za človekove pravice pozvani, da zagotovijo dostopnost. CSD Trbovlje ima prilagojen vhod za invalidske vozičke, ne dobi pa še vedno parkirnega prostora.«

občin Zagorje ob Savi, Trbovlje, Hrastnik, Litija in Šmartno pri Litiji.

Vabilu so se odzvali predstavniki Geodetskega inštituta Slovenije Jani Demšar, podžupan občine Šmartno pri Litiji Darko Vidic, podžupanja občine Litija Lijana Lovše, predstavnica Oddelka za splošne zadeve in družbene dejavnosti občine Trbovlje Lucija Simončič, predstavnica ZZZS Alenka Starič, predstavnica CSD Zasavje in koordinatorka za invalidsko varstvo in osebno asistenco Maja Renko, predstavnica policijske postaje Zagorje ob Savi Marko Kaluder, predstavnik Sveta za preventivo in vzgojo v cestnem prometu občine Zagorje ob Savi Boris Grošel, predstavnica Oddelka za družbene dejavnosti in gospodarstvo občine Zagorje ob Savi Petra Mars.

Delovni sestanek, ki je potekal 20. junija, je predsednica društva Mirjam Kanalec pričela s predstavitevjo društva, hkrati pa prisotnim zastavila vprašanja: Kakšen je položaj invalidov v njihovi občini? in Je grajeno okolje dovolj dostopno za gibalno ovirane osebe?. Opozorila je tudi na občinske razpise in financiranje



Marko Kaluder, predstavnik pp Zagorje ob Savi: »največkrat nastopimo, ko nas gibalno ovirana oseba potrebuje, v veliki večini pri zasedenosti invalidskih parkirnih mest – kultura v Sloveniji glede tega še zdaleč ni to, kar naj bi bila.«

programov društva, saj je kvalitetno izvajanje celostne rehabilitacije naših članov odvisno tudi od sredstev, ki jih prejmemo s strani občin. V nadaljevanju je socialna delavka Irena Žibert predstavila posebne socialne programe društva – prevoze, kompenziranje invalidnosti, interesne dejavnosti ter šport in rekreacijo; strokovna vodja osebne asistencije Nina Černe pa je predstavila dejavnost osebne asistencije na društvu.

Jani Demšar, predstavnik Geodetskega inštituta je predstavil projekt Omogočanje multimodalne mobilnosti oseb z različnimi oviranostmi, v katerega je do sedaj vključenih že 63 občin, med drugim tudi Trbovlje, Hrastnik, Zagorje ob Savi, Šmartno pri Litiji in Litija. Projekt



Tone Planinšek, občan Šmartnega pri Litiji: »na javni občinski površini ni nič parkirnih prostorov za invalide in menim, da občina ni ustrezno prilagojena za invalide.«

se ukvarja z zajemanjem podatkov o dostopnosti prostora. Na zemljevidu so označene vse pomembne točke, ki jih lahko uporabljajo gibalno ovirane osebe – javne stavbe, postajališča, toaletni prostori ipd. Cilj Geodetskega inštituta je povezovanje vseh treh prostorov – mobilnost v zunanjem prostoru, dostopnost v notranjem prostoru in omogočanje socialnega okolja.

V nadaljevanju so ostali predstavniki institucij predstavili svoje poglede na potrebe paraplegikov. Lijana Lovše, podžupanja občine Litija: »Prizadevamo si, da bi bila občina Litija prijazna invalidom. Imamo pa še veliko izzivov pri dostopnosti za gibalno ovirane osebe.« Darko Vidic, podžupan občine Šmartno pri Litiji je poudaril, da Društvo ima njihovo podporo, sploh kar se



Boris Grošelj, predstavnik občine Zagorje ob Savi: »invalidi se soočajo s problemi informacijske dostopnosti, svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu pa se osredotoča na to, da bi imeli čim dostopnejše javne storitve.«

tiče projekta Različnost je zakon! za ozaveščanje mladih o nevarnostih v prometu. »Pri projektih v občini pazimo, da bi bile javne površine invalidom prijazne,« je poudarila Lucija Simončič, predstavnica občine Trbovlje.

Po veliko odprtih vprašanjih in konstruktivnem pogovoru in iskanju možnosti za še uspešnejše sodelovanje smo zadovoljni odhajali domov, saj si predstavniki občin in ostalih institucij prizadevajo razumeti utemeljene potrebe naših članov. Za nas so taki sestanki priložnost, da na ustrezne službe naglasimo pobude in morebitne težave, za predstavnike institucij pa je to uvid v dejansko stanje v določeni občini, kar jim podaja novo vrednost.



IRENA ŽIBERT SODELOVANJE Z URI SOČA PONOVO ZAŽIVELO

V začetku leta, 26. januarja, smo prvič, po dolгих treh letih premora oz. času, ko je bil URI Soča večinoma zaprt za zunanja sodelovanja, ponovno začeli z »Info točko«. Naslednjič smo se srečali 13. julija.

To so srečanja, ki bodo predvidoma potekala enkrat mesečno in na katerih se naše Društvo sreča z osebami s poškodbo hrbtenjače iz naše regije, ki so na rehabilitaciji v URI Soča. Namen vsakega srečanja je izmenjava izkušenj in informacij, tako da oseba že pred koncem rehabilitacije ve, da naše Društvo obstaja in pri čem vse lahko posamezniku pomaga. Tudi tokrat smo udeležence informirali o tem, kaj Društvo ponuja, da bodo v primeru morebitnih potreb vedeli, da niso sami in da se lahko obrnejo tudi na nas, pa naj bo to z namenom koriščenja naših prevozov, drugih programov in aktivnosti, srečanja z osebami s podobnimi izkušnjami ali le s potrebo po različnih informacijah.

»Info točka« je potekala v sodelovanju s socialno delavko Vanjo Skok, ki je srečanje organizirala in udeležence osebno povabila. Na srečanju je bila poleg nje prisotna tudi delovna terapevtka Urška Miklič, iz Društva pa smo se srečanja udeležile: predsednica



Mirjam Kanalec, vodja programov Eva Pahovnik in socialna delavka ter vodja osebne asistence Nina Černe. Srečanja bodo tudi v prihodnje potekala v manjših skupinicah, saj je njihov namen to, da se z osebami spoznamo, zaznamo njihove potrebe in jih informiramo o tem, na katerih področjih jih lahko podpremo. Naslednje srečanje pa je bilo v začetku

poletja, ko so socialna delavka Irena Žibert, Slavko Krajnc in Mirjam Kanalec ob pomoči Vanje Skok poskušali orisati delovanje Društva, predvsem pa s prisotnimi delili svoje izkušnje iz življenja z invalidnostjo. Zahvaljujemo se URI Soča za ponovni sprejem medse in za obnovitev naših srečanj.

Nina Černe IZMENJAVA INFORMACIJ IN IZKUŠENJ

Obiskali so nas predstavniki Društva gibalno oviranih južne Istre

V društvenih prostorih smo 19. oktobra gostili vodstvo in člane Društva osoba s tjelesnim invaliditetom

Južne Istre, podružnica grada Pula oz. v prevodu iz Društva gibalno oviranih južne Istre, podružnica mesta Pula, ki

ima sedež v Puli. Njihovo društvo je organiziralo tridnevni izlet za člane s pomočniki (asistenti in

svojci), na katerem so si ogledali nekaj znamenitosti in krajev po celi Sloveniji. Ob obisku Ljubljane so si želeli srečati še s predsednikom Zveze paraplegikov Slovenije, Danetom Kastelicem, in s predsednico našega Društva, Mirjam Kanalec.

Gosti iz Hrvaške so potovali z ogromnim turističnim avtobusom, ki ima tudi klančino za invalide na vozičkih, ta pa je bila žal v okvari. Zato so uporabili dodatni kombi s klančino. Kljub večji skupini ljudi se je sestanka udeležilo le vodstvo in nekaj posameznikov, ki so na srečanju aktivneje sodelovali. Najprej nas je pozdravila Nada Brussich, predsednica podružnice mesta Pula. Poleg nje je bil prisoten še tajnik Damir Tadić ter ostali člani podružnice in njihovi asistenti: Martina Šćira, Ada Turina, T. Milovanović, Goran Pavaljašević in drugi. Na obisku so predstavili svoje društvo in njihovo

delovanje ter financiranje. Društvo zajema osebe s poškodbo hrbtenjače, mišično distrofijo, multiplo sklerozo, cerebralno paralizo, možgansko kapjo, amputirance in druge, ki imajo neko gibalno oviranost oziroma invalidnost. Namen njihovega srečanja je bilo spoznati naše Društvo in naše delovanje, predvsem pa slovensko zakonodajo, povezano z osebami z oviranostmi, in dostopnost javnih zgradb in javnega prometa v Sloveniji, še posebej pa v Ljubljani.

Kar številno skupino smo na Društvu sprejeli Mirjam Kanalec, predsednica Društva, Nina Černe, strokovna vodja osebne asistencije in Irena Žibert, strokovna delavka. Hrvaškim prijateljem smo predstavili programe, financiranje in delovanje invalidskih društev v Sloveniji ter podrobneje spregovorili tudi o zakonu o osebni asistenci. Še

posebej smo se posvetili dostopnosti mesta Ljubljane. Pogovoru se je pridružil še Sašo Rink, član Društva in nekdanji svetnik Mestnega sveta Ljubljana, direktor Javnega stanovanjskega sklada Mestne občine Ljubljana, ki je odgovarjal predvsem na vprašanja, vezana na stanovanjsko problematiko in prilagoditve stanovanj ter javnega prostora. Vsi so se strinjali, da je Ljubljana v zadnjih letih s sodelovanjem mestne oblasti in s predstavniki oseb z oviranostmi naredila izjemno delo in je brez dvoma primer dobre prakse na področju prilagojenosti javnega prostora in organiziranosti lokalnega prevoza. In je, kot pravi naš župan, Zoran Jankovič, »najlepše mesto na svetu«.

Veselimo se morebitnega nadaljnega sodelovanja z Društvom gibalno oviranih južne Istre in se jim najlepše zahvaljujemo za obisk in pozornost.

Mojca Esih Lah, Lek d.d.

»ZGODBE SKOZI PLES IN SLIKANJE«

V Leku smo 4. decembra, ob mednarodnem dnevu invalidov, pripravili dogodek, na katerem smo osveščali zaposlene.

Več kot milijarda ljudi živi z neko obliko invalidnosti. Invalidnost je težko sprejeti, še posebej na začetku, čeprav jo je s pozitivnim odnosom lažje obvladati. Robert M. Hensel je nekoč rekel: »Poznajte me po mojih sposobnostih, ne po mojih okvarah.«

V Leku smo obeležili mednarodni dan invalidov. Vsakoletno obeleževanje je namenjeno osveščanju o tem, da so del družbe tudi osebe z invalidnostjo,



ki pa ne želijo biti le pasivni prejemniki skupnostne pomoči, ampak aktivno sooblikujejo družbenoekonomsko okolje, v katerem živijo. Pod sloganom »Zgodbe skozi ples in slikanje« smo pripravili delavnice plesa z invalidskim vozičkom in slikanja z usti, skozi

osebne zgodbe posameznikov z različnimi oblikami invalidnosti pa smo sodelavkam in sodelavcem predstavili tudi življenje z invalidnostjo. Z nami so bili Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije, Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine, Društvo študentov

invalidov, Zveza paraplegikov Slovenije in Zveza za šport invalidov Slovenije. Kot del naše pobude Raznolikost, pravičnost in vključenost smo tako začeli nov sklop dogodkov, kjer osveščamo o tem, kako pomembno je, da se v našem podjetju prav vsak počuti sprejetega. Tudi v novem obdobju Sandoza in Leka bomo namreč še naprej gojili vključujočo kulturo, v kateri so vse razlike cenjene, vse prakse pravične in vsi ljudje spoštovani. Temelje za to smo postavili že pred desetletjem, danes pa se še bolj zavedamo, kako pomembno je, da so lahko naši sodelavci in sodelavke vsak dan najboljša različica samih sebe. S strategijo raznolikosti, pravičnosti in vključenosti, ki temelji na petih stebrih – Osebe z invalidnostjo, LGBTQI+ skupnost, Medkulturno sodelovanje, Enakost po spolu in Medgeneracijsko sodelovanje – ustvarjamo delovno okolje, kjer se počutimo varne in lahko sproščamo svojo kreativno energijo, razvijamo kompetence ter svoje mnenje in ideje odkrito delimo z drugimi.

Povzeto s spleta

POVEZOVANJE ZNANJ IN IZKUŠENJ

V Zlati dvorani Narodne galerije je 23. februarja 2023 potekala javna predstavitev aktivnosti projekta, namenjenega vključevanju ranljivih skupin - Omogočanje multimodalne mobilnosti oseb z različnimi oviranostmi.

Temeljni cilj projekta je osebami z različnimi oviranostmi, to je gibalno oviranim, slepim in slabovidnim, gluhih in naglušnim ter starejšim, omogočiti samostojno mobilnost in dostopnost v javnem prostoru. V okviru projekta

po standardiziranem sistemu, ki ga je razvil Geodetski inštitut Slovenije, osebe z različnimi oviranostmi pridobivajo podatke o ovirah v javnem prostoru, ki so podlaga za odpravo fizičnih ovir v mestih, izdelavo spletnih in fizičnih kart

ter aplikacije za navigacijo. Projekt je financiralo Ministrstvo za infrastrukturo. Nataša Sax, državna sekretarka iz kabineta predsednika Vlade RS, je poudarila, da vlada podpira in pozdravlja tovrstne projekte. Darko Trajanov,

generalni direktor Direktorata za trajnostno mobilnost in prometno politiko pri Ministrstvu za okolje, podnebje in energijo, je poudaril pomen mobilnosti za vsakega od nas v vsakdanjem življenju. Borut Sever, predsednik FIHO, je izrazil zadovoljstvo od dejstvu, da projekt še po sedmih letih ohranja zagon. Razvoj projekta in njegove cilje je predstavil mag. Roman Rener, vodja projekta. Povedal je, da je v projekt je trenutno vključenih že 63 občin, za katere so bili zajeti podatki o dostopnosti in prevoznosti cest in pločnikov.

Izkušnje pri zagotavljanju mobilnosti ranljivih skupin so predstavili predstavniki treh občin (Zagorje ob Savi,

Kočevje, Hrastnik), ki so tudi uspešno vključene v projekt Omogočanje multimodalne mobilnosti oseb z različnimi oviranostmi.

Pomembno vlogo v projektu igrajo tudi predstavniki ranljivih skupin, ki so o svojih vsakodnevnih zagatah in o tem, kaj jim prinašajo rezultati projekta, spregovorili na dogodku.

Predstavniki slepih in slabovidnih Mitja Osolnik je glede fizične mobilnosti pohvalil urejenost javnega potniškega prometa v Ljubljani in taktilne oznake na pločnikih. Mirjam Kanalec je povedala, da so bili na Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine veseli povabila GI k sodelovanju pri zajemu podatkov, saj je za gibalno ovirane prav fizična

dostopnost najbolj pereča. Za občino Ljubljana pravi, da se dolgoletna prizadevanja za izboljšanje zelo poznajo, kar sama, ki je na invalidskem vozičku že skoraj štirideset let, še kako opazi.

Anton Iskra, svetnik Občine Kamnik je govoril v imenu starejših gibalno oviranih in poudaril, da je rezultat dolgoletnih prizadevanj občine urejena dostopnost številnih javnih objektov, urejene so tudi ceste, vendar se še srečujejo s težavami. Vladimir Kastelec, predsednik Društva oseb z izgubo sluha Dolenjske in Bele krajine, je povedal, da gluhim in naglušnim dostopnost omogoča tolmačenje v znakovnem jeziku, s podnapisi in slušno zanko.



Nina Černe VELIČINA LJUDI SE POKAŽE, KO V STISKI STOPIMO SKUPAJ

Dobrodelna akcija zbiranja sredstev za oškodovane v poplavah

Petek, 4. avgust – sodni dan in noč ali kar sodni dnevi za marsikoga v Sloveniji. Avgustovske poplave so za seboj pustile veliko posledic. V medijih je bilo poročanja o tem res ogromno, zato oškodovanih krajev in posledic ne bomo ponovno naslavljali.

Vsaka katastrofa pa je tudi priložnost za sodelovanje, povezovanje, srčnost in dobrodelnost. Celotna Slovenija je stopila skupaj in pokazala, da znamo biti solidarni in da bomo skupaj zmogli. Sredstva so se zbirala preko različnih humanitarnih organizacij, kot so Rdeči križ, Karitas in druge, hkrati pa je veliko akcijo organiziral tudi Radio 1 in RTV Slovenija, kjer so se sredstva zbirala tudi za naše, v poplavah oškodovane člane.

V obilici prošenj za pomoč je bilo naše Društvo za nekoga morda »le še ena prošnja«. Kot mnogi drugi tudi mi nismo mogli le opazovati, zato smo hitro stopili skupaj in organizirali DOBRODELNO AKCIJO. Akcijo smo objavili tako na spletni strani kot tudi na Facebook strani Društva. Tudi prijatelji našega člana Feliksa Burgarja, ki so ga poplave obsežno prizadele in so želeli pomagati, so pristopili k naši akciji.

Z Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine smo se tako na člane društva in širšo javnost obrnili s prošnjo za pomoč našim invalidnim članom – paraplegikom in tetraplegikom, ki so utrpeli veliko materialno škodo v poplavah. Dva naša člana, Feliks Burgar in Alan Dejak, sta bila ob vse, saj jima je

poplava uničila celotno stanovanje, v teh ni bilo uporabnega več ničesar. Članu Mihu Volčina pa je voda zalila prilagojeno vozilo, prav tako je bilo uničeno vozilo Feliksa Burgarja.

V tem času smo predsednica društva Mirjam Kanalec kot tudi zaposlene na

PROJEKT ORGANIZACIJE



Izgubljeni dom obnavlja na vozičku

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine

310,00 € Donirano

DONIRAJ

V akciji smo skupno zbrali 31.527,80 €.

Društvu – Eva Pahovnik, Irena Žibert in Nina Černe preklicale vse člane Društva, ki živijo v poplavljenih krajih in občinah, ki so bile najbolj opustošene v poplavah, z namenom ugotavljanja njihovih potreb in škode, ki so jo imeli. Pri tem je pomagal

tudi poverjenik iz Trzina, Peter Kralj, ki je imel tudi sam poplavljen dvorišče, klet in garažo, pa je vseeno pomagal in preverjal stanje tudi pri članih na terenu. V dobrem tednu po začetku dobrodelne akcije in po vseh preverjanjih preko telefona na terenu ali glede na poslane slike o nastalih škodah smo ugotovili, da je škoda zaradi poplav utrpelo še nekaj več članov. Kljub temu da so se nekateri zbiranju denarja zase odpovedali, smo zbiralni akciji dodali še dva člana. Prvi je bil Vinko Mrgole, kateremu je poplavilo celotno stanovanje, klet in avto; drugi pa Janez Potočnik, kateremu je poplava v kleti naredila veliko škodo na vseh gospodinskih aparatih, orodju ... Materialna škoda je eno, drugo pa je to, da so ljudje izgubili dom, katerega obnova bo zahtevna in dolgotrajna, tako finančno kot tudi psihično. Tako še enkrat zahvala vsem, ki ste jih s svojimi prispevki podprli, da bodo lahko čimprej znova zaživi.

Skupno smo tako dobrodelno akcijo organizirali za pet zgoraj omenjenih članov Društva, za katere se je v prvem tednu zbralo že nekaj več kot 10.000 €, do konca akcije pa se je skupno zbralo 31.527,80 €. Ker je bila možnost zbiranja denarja za vse skupaj ali v opredeljenem namenu le za točno določenega posameznika po izbiri donatorja, se je tako več kot 18.000 € zbralo za točno določene posameznike oz. člane, nekaj več kot 12.000 € pa se je enakomerno razdelilo med vse ostale, seveda tudi



Nadaljuje pa se zbiranje sredstev za enega člana na platformi Truhoma. Še vedno lahko donirate.

glede na materialni obseg škode. Dobrodelna akcija je trajala od 11. avgusta in se zaključila 31. oktobra 2023. Razdelitev skupnih sredstev je predlagala Komisija o socialna, katere mnenje je s sklepom dopolnil in potrdil upravni odbor in predsednica društva Mirjam Kanalec na zadnji seji upravnega odbora, ki je bila 2. novembra letos. Vsa nakazila so se oškodovancem nakazala do 14. novembra 2023, s čimer se je

akcija tudi uradno zaključila. Nadaljuje pa se zbiranje sredstev za enega člana na platformi TRUHOMA, kjer se je dosedaj zbralo še dodatnih 310 €. Še vedno lahko donirate na <https://truhoma.org/sl-SI/donor/explorer>, projekt pa se imenuje Izgubljeni dom obnavlja na vozičku. Društvo je v manjši meri želelo pomagati tudi vsem ostalim članom, ki so utrpeli manjšo škodo v poplavah, predvsem za prilagoditve stanovanja ali tehnične

pripomočke. V ta namen smo zaprosili za dodatna rezervna sredstva Fundacijo za invalidske in humanitarne organizacije (FIHO), ki nam je za vsakega prijavitelnega člana odobrila 175 €. Omenjen znesek denarja je prejelo devet članov društva. Iz srca hvala vsem, ker ste srčni in ker ste pomagali!

Pomagalo je še veliko ljudi, ki jih morda ne bomo poimenovali, pa se jim vseeno zahvaljujemo za njihov delež pri akciji. Ne gre namreč brez omembe vseh sorodnikov in sosedov članov ter gasilcev, ki so bili prvi na terenu in nudili »prvo pomoč« pri odstranjevanju vode ter pomagali pri sanaciji, čiščenju ali obnovi stanovanj naših članov. Naj se vam vse, kar ste dobrega naredili, pomnoženo povrne.

Vsem v poplavah oškodovanim članom pa sporočamo, da smo vedno tukaj in na voljo za kakšen pogovor ali nasvet, ko breme celotne situacije, ki vam je »obrnila življenje na glavo«, postane pretežko. Srečno in pogumno naprej!



Naj se vam vse, kar ste dobrega naredili, pomnoženo povrne.

Irena Žibert

NISI SAM

Psihosocialna pomoč žrtvam prometnih nesreč in njihovim svojcem, ki ga že tretje leto podpira Javna agencija RS za varnost prometa.

Namen projekta Nisi sam je, da članom in svojcem nudimo podporo in pomoč ter jih usposobimo za spoprijemanje z izzivi, ki jih prinaša invalidnost. Projekt je zasnovan celostno in nam omogoča, da z uporabniki (člani, svojci ...) stopimo v stik že v času medicinske rehabilitacije in jim tako nudimo pomoč že od samega začetka, ko se srečujejo z največ izzivi.

Projekt je sestavljen iz petih delov. V nadaljevanju bom vsakega na kratko opisala, da dobite vtis, za kaj gre.

Info točke na URI SOČA

Večkrat letno na URI Soča izvajamo tako imenovane Info točke, s katerimi želimo paraplegikom in tetraplegikom ter njihovim svojcem že v času medicinske rehabilitacije predati informacije za olajšanje prehoda iz bolnišničnega v domače okolje. Želimo jih motivirati in jih spodbuditi k vključitvi v aktivnosti Društva ter jim nuditi ustrezno psihosocialno pomoč. Letos smo izvedli dve Info točki – eno v januarju, drugo pa v juliju.

Sprejemi novih članov in mreža socialnih poverjenikov (MSP)

Za nove člane društva organiziramo sprejem novih članov. Vsakemu novemu članu ob sprejemu določimo socialnega poverjenika. Mreža socialnih poverjenikov je sestavljena iz

sedemnajstih dolgoletnih članov, njihov glavni namen pa je skrb za neposredni stik in nudenje vrstniške pomoči. Socialni poverjeniki novim članom iz prve roke nudijo uporabne napotke in dragocene informacije o tem, kako se soočati z invalidnostjo. V sklopu tega smo v letošnjem letu izvedli šest srečanj socialnih poverjenikom z njihovimi člani. Organizirali pa smo tudi dva sprejema novih članov.

Motivacijski tabor novih članov V maju smo organizirali 3-dnevni motivacijski tabor novih članov, ki je potekal v Domu paraplegikov v Semiču. Namen tabora je, da člani nekaj dni brezskrbno preživijo v družbi ljudi, ki so doživeli podobno izkušnjo. Sprememba okolja in nova, pozitivna izkušnja lahko člane okrepi in jim pokaže, da obstaja skupnost ljudi, v kateri se ne bodo počutili same. Na motivacijskem taboru

smo si ogledali Muzejsko hišo Semič, kjer smo imeli tudi degustacijo vin okoliških vinarjev, uživali pa smo tudi v tradicionalni belokranjski pogači. Družili smo se tudi ob kuhanju golaža in peki na žaru, ob tem pa stkali nova prijateljstva in si med seboj delili dragocene izkušnje.

Delavnica NISI SAM

Psihosocialna pomoč igra pomembno vlogo pri vključevanju paraplegika po poškodbi hrbtenjače nazaj v aktivno življenje. Izvedli smo tri delavnice z gostujočimi strokovnjaki. Prvo delavnico, z naslovom Kako obvladovati in živeti z bolečino, smo izvedli v juliju – vodil jo je mag. zdr. nege Viki Kotar. Na začetku je Viki Kotar govoril na splošno o bolečini, osredotočil se je na biološke, psihološke, kulturne, duhovne in etične dejavnike bolečine ter na značilnosti bolnika s kronično bolečino. Osebe z



okvaro hrbtenjače pogosto občutijo bolečine, ki so najpogosteje posledica poškodbe. Nevropatska bolečina je posledica kompleksnih perifernih in centralnih mehanizmov pri okvarah živčevja. Na delavnici smo se naučili, da ni zdravila, ki bi za stalno zmanjšalo kronično nevropatsko bolečino. Zato se mora večina oseb z okvaro hrbtenjače naučiti živeti z njo. Obstajajo pa načini, kako si bolečino lajšati.

Drugo delavnico, z naslovom V areni življenja, je vodila dr. Vesna Radonjič Miholič, specialistka klinične psihologije. Na delavnici smo se pogovarjali o edini stalnici v življenju – o spremembi in naši prilagodljivosti nanjo. Govorili smo o spremembah, za katere se sami odločimo in o tistih, v katere nas postavi življenje. Med udeleženci se je razvila živahna debata o spremembah, s katerimi so se srečali v življenju – vključno o veliki spremembi, ki se je zgodila v povezavi z invalidnostjo, o tem, kako so se na spremembe prilagodili in razne druge dileme in vprašanja, ki so se udeležencem porajala.

Tretjo delavnico, z naslovom Okrnjenost organskih sistemov oseb z okvaro



hrbtenjače, je zopet vodil mag. zdr. nege Viki Kotar. Govoril je o zdravstveni negi v postakutni fazi zdravljenja, ki se prične, ko postane pacientovo stanje stabilno in znaki spinalnega šoka izzvenevajo (od nekaj ur do 36 tednov ali dlje). Zdravstvena nega je v tej fazi usmerjena v odpravljanje sprememb, ki so nastale zaradi poškodb in v ocenjevanje pacientovih prioritet za odpravljanje in sprejemanje nastalih sprememb. Podrobno je predstavil pozornosti in

usmeritev k organskim, nevrološkim, respiratornim, kardiovaskularnim, gastrointestinalnim, urogenitalnim ter kožnim in mišičnoskeletnim sistemom. Udeleženci na delavnici so si izmenjali številne specifične izkušnje. Vsak pa je prejel tudi zapiske, ki jim bodo pomagali pri lajšanju težav v vsakdanjem življenju. Pogovorna skupina

Namen pogovorne skupine je pomagati osebam s poškodbo hrbtenjače pri premagovanju psihosocialnih stisk, v



katerih so se znašli zaradi invalidnosti, ki je posledica prometne nesreče. Pri pogovorni skupini so vedno dobrodošli tudi ostali člani, saj so tematike povezane s sprejemanjem invalidnosti, samopodobo in stiskami – naše vodilo pa je, da se prilagajamo potrebam udeležencev in upoštevamo njihove želje. V letošnjem letu smo izvedli 3 pogovorne skupine.

**vozi mo
Pametno**
AGENCIJA ZA VARNOST PROMETA

Irena Žibert

DEMENCA IN VAJE ZA KREPITEV SPOMINA

Na Društvu smo 13. februarja in 24. maja v sodelovanju z Gerontološkim društvom Slovenije pripravili preventivni delavnici o demenci.

Prebivalstvo se stara, prav tako tudi naše članstvo. Zagotovo je potrebno temu dejstvu posvetiti več pozornosti in prilagoditi tudi programe Društva. Z leti vsi postajamo bolj pozabljivi, kar pa ne pomeni, da imajo vse starejše osebe demenco. Demenca je kronična napredujoča bolezen možganov, ki se kaže z motnjami spomina, mišljenja, orientacije, prepoznavanja, razumevanja, računskih in učnih sposobnosti ter govorjenja, izražanja in presoje. Kako prepoznati demenco? Nastanejo spremembe v:

POZORNOSTI

hitra izguba pozornosti, izgubljanje rdeče niti v pogovoru, raztresenost

SPOMINU

pozabljanje datumov ali dogodkov, spraševanje po istih informacijah

ORIENTACIJA

mešanje časa v dnevu ali dneva v tednu, izgubljanje v neznanem okolju

JEZIKU

pomankanje natančnosti, globine in logike pri govorjenju, težave pri iskanju besed med govorjenjem

IZVRŠILNIH FUNKCIJAH

težave pri ravnanju z denarjem, načrtovanju potovanja ali vodenje gospodinjstva

VSAKODNEVNIH AKTIVNOSTIH

naloge trajajo dlje, težave v službi in pri bolj zapletenih nalogah

VEDENJU

manjša pobuda, spremembe pri

družbenih stikih, razdražljivost, neučakanost
MEDOSEBNIH ODNOSIH
manj empatije in naklonjenosti, manj zanimanja za druge, večja trenja.



V današnjem času demence še ne znamo in ne moremo preprečiti. Lahko pa z ustreznim načinom življenja vplivamo na zakasnitev njenega začetka in hitrost razvoja.

Vzrok za nastanek demence zaenkrat še ni odkrit – največji dejavnik pa je definitivno starost, med pomembnejšimi drugimi dejavniki pa so še: manjša miselna aktivnost, socialna izključenost ter osamljenost.

Povezali smo se z Gerontološkim društvom Slovenije, ki je za nas v letošnjem letu pripravilo dve delavnici z namenom boljšega razumevanja demence in izvedbo raznih vaj za vadbo spomina in zbranosti. Namen delavnice je opolnomočiti starejše in njihove svojce o demenci, povečati ozaveščenost v

družbi in starejšim ljudem predstaviti možnosti preventivne krepitve spomina in zbranosti. Delavnico je izvedla strokovna delavka iz Gerontološkega društva Slovenije Petra Boh. Udeleženci delavnice so prejeli tudi napotke o različnih pristopih in vajah, ki jih lahko izvajajo doma in z njimi krepijo spomin in zbranost.

Za svoj spomin pa lahko največ naredimo sami, in sicer v največji meri z rednim izvajanjem treninga možganov. Prilagam nekaj predlogov miselnih vaj:

LAŽJE KOGNITIVNE VAJE

IZBRANIM BESEDAM PRIPIŠITE NASPROTJA

(na primer: prazen – poln).

DOPOLNITE PREGOVORE

(na primer: Lepa beseda lepo _____).

NAPIŠITE 5 BESED, KI SE ZAČNEJO NA ČRKO B.

SREDNJE TEŽKE KOGNITIVNE VAJE

PREMEŠAJTE ČRKE IN NAPIŠITE SLOVENSKO MESTO

(na primer: L I T E M K A – mesto Metlika).

DANIM BESEDAM PRIPIŠITE SOPOMENKE

(na primer: publika – občinstvo).

TEŽJE KOGNITIVNE VAJE

NAPIŠITE 10 BESED, KI SE KONČAJO NA IR.

Eva Pahovnik

PUSTNO RAJANJE

Na pustni torek, 21. februarja, smo v Gostilni Zajčja Dobrava priredili pravo pustno zabavo, ki jo je povezoval Nino Batagelj.

Vsaka pustna šema si je naredila svoje ime ter se predstavila občinstvu. Strokovna komisija je izbrala najboljših sedem mask, upoštevajoč izvirnost maske in njene predstavitve občinstvu. Izbira ni bila enostavna, saj so se vse šeme zelo dobro odrezale. Nagrado za najboljšo masko si je letos zaslužila

»Mama Mamka« in prejela darilni bon za štiri nočitve v hiški v Čatežu s kopalnimi kartami. Druga nagrada je bil radio, ki ga je prejela šema »Arestant«. Preostalih pet nagrajencev je prejelo simbolične

nagrade. Golaž je bil dober, krofi ravno prav mastni in sladki, smeha in dobre volje pa obilo.

Zvezi paraplegikov Slovenije se zahvaljujemo za darilni bon.



Eva Pahovnik

DAN, POSVEČEN ŽENSKAM

V prostorih gostišča Zajčja Dobrava smo 8. marca pripravili praznovanje ob dnevu žena. Živel 8. marec, ves mesec in vsak dan v letu!

To je tudi dan praznovanja dosežkov žensk ter ekonomske, politične in socialne enakopravnosti. Ženske iz Društva paraplegikov ljubljanske

pokrajine se zavedamo svoje moči in pomena enakopravnosti. Ob čudovitem kulturnem programu, zabavnem kvizu in dobrem glasbenem vzdušju smo si

dame privoščile čas zase.

Na začetku nas je pozdravila predsednica društva Mirjam Kanalec, nato pa so se predstavile recitatorke skupine ONA &

ONE, ki so recitirale pesmi Ferija Lainščka. Eva in Irena sta pripravili tudi zanimiv kviz, v katerem pa ni bilo pomembno, ali poznaš odgovor ali ne, ampak je štel, kako prepričljiv si ob razlagi izbranega odgovora. Kviz je bil sestavljen iz

različnih zanimivih tem in ob njem smo se izredno zabavale. Zmagovalke kviza so bile skupina Zvezde, ki so prejele tudi prehodni pokal »Hude bejbe«. Vse smo prejele tudi vrtnico, ruto in darila, ki jih je prispevalo podjetje DM, kateremu se

iskreno zahvaljujemo.

Ob koncu pa smo imeli posebnega glasbenega gosta, Adija Smolarja, ki nam je pričaral čudovito glasbeno vzdušje. Njegove pesmi resnično navdušujejo vse generacije.



Jože Globokar

PRAV PO MUČENIŠKO »TRPELI«

Ženske so dan žena praznovale 8. marca v gostišču Zajčja Dobrava, dva dni kasneje, 10. marca, pa smo dan mučnikov v istem gostišču obeležili tudi člani Društva.

Približno 40 se nas je zbralo – toliko kot po krščanskem izročilu. Nekateri so se pripeljali s svojimi vozili, druge pa sta s kombijema pripeljala naš voznik Andrej in Milan iz Združenja multipla skleroze,

ki nam je tokrat pomagalo s prevozom. Seveda so naše dame na Društvo poskrbele tudi za eno od tradicionalnih nagrad – suho klobaso, na enemu od mučnikov pa smo na glavi videli tudi

trnovo krono. Ob dobri hrani in pijači smo družno in prav po mučeniško »trpeli«. Vmes smo si izmenjali tudi bogate in bolj ali manj koristne izkušnje iz življenja paraplegika oziroma tetraplegika. In

tako vse do prijetnega presenečenja ... Praznik 40 mučenikov izhaja iz časa vladavine cesarja Licinija (308–324), ki je od spora s cesarjem Konstantinom I. Velikim v krščanstvu videl sovražnika, za kristjane pa je odločil, da jih je potrebno spreobrniti ali pa odstraniti. Vojakom je na svojem območju ukazal, naj se krščanstvu odrečejo ali pa bodo kaznovani s smrtjo. Ukazu se je leta 320 junaško uprlo štirideset vojakov elitne legije. Odvzeli so jim oblačila in jih 9. marca, v najhujši zimi, odpeljali do tamkajšnjega zamrznjenega ribnika ter jih vrgli vanj.

Kljub vsemu naj bi Licinij vojakom tik pred smrtjo ponudil še zadnjo priložnost in jim ob ribnik namestil kopel s toplo vodo, ki je bila namenjena spreobrnjencem. Premislil si je le eden od vojakov, ki je iz ledeno mrzlega ribnika skočil v kopel, vendar naj bi ga zaradi nenadne spremembe temperature zadela kap in

je umrl. Eden od stražarjev naj bi odvrnil svoja oblačila in se pridružil mučenikom v ribniku, tako da je število mučenikov vseeno ostalo 40. Naslednjega dne je prišel sodnik, ki je ukazal mučenikom

polomiti roke in noge ter jih sežgati na grmadi, njihov pepel pa raztresti. Čeprav se je mučeništvo dogajalo 9. marca, se dan mučenikov obhaja 10. marca na dan njihovega sežiga.



Jože Globokar

PRELEP DAN NA SREČANJU V OBČINI GROSUPLJE

Letošnje spomladansko srečanje smo 10. junija pripravili v Občini Grosuplje, uživali v naravnem okolju Vodomčevega gaja in zaključili dan z druženjem in zabavo v Lovskem domu Taborska jama v bližini Grosuplja.

Načrtovali smo zanimivo in pestro srečanje z razvedrilnim programom, vendar zaradi letošnjega muhastega vremena do zadnjega trenutka nismo vedeli, kam se bomo podali. Ali na ogled urejenega Vodomčevega gaja z izjemno živalsko in rastlinsko pestrostjo, kjer se prepletajo različni habitatni tipi v naravnem okolju v Cerovem, ali pa nas bo slabo vreme primoralo, da si



ogledamo prvi center ohranjanja narave v Sloveniji – Žabjo hišo v Mali Račni. V vsakem primeru je odločilo vreme, ki

nas je v zadnjem trenutku usmerilo na Cerovo. In ni nam bilo žal.

Po prelepem Vodomčevem gaju nas je vodila Marija Kavšek, po krožni poti pa nam je pomagal tudi oskrbnik gaja Marjan Koščak. Že na začetku nas je v prvem bajerju s prelepimi lokvanji z glasnim reganjem pozdravila prava žabja svatba. Bil je ravno čas parjenja, ko so »dolgokraki« samčki zapeljevali »skokice neveste mlade«. Kot v znani ljudski pesmi Žabe. Toda ko smo se približali bajerju, so žabe na lokvanjih takoj utihnile. Ja, zmotili smo jih med njihovim svatovanju.

Vodomčev gaj je učilnica v naravi, kjer ohranjena narava z vso biotsko pestrostjo v več različnih habitatih nudi izobilje hrane in prostor za zavetje številnim živalim. Predvsem pticam, ki tu stalno prebivajo ali pa počivajo na selitveni poti. Videli smo vodomčevo in druga gnezdišča, gaj pa ima kar sedem opazovalnic, kjer v tanke mreže lovijo ptice in jih po obročkanju

spustijo. Mokrišče ima v bajerjih s prelepimi lokvanji štiri pritoke, v gaju pa imajo gnezdišča tudi ogrožene ptice. Vodomčev gaj je res vreden ogleda, zato hvala Mariji in Marjanu za izčrpno in doživeto predstavitev.

Po ogledu Vodomčevega gaja, polnem lepih in poučnih vtisov, smo se odpravili na osrednji kraj našega srečanja in druženja, proti Lovskemu domu Taborska jama. Na začetku prijetnega popoldneva nas je navdušil ženski pevski zbor Lastovke iz Grosuplja. Simpatične pevke so nam zapele nekaj lepih narodnih pesmi, nato pa

sta nam dobrodošlico zaželela predsednica društva Mirjam Kanalec in podžupan Občine Grosuplje Janez Pintar. Podžupan nam je ob tej priložnosti predstavil nekatere zanimivosti občine in pripomnil, da vsako jutro vsakomur prinese nekaj novega upanja.

Seveda smo poskrbeli tudi za okrepitev in osvežilne napitke. Po dobrotah na žaru, ki so jih pripravili Rado, Janez in Milan, se je prilegel vrček hladnega piva, takega, pri katerem po orošeni površini vrčka polzi kapljica. Nekateri so si privoščili kupico rujnega, drugi pa segli po brezalkoholnih napitkih. V razvedrilnem programu so se nekateri člani pomerili v priljubljenem prstometu oziroma »balinčkanju« s ploščki, kot mu po domače rečemo.

Tokrat so bile organizacijske niti v rokah Eve Pahovnik, radi pa bi se zahvalili voznikom Andreju in Milanku iz našega Društva, Branetu iz Društva distrofikov in Simonu iz Društva paraplegikov Dolenjske Bele krajine in Posavja. Varno so nas vozili po gozdnih cestah v okolici, prej Taborske, zdaj pa ponovno Županove jame.



Mirjam Kanalec

KLJUB IGNORANCI OBČIN PREŽIVELI ODLIČEN DAN

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je tradicionalno jesensko srečanje članov in svojcev tokrat pripravilo 16. septembra v občinah Horjul in Dobrova - Polhov Gradec. Žal nihče od občinskih veljakov ni imel časa, da bi se odzval našemu vabilu na druženje.

Zadnja leta naša tradicionalna srečanja poskušamo organizirati kar v dveh sosednjih občinah. Minilo je nekaj let, odkar smo pripravili srečanje v občini Dobrova - Polhov Gradec, zato smo se odločili, da ponovno obiščemo kraje v Polhograjskem hribovju, v občini Horjul in Dobrova - Polhov Gradec. Z organizacijo srečanj v različnih občinah želimo članom ponuditi ogled različnih krajev in njihovih znamenitosti, hkrati pa želimo na ta način lokalni oblasti in skupnosti približati Društvo in naše aktivnosti, pri čemer se navadno vzpostavijo no-



sodelovati z občinama, saj vsa ta leta nikakor ni steklo. Pa ne govorimo samo o finančni (ne)podpori! Res je, da nimamo veliko članov iz tega območja, a po našem mnenju to ne bi smelo imeti vpliva. Smo namreč društvo, ki si želi čim manj članov! To skušamo doseči tudi z različnimi preventivnimi aktivnostmi, s katerimi osveščamo širšo družbo o naši težki invalidnosti in vzrokih zanjo. V namen izvajamo delavnice na šolah in pripravljamo tovrstna srečanja in sodelovanja z različnimi deležniki. A vse to občinskih veljakov ni prepričalo, da bi

nas spoznali.

Sobotno dopoldne se je začelo za nekatere že zelo zgodaj, ko jih je kombi pobral pred domom in pripeljal v majhno vasico Dvor, malo pred Polhovem Gradcem, kjer smo si ogledali poznogotsko cerkev sv. Petra. Zgodovino tega lepega sakralnega objekta nam je predstavil Marjan Malovrh. Kljub majhnosti kraja in kljub temu da je tam že stala cerkev sv. Nikolaja, so se davnega leta 1525 grofje Polhograjski odločili, da bodo postavili mogočno, poznogotsko cerkev. Domnevajo, da je šlo za prestiž

va znanstva in poti sodelovanja. Prav slednje je bilo vodilo vodstva Društva pri izbiri občin za jesensko srečanje, da mogoče pa na ta način začnemo



ali pa za zaobljubo. Kakorkoli že, to grofovsko cerkev, kot ji pravijo, lahko občudujemo tudi danes. Veličastna cerkev je umetnostno zgodovinski spomenik državnega pomena. Prezbiterij krasi veliki, leseni oltar z lesenim kipom sv. Petra iz leta 1739. Kip ob posebnih priložnostih zakrijejo s sliko sv. Petra, ki prejema ključe od Kristusa. Sliko je v prvi polovici 18. stoletja upodobil baročni slikar Valentin Metzinger. Na prvotnem glavnem oltarju je bil kamniti kip sv. Petra iz 16. stoletja, ki danes stoji na vrhu desne arkadne lope. Omenimo naj še glavni vhod v cerkev, katerega portal oblikujejo številni dekorativni reliefi s poznogotskimi motivi. V cerkvi je še cela vrsta zanimivosti, od grofovskih lož, grbovne plošče iz leta 1548, do prižnice in zakristije.

Po ogledu lepe in zanimive cerkve smo

se zapeljali do prostorov Prostovoljnega gasilskega društva Polhov Gradec, kjer je potekalo naše osrednje srečanje z



razvedrilnim programom. Dobrodošlico in prijetno druženje v Polhovem Gradcu je vsem zaželela predsednica društva Mirjam Kanalec, nato pa nam je dan obogatilo Prosvetno društvo Horjul, ki ohranja slovensko kulturno dediščino in običaje. Pod vodstvom Kinde Kranjec sta se nam predstavili Folklorna skupina Klas in mažoretke, nato pa smo ponovno prisluhnili Marjanu Malovrhu in njegovi zanimivi predstavitvi Polhograjske graščine in kraja. Graščino s prelepim parkom imenujejo tudi Blagajev grad in predstavlja enega od najpomembnejših spomenikov v občini, ki je tudi središče njenega kulturnega utripa. Njeni temelji segajo v čas 13. in 14. stoletja, ko je na tem mestu stal stolpast dvor. Skozi stoletja so se menjavali lastniki in v skladu z njihovimi potrebami je bila graščina večkrat prezidana. Graščak Mark Anton Kunstel pl. Baumgarten je dal v 17. stoletju graščini pomemben pečat. Prizidal je baročno grajsko kapelo z bogato štukaturo, uredil grajski park,

na dvorišču prizidal razgledni stolp z uro ter pred glavni vhod graščine postavil Neptunov vodnjak, na katerem je v reliefu upodobljen grb gospodov Polhograjskih. V letih med 1808 in 1858 je z graščino upravljal grof Rihard Ursini Blagaj, ljubitelj botanike, mineralogije in umetnosti. V njegovem času je graščina postala središče naprednih razsvetljenskih idej. Leta 2008 je upravljanje graščine prevzel Tehniški muzej Slovenije in v njenih prostorih uredil Muzej pošte in telekomunikacij. V graščini je tudi krajevni muzej. Marjan je imel za nas še vrsto zanimivosti, a je bil že čas za prigrizek in dobrote na žaru, ki smo jih pripravili sami, in pa kozarček rujnega ali drugih napitkov,

ki pritičejo ob takih priložnostih. Lepo prijetno popoldne, ki se je nagibalo k večeru, smo popestrili z balinčkanjem, klepetom in izmenjavo izkušenj. Ob tem smo uživali tudi v glasbi, ki jo je za vsak okus vrtel DJ Slavko. Hvala organizatorkam srečanja Mojci, Evi in Mirjam ter voznikom kombijev Andreju, Milanku ter Mihiu iz DP jugozahodne Štajerske in Zvonetu iz Združenje multiple skleroze Slovenije. Malo grenkega priokusa je zaradi ignorance občin ostalo, a nič zato, saj smo preživeli odlični dan! Zahvala gre predvsem prijaznim in ustrežljivim posameznikom iz raznih društev. Žal v občini Horjul nismo našli primerne dostopnega prostora za piknik niti

ogled kakšne znamenitosti ni prišel v upoštevanje. Zato pa so nas obiskale mažoretke in folklorna skupina iz Prosvetnega društva Horjul, za kar se jim najlepše zahvaljujemo, posebej predsedniku društva Klemnu Černigoju. Bor Bevc iz JZ Polhograjske graščine se je kljub nedostopnosti same graščine resnično potrudil, da so nam približali znamenitosti tega področja. Za konec pa velika zahvala gasilcem iz Polhovega Grada, ki so nam prijazno odstopili svoje domovanje za en dan, in gasilcem iz Dvora, ki so poskrbeli za klančine, da je bila Dvorska cerkev dostopna tudi za »vozičkarje«.

Mirjam Kanalec

OB KAMNIŠKI BISTRICI

Letošnje srečanje ročnih kolesarjev Zveze paraplegikov Slovenije, imenovano »Klobasarjenje«, je potekalo 24. junija v okolici Kamnika in Domžal. Pripravilo ga je Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine.

Nekaj več kot 20 članov in članic ter njihovih spremljevalcev iz pokrajinskih društev paraplegikov se je zbralo na parkirišču za OŠ Trzin, kjer sta jih pozdravila Mirjam Kanalec, predsednica Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine in Gregor Gračner, vodja športa na Zvezi. Zbranim sta zaželela prijeten izlet. S parkirišča so se podali proti gradu Jable, se ustavili pri jezeru Pristava in se zapeljali po kolesarski poti do Kamnika, kjer jih je na Glavnem trgu pozdravil Matej Slapar, župan Občine Kamnik.



Povedal je nekaj besed o Kamniku, predvsem pa ga je zanimalo, kako je Občina Kamnik dostopna za uporabnike invalidskih vozičkov. Dogovorili so se za sodelovanje tudi v bodoče pri odpravljanju arhitekturnih ovir. Nato se je četica pod budnim očesom Slavka Krajncja, ki je tudi pripravil traso, odpravila mimo avtobusne postaje, kjer so kolesarji lahko videli v naravni

velikosti bronasti kip mamuta, nato pa nadaljevali pot ob Kamniški Bistrici in uživali ob neokrnjeni naravi. Ustavili so se v Arboretumu Volčji potok in občudovali cvetoče vrtnice. Po postanku in okrepčilu na Količevem so nadaljevali pot skozi Domžale do začetne točke v Trzinu. Prekolesarili so nekaj manj kot 40 kilometrov po trasi, ki je izredno lepa, razgibana, znamenitosti in

doživetij polna. Pot, ki ni pustila nikogar ravnodušnega. V spremstvu je bil tudi Andrej s kombijem, za pomoč ali če bi slučajno kdo omagal ali bi se mu izpraznila baterija na priklopu. Tokrat »gumidefektov« ali praznih baterij ni bilo. Eva z ljubljanskega društva je poskrbela vnaprej za vso organizacijo, na Klobasarjenju pa je bila prisotna le v mislih.



Marjana Lavrin

VEDNO IMAMO VELIKO ZA POVEDATI

Ženske se še naprej dobivamo dvakrat na mesec

V društvskih prostorih se družimo in spijemo kavo ali čaj in na veliko klepetamo, ženske pač. Konec maja smo bile v Semiču v hiši Zveze paraplegikov. Imele smo se lepo. Pomoč in družbo so nam delale asistentke, ki so nas s hrano, ki smo jo pomagale pripravljati, kar preveč razvajale, tako da smo sklenile, da gremo naslednjič na dieto. Vsako jutro smo imele telovadbo, če verjamete, hahaha. Nekatero so se potepale po Semiču in nam potem poročale, kaj so videle in



doživele. Poleti se ne družimo, ker je večina na dopustu ali na obnovitveni rehabilitaciji, to pa ne pomeni, da ne vemo, kaj katera od nas počne. Prišel



je čas in sedaj se spet redno družimo. Nekatere od nas sodelujemo v literarni skupini, s katero se predstavljamo največ po domovih za starejše občane. Naša srečanja na društvu pa so seveda najbolj zaželena, saj si imamo vedno veliko za povedati. Pridružili sta se nam tudi dve novi članici, žal pa jih je nekaj zbolelo in jih kar pogrešamo. No, če kakšno sredo pridete k nam, boste verjetno že po vonju vedeli, da smo me tam, za to pa je kriva Alenka, ki nam vsakič prinese kozmetiko, kateri se nekatere nikoli ne moremo upreti. Ojoj, Alenka je res ta pravi trgovec.

Če si ženska in si želiš dobre družbe, se nam le pridruži. Nič hudega, če nimaš prevoza – naš Andrej pride pote. Fantje, za vas pa še vedno velja ... samo na obisk.



Rok Bratovž

UPIHNILI 20 SVEČK

Tako kot vsako leto zadnjih 20 let (razen enega) se je okoli zadnjega vikenda v avgustu odvijal mednarodni prostovoljni tabor v Domu paraplegikov v Semiču.

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je tokrat na taboru gostilo prostovoljke iz Poljske, Palestine, Turčije ter dve Mehičanki. Prostovoljce pridobimo preko mednarodne prostovoljne mreže Servis Civil International (SCI), slovenska pisarna pa se imenuje Zavod Voluntariat, s katerim Društvo že vsa ta leta dobro sodeluje. Tokrat je na obvezno evalvacijo tabora prišla kar direktorica Zavoda Katja ter s seboj prinesla torto z dvajsetimi svečkami, kar je bilo zelo lepo presenečenje. Vodja



tabora Rok jih je z veseljem upihnil. Na taboru se prostovoljci pobližje spoznajo z življenjem ljudi s poškodbo hrbtenjače, sami pa predstavijo njihove jedi, države ter kulturo. Vse skupaj poteka v angleškem jeziku, kar je idealna priložnost za utrditev le tega, za marsikaterega našega člana, saj mnogi nimajo možnosti potovati v tujino zaradi takih ali drugačnih vzrokov. Prostovoljce se popelje tudi na krajše izlete po Beli krajini in Dolenjski. Društvo uspešno sodeluje tudi z lokalno skupnostjo. Zadnji vikend v avgustu je namenoma izbran, saj takrat poteka festival "Semiška ohcet" sedaj imenovan "Zaključek poletja na Semškem placu". Tam ima Društvo že več let postavljeno stojnico, na kateri se predstavi z delovanjem Društva, prav tako pa prostovoljci na njej predstavijo nekaj informacij o svojih državah.

V času tabora se odvijajo različne delavnice, športne in namizne igre ter pogovori o teh in onih stvareh, primerjajo pa se tudi življenjski pogoji za invalide. Na taboru je sodeloval tudi slovenski prostovoljec Slavko ter Zdenka, ki je skrbela za nego. Obema hvala iz srca. Prostovoljcem je Društvo podelilo tudi certifikat o opravljenem prostovoljnem delu. Ob jubileju pa bi se radi zahvalili nekdanji strokovni sodelavki Tanji Farkaš, saj je ona tista, ki je s taborom začela.

Pri Društvu se zahvaljujemo Zvezi paraplegikov Slovenije, ki tabor že vsa leta sofinancira, ter mnogim donatorjem, brez katerih tabora sploh ne bi bilo. To so: Unija d. o. o., Lespatex d. o. o., Wit logistika d. o. o., Trinet d. o. o., STN d. o. o., Borok d. o. o., CMC Groupe d. o. o. in West transport d. o. o.



Michaline, Poljska

»volunteering on international worcamp in semič was cherished time where people's stories have been shared. playing, dining, learning about other cultures, getting more about daily life of people with paraplegia and their challenges they meet was unfogertable and life changing. for all of this i feel most grateful.«



Rebecca, Palestina

»this is my first time that I attended this camp and it was exiting and surprising how are the daily life and challenges of paraplegics. I would like to thank you for this opportunity and experience that I had.«

Mirjam Kanalec
V DEŽELO CVIČKA

Društvo sedaj že kar nekaj let konec avgusta organizira celodnevne izlete v razne dele naše prelepe Slovenije. Tako je bil sprva 29. avgust načrtovan za obisk Dolenjske, a smo ga zaradi slabe vremenske napovedi prestavili na ponedeljek 4. septembra. Odločitev je bila prava, saj so na prvotni datum nebo prepredale nevihte, na prvi septembrski ponedeljek pa nas je cel dan spremljalo čudovito sončno vreme, a hkrati ne preveč vroče.

Četita treh kombijev je že v jutranjih urah krenila iz zbirnega centra pred nakupovalnim središčem na Rudniku v Ljubljani proti prvemu postanku v Šentrupertu, v Deželi kozolcev, kjer lahko obiskovalci spoznajo vse razsežnosti dediščine kozolcev in se seznanijo z inovativnimi ukrepi Občine Šentrupert na področju ponovnega oživljanja kulture lesa, kar nam je vodička Vesna tudi podrobno predstavila. V muzej je predstavljenih 19 različnih sušilnih naprav, ki izvirajo iz Mirnske doline, le ena je iz okolice Ivančne Gorice. Namen postavitve je prikaz razvoja kozolca v časovnem, prostorskem in socialnem pomenu od preprostih sušil do razvojno bogatih oblik dvojnih kozolcev – topolarjev. Naj omenimo, da imajo v Deželi kozolcev tudi prilagojene invalidske sanitarije, malo težje pa se je z invalidskim vozičkom gibati med kozolci. Obljubili so, da bodo to težavo v bodoče poskušali odpraviti.

Ker je bil dan skrbno načrtovan, smo se morali hitro odpraviti proti naslednji postaji v Mirni peči, poslovili pa smo se tudi od »odposlancev« dolenjskega društva Vinka Ahlina in Marije Okoren, ki sta nas pričakala v Šentrupertu in nam prenesla pozdrave dolenjskih paraplegikov, predvsem pa njihovega predsednika Jožeta Okorna.

Lojze Slak in Tone Pavček sta nedvomno velika dolenjska umetnika, ki sta bistveno zaznamovala slovenski kulturni prostor, zato je bil obisk lepo urejenega in dostopnega muzeja Lojzeta Slaka in Toneta Pavčka obvezen, čeprav je v muzeju zaenkrat s pisnim in slikovnim gradivom, s predmeti, glasbo in filmi predstavljeno življenje in delo le dolenjskega slavčka. Na sprehodu skozi njegovo življenje od rojstva do smrti začutimo vpliv dolenjske pokrajine, ljudi in ljudske glasbe na njegov glasbeni ustvarjalni opus. Slakovo življenje je bilo prežeto z glasbo. Bil je virtuoz na diatonični harmoniki, pisec skladb in besedil ter ustanovitelj in vodja Ansambla Lojzeta Slaka. Harmonikam, ki so pod njegovimi prsti tako nepozabno zvenele, je dodal »Slakov gumb«, ki ga lahko vidimo na razstavljenih harmonikah. »Moje plošče so moje knjige,« pravi Slak.

Nekaj čez drugo uro smo se vkrcali na Rudolfov splav in z ribje perspektive



občudovali lepoticu Krko. 200 let stara Primičeva Julija nam je povedala o svojem življenju in ljubezni, orisala Rudolfovo, ki je prvotno ime za Novo mesto, ki izhaja iz nemščine Rudolfswerth, in zapela Slakove pesmi z ostalimi člani splavarske ekipe, ki nas je zabavala na vožnji po okljuku Krke. Tudi naša vesela družina je ob kozarčku cvička in dolenjski pogači zapela vstrec z njimi. Seveda smo krstili tudi novega splavarja Feliksa, ki je opravil splavarski izpit ob pomoči botre Mirjam. Ogleda Dolenjske ne bi mogli končati brez sprehoda po otoku sredi reke Krke,



po zelenih poteh okrog edinega vodnega gradu v Sloveniji, grada Otočec. Potem pa smo ob okusni hrani in pijači izmenjevali nepozabne trenutke in vtise preživetega dne, ki ga je za nas organizirala Irena Žibert.

Naša pisana družina je bila rahlo utrujena, ko se je v večernem zahodu vračala proti Ljubljani, a zadovoljna, ker so preživeli lep dan med dolenjskimi griči, v deželi kozolcev, cvička, reke Krke in zidanic.



Irena Žibert

VENČKI, S KATERIMI BODO DOLGI PRAZNIČNI VEČERI PRIJETNEJŠI

V društvenih prostorih smo 27. novembra 2023 pripravili ustvarjalno delavnico, na kateri smo izdelovali praznične venčke.

Adventni venec je že sam po sebi simbol predbožičnega časa. Njegova tradicija sega v 19. stoletje, ko je nemški teolog Johann Heinrich Wichern ustanovil šolo za revne otroke in s postopnim prižiganjem svečk na venčku v času pred božičem odgovoril na vprašanje otrok Kdaj bo božič?. Tradicija venčka se je ohranila vse do danes. Včasih je bil venec okrašen s kar 24 svečami, danes pa adventni venček simbolizirajo štiri bele sveče, ki

ponazarjajo štiri adventne tedne. Pred leti smo na Društvu že organizirali izdelovanje venčkov, ko so udeleženci delavnice z navdušenjem izdelali vrsto čudovitih venčkov. Zato smo se tudi letos odločili, da zopet ponudimo prostor, material, predvsem pa strokovno vodstvo za izdelavo venčkov. Delavnico je vodila Elizabeta Kos, ki je predstavila različne načine izdelave venčkov in posamezno svetovala udeleženkam, ki so potrebovale

kakšen nasvet. Zbrale so se predvsem članice ženske sekcije, v kateri je bilo približno 10 članic Društva. Izdelovale so lahko venčke, ki se bodo obesili na steno, venčke za na mizo. Odvisno od tega, kakšne so bile njihove želje. Tiste udeleženke delavnic, ki so hitreje končale z izdelovanjem prvega venčka in so želele še ustvarjati, so izdelale tudi drugega. Pri izdelovanju so uporabljale tako umeten (svečke, karton, bleščeče okrasje) kot naraven material (zelenje, želod, storži) ter pripomočke, kot so: bleščeči sprej, lepilo, škarje in podobno. Po končanem ustvarjanju smo se še malo družili in pogovarjali ob potici in kavi. Venčke so lahko udeleženke odnesle domov in z njimi okrasile stanovanja ter hiše in s tem sebi in bližnjim polepšale prihajajoče praznične dni.



Jože Globokar

PREHODNI POKAL OSVOJILA EKIPA DP NOVO MESTO

Naše Društvo je 22. aprila na kegljišču v Kamniku pripravilo zaključni četrti krog kegljaške lige Zveze paraplegikov Slovenije, hkrati pa je bil to že 25. jubilejni turnir za pokal Občine Domžale, ki ga je Društvo posvetilo občinskemu prazniku.

Tekmovanja se je v ekipni in posamični konkurenci udeležilo 37 kegljačic in kegljačev iz osmih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Na voljo so imeli 120 lučajev – 60 na polno in 60 na čiščenje. Za nemoten potek tekmovanja in vpis rezultatov sta skrbela sodnik Franci Grubar in Ljuba Babnik.

Uvrstitve v četrtem krogu in turnirju za pokal Občine Domžale

Prvo mesto in prehodni pokal Občine Domžale je na jubilejnim turnirju s 1.617

podrtimi keglji osvojila ekipa DP Novo mesto, druga je bila DP Maribor (1.502), tretja ekipa našega DP Ljubljana (1.368), četrta DP Murska Sobota (1.346), peta DP Celje (1.313), šesta DP Nova Gorica (1.136), sedma DP Slovenj Gradec (963), osma pa DP Koper (939). V najštevilčnejši moški konkurenci je bil najboljši Miran Jernejšek DP MB (494), na drugo mesto se je zavihtel Tone Kanc DP NM (493), na tretje pa Aleš Povše DP CE (422). Med kegljačicami je s 387 podrtimi keglji prvo mesto osvojila naša kegljačica Senka

Ivanišević, druga je bila Martina Glavič DP NM (386), tretje pa Marija Kerec DP MB (301). Pri veteranih je prvo mesto osvojil Ludvik Škraban DP MS (445), drugo Franc Kuhelj DP NM (378), tretje pa Franc Borovnjak DP MS (364). Dobitniki odličij so prejeli tudi praktične nagrade.

Tekmovanje v kegljaški sezoni 2022–2023

V sezoni 2022–2023 so kegljačice in kegljači odigrali štiri ligaške kroge, zadnji je bil v organizaciji našega društva 22. aprila v Domžalah.

V letošnji ligaški sezoni je tekmovalo osem ekip, za končne uvrstitve pa so šteli rezultati vseh štirih krogov. Pripomnimo pa naj, da nekatere ekipe niso tekmoval v popolni postavi.

Pokal ligaškega zmagovalca je osvojila ekipa DP Novo mesto (6.727), pokal za drugo mesto je prejela DP Maribor (6.691), za tretje pa DP Celje (6.098). Četrta je bila ekipa DP Slovenj Gradec (5.725), peta naša DP Ljubljana (5.668), šesta DP Murska Sobota (5.370), sedma DP Koper (4.503), osma pa DP Nova Gorica (2.182).

V posamični moški konkurenci je v treh krogih največ kegljev podrl Miran Jernejšek DP MB (1.481), srebrno medaljo je osvojil Tone Kanc DP NM (1.451), bronasto pa Janez Janžič DP MB (1.362). Naslov najboljšega ligaške kegljačice si je

priporila Martina Glavič DP NM (1.275), druga je bila Marija Kerec DP MB (1.222), tretja pa naša Senka Ivanišević (1.126). Med kegljači tetraplegiki je naslov zmagovalca lige osvojil Aleš Povše DP CE (1.276), drugi je bil Damjan Hovnik DP SG (1.232), tretji pa Damjan Herček DP MB (1.130). V skupini veterani je bil najboljši Ludvik Škraban DP MS (1.248), drugo mesto je zasedel Franc Kuhelj DP NM (1.184), tretji je bil naš kegljač Feliks Burgar (1.151).

Ob razglasitvi rezultatov se je vsem za sodelovanje zahvalila Cvetka Štirn, ki je imela tudi tokrat v rokah vse organizacijske niti. Kegljače in goste pa sta nagovorili predsednica društva Mirjam Kanalec, ki je med drugim omenila odlično sodelovanje in podporo Občine Domžale pri vseh petindvajsetih turnirjih in organizacijah koncertov ter



nova županja mag. Renata Kosec, ki je poudarila, da občina z veseljem sprejema pokroviteljstvo tudi na naslednjih turnirjih in da paraplegiki izražamo nekakšno pozitivno energijo. Vabilu se je odzval tudi bivši župan Toni Dragar

in z nami preživel popoldan v obujanju spominov in skupnih projektov, ki smo jih izpeljali z Občino Domžale.

Ob jubilejnim 25. kegljaškem turnirju za pokal Občine Domžale je naše Društvo za 25-letno podporo podelilo plakete. Prejeli so jih Občina Domžale, Zavod za šport Domžale, Vera Vojska, Peter Verbič in Cvetka Štirn.

Pokale in medalje so podelili: županja Občine Domžale mag. Renata Kosec, Vera Vojska, Mirjam Kanalec, Cvetka Štirn in vodja kegljaške lige ZPS, Aleš Povše. Jubilejni kegljaški dogodek pa je popestrila in obogatila folklorna skupina Groblje.

Turnir so poleg glavnega pokrovitelja Občine Domžale in Zavoda za šport Domžale podprli še naslednji donatorji in sponzorji: Klimer Štirn & co d. n. o., avtomehanika Kveder Božidar, Janez Mal, Elektro Verpex d. o. o., MG inštalaterstvo d. o. o. Boštjan Grošelj, Helpy Trzin, Avto GP - Peter Govejšek s. p., G3 Komenda, RTS Ljubljana, Gostilna Količevo, Eles d. o. o. in Zavarovalnica Triglav.



Eva Pahovnik

ZMAGOVALNI POKAL JE OSVOJILA PDM TREVISO

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine uspešno organiziralo že 42. Pogačnikov memorial in 26. mednarodni turnir v košarki na vozičkih.

V Ljubljani se je od 5. do 7. maja 2023 odvijal že 42. Pogačnikov memorial in hkrati 26. mednarodni turnir v košarki na vozičkih. Na turnirju, ki ga organizira Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine, se je zbralo 5 ekip iz Slovenije, Hrvaške, Bosne in Hercegovine ter Italije, medtem ko se je morala češka ekipa zaradi bolezni opravičiti.

Gre za edinstven dogodek, ki se vsako leto odvija v čast Tonetu Pogačniku, ki je bil odličen organizator najrazličnejših tekmovanj in velik športnik v pravem pomenu besede. Pogačnikov memorial je potekal v športni dvorani Vojašnice Edvarda Peperka, kjer so se ekipe pomerile kar v desetih napetih in izenačenih tekmah. Poleg tekmovanja je bil dogodek tudi odlična priložnost za druženje in izmenjavo izkušenj med športniki iz različnih držav.

Ekipa PDM Treviso je osvojila zmagovalni pokal, drugo mesto so zasedli košarkarji ekipe KIK Una Sana Bihač, tretje mesto DP Mercator Ljubljana, četrto KKI Zagreb in peto KKI Varaždin.

Rezultati sobotnih tekem so bili: DP Ljubljana Mercator : KIK Una Sana – 56:64, KKI Varaždin : PDM Treviso – 47:94, DP Ljubljana Mercator : PDM Treviso – 46:74, KIK Una Sana : KKI Zagreb – 68:58, DP Ljubljana Mercator : KKI Varaždin – 59:32, KIK Una Sana : PDM Treviso – 55:69 in KKI Zagreb : KKI Varaždin – 45:41. Rezultati nedeljskih tekem pa: PDM Treviso :



KKI Zagreb – 70:50, KKI Varaždin : KIK Una Sana Bihač – 39:57 in DP Ljubljana Mercator : KKI Zagreb – 72:47.

Pred razglasitvijo rezultatov je predsednica društva Mirjam Kanalec košarkarjem čestitala za borbene igre in dobre rezultate, jim zaželel varno vrnitev domov in jih k sodelovanju povabila tudi v prihodnjem letu. Košarkarje je pozdravil in nagovoril tudi predsednik Skupščine Zveze paraplegikov Slovenije Peter Robnik. Pokale so za tem podelili Peter Robnik, predsednica Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine Mirjam Kanalec, podpredsednica Mojca



Burger in organizatorica Eva Pahovnik. Organizatorji so se z dogodkom potrudili, da bi ljudi ozavestili o pomembnosti športa za invalide in njihovega vključevanja v družbo. Vsekakor je bil 42. Pogačnikov memorial uspešen in nepozaben dogodek. Športniki so pokazali veliko srčnosti in borbenosti ter dokazali, da invalidnost ne sme biti ovira za udejstvovanje v športu.

Upajmo, da se bo ta dogodek še dolgo nadaljeval, kar pa ne bi bilo mogoče brez podjetij, ki nas podpirajo. Ob tej priložnosti se zahvaljujemo zlatemu sponzorju, podjetju Mercator ter podjetjem Inotherm, Pirnat, Thermana Laško, Kvader MT, Korona in Elektro Ljubljana. Posebna zahvala gre tudi Ministrstvu za obrambo, ki je omogočilo brezplačen najem športne dvorane.

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine pa je tudi tokrat v slovenskem

in angleškem jeziku pripravilo ličen bilten, v katerem je predstavilo prijazno in zeleno prestolnico gostitelja, zlatega sponzorja Mercator, sponzorja Inotherm in donatorje. O Pogačnikovem memorialu in mednarodnem turnirju pa so v bilten svoje vtise strnili:

župan mesta gostitelja Zoran Jankovič, ki je zapisal, da je Ljubljana mesto športa, zato izvajajo številne programe in projekte, s katerimi spodbujajo aktivnosti, prilagojene posameznikovim željam in sposobnostim. Ljubljana je v lanskem letu prejela že četrto bronasto priznanje Access City Award. Dodal je še: »Ponosni smo, da v Ljubljani vsako leto gostimo tradicionalni Pogačnikov memorial, ki ga organizira Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine. Člani Društva se organizacije tekmovanja vsako leto lotijo z izjemno energijo, strokovnostjo, predanostjo in vizijo, za kar jim iskreno čestitam. Prepričan sem, da bo Pogačnikov memorial tudi letos izjemen, tekme pa polne napetosti in zdravega tekmovalnega duha.



Špoštovani športniki in člani spremljevalnih ekip, Ljubljana je iz leta v leto lepša, skupaj s sodelavci skrbimo, da bo še naprej zelena, čista, varna in prijazna.«;

Dane Kastelic – predsednik Zveze paraplegikov Slovenije je zapisal, da bo naše Društvo 9. maj, dan miru, obeležilo s Pogačnikovim memorialom in mednarodnim košarkarskim turnirjem. Gre za športno srečanje, ki je z leti trdega dela in uveljavljanja v srednjeevropskem prostoru že preraslo v tradicijo. Brez tega mednarodnega dogodka v košarki na vozičkih, posvečenega izjemnemu človeku, pionirju organizacije prireditelja športa paraplegikov, bi nastala velika vrzel na področju športnih prireditev v prestolnici in Sloveniji. Posebej pa je poudaril: »Prepričan sem, da se boste v Društvu organizacije Pogačnikovega memoriala tudi v prihodnje lotevali s tako vnemo in zanosom kot doslej. S takim pristopom pa boste zagotovo ohranili sloves dobrih organizatorjev in ime Društva kakor tudi ZPS prenesli



daleč preko meja naše domovine; Mirjam Kanalec – predsednica Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine pa je zapisala, da je prav šport tista rdeča nit, ki se vije skozi zgodovino Društva. Danes si tudi sodobne rehabilitacije paraplegika ne moremo predstavljati brez športa. Bržkone postane naše življenje s športom bolj celostno, saj predstavlja način preživljanja prostega časa in druženja, kjer poskrbimo za zdravje. Ob koncu zapisa je še pripomnila: »Tovrstni športni dogodki so priložnost za doseganje odličnih športnih rezultatov ter neponovljiva priložnost za druženje, hkrati pa ozaveščajo širšo javnost o športu invalidov. Prepričana sem, da bo tekmovanje potekalo v športnem duhu, prepletenem s tekmovalnostjo in pošteno igro, ki naj bo športnicam in športnikom vodilo pri igranju pod koši. Gostje bodo lahko uživali v utripu naše prestolnice, ki je prejemnica številnih priznanj in nagrad, s katerimi si utrjuje položaj na samem vrhu evropskih mest, tudi na področju dostopnosti.«

Anton Bavec

PRELET ČEZ STRELSKO LETO**V zadnjem letu se je na Društvu pod vodstvom Antona Bavca izoblikovala strelska ekipa, ki dosegla dobre rezultate.**

Člani Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine smo septembra 2022 na strelišču na Malenškovi pričeli z društvenimi treningi v streljanju z zračno puško in pištolo. Ker smo bili na začetku precej slabo opremljeni, smo tudi s pomočjo Društva nakupili več novih serijskih zračnih pušk. Nakupili smo tudi nekaj druge opreme (stojala). Skupaj nas je na treninge redno prihajalo šest članov, občasno se je pridružil še kakšen. V odličnem vzdušju smo izvajali treninge s ciljem, da izboljšamo uvrstitve naših članov na tekmah lige Zveze paraplegikov Slovenije in izpolnimo norme za udeležbo na državnem

prvenstvu. Enkrat mesečno smo izvedli tudi tekmovanje in na ta način preverili napredek. S sistematičnim pristopom nam je že po nekaj mesecih uspelo, da smo osvojili ekipno drugo mesto v ligi ZPS, na državnem prvenstvu pa v kategoriji SH2 (serijska puška) nehvaležno 4. mesto med osmimi ekipami. Posamično je pet članov izpolnilo tudi normo za udeležbo na državnem prvenstvu. V spomladanskem delu je pet strelcev tekmovalo tudi v Invalidski ligi mesta Ljubljana (ILML). Po končanem spomladanskem delu so bili tako posamično kot ekipno na vrhu lestvice. Po zaključku sezone se je nekaj strelcev

včlanilo v strelsko društvo Olimpija, kjer so pod strokovnim vodstvom njihovih trenerjev izvajali treninge tudi v času, ko društvenih treningov ni bilo. Na ta način so vzdrževali strelsko formo in se pripravljali na jesenski del ILML. V mesecu oktobru 2023 smo ponovno pričeli z društvenimi treningi, tokrat na strelišču Krim, na Dolenjski cesti 11 v Ljubljani. Društvo je namreč na razpisu MOL pridobilo termin za brezplačno uporabo strelišča. Treningi potekajo vsak torek med 15.30 in 17.00 uro. Na ta način smo izboljšali pogoje za trening, saj je navedeno strelišče opremljeno s sodobnimi elektronskimi tarčami, ki se



Predvsem pa je za dobro vzdušje zaslužen Toni, ki strokovno, srčno in požrtvovalno vzpodbuja naše fante. (op. Uredništva)



Parastrelstvo se počasi integrira v strelski šport pod okvirjem Strelske zveze Slovenije.

uporabljajo na tekmah višjega nivoja. Konec oktobra so člani pričeli tudi s tekmami v jesenskem delu ILML. V vmesnem času se nam je pridružil še en član in tako smo se ekipno še okrepili. Trenutno tekmovalci dosegajo zelo dobre rezultate, tako da se za uspeh ni potrebno bati.

Po končani ILML pa nas že v začetku meseca decembra čaka 1. kolo lige ZPS in Bernaškov memorial, ki ga bo na strelišču Bukovec v Vidmu organiziralo naše Društvo.

Velja omeniti, da lahko tekmovalci SH1 tekmujejo na vseh tekmah slovenske lige v okviru Strelske zveze Slovenije, in sicer v konkurenci, tekmovalci SH2 pa lahko nastopijo na državnem prvenstvu izven konkurence. Na ta način se parastrelstvo počasi integrira v strelski šport pod okvirjem Strelske zveze Slovenije.

V prihajajočem letu bomo nadaljevali s posodobitvijo opreme in na ta način omogočili tekmovalcem čimbolj optimalne pogoje za trening. Te bomo



V odličnem vzdušju smo izvajali treninge s ciljem, da izboljšamo uvrstitve naši članov na tekmah lige Zveze paraplegikov Slovenije in izpolnimo norme za udeležbo na državnem prvenstvu.

v bodoče nadgradili in tako poskušali in dobro vzdušje na treningih zaslužni izboljšati rezultate pretekle sezone, vsi člani strelske sekcije, za kar se jim hkrati pa kakšnega tekmovalca pripraviti iskreno zahvaljujem. na udeležbo na tekmah višjega nivoja. Vsekakor pa so za uspehe na tekmovanjih

Jože Globokar

LJUBLJANSKI STRELCI DIHAJO PREKMURCEM ZA OVRATNIK

Naše Društvo je v pripravo 1. krog lige ZPS v streljanju z zračno puško in zračno pištolo ter Bernaškov memorial. Strelci našega Društva so tekmovali v dveh ekipah in dosegli zelo dober rezultat. Ekipno so bili drugi, drugi je bil tudi Džemal Alagič, tretji pa Aleš Vrhovc.

Tekmovanje je v ekipni in posamični konkurenci potekalo 2. decembra na strelišču Bukovec v Jakličevem domu na Vidmu. Društvo ga je posvetilo občinskem prazniku Občine Dobropolje, mednarodnem dnevu invalidov in

obletnici ustanovitve društva. Hkrati je bil to tudi peti memorial odličnega strelca, vsestranskega športnika, umetnika in domačina Zlatka Bernaška. V prvem krogu se je v streljanju z zračno puško in zračno pištolo pomerilo 31

strelcev iz šestih pokrajinskih društev Zveze. Tekmovanje sta vodila sodnika Janez Kaplan in Jože Kaplan, ki je skrbel za vnos in izračun rezultatov. V ekipni konkurenci je prvo mesto tako kot že vrsto let nazaj osvojila DP Murska



Sobota (1.076), na drugo mesto se je uvrstila naša ekipa DP Ljubljana (1.049), na tretje pa DP Celje (993). Četrta je bila DP Koper (979), peta DP Maribor (968), šesta pa DP Novo mesto (939). V najmočnejši skupini SH1 je v posamični konkurenci prvo mesto osvojil Franc Jožef – DP MS (376), drugi je bil Nejc Stakne DP CE (338), tretji pa Mirko Sintič – DP NM (337). V posamični konkurenci SH2, kjer strelci tetraplegiki tekmujejo z

naslonom, je najboljši rezultat dosegel Damjan Herček DP MB (357), drugi je bil Leon Jurkovič DP MS (357), tretji pa naš strelec Aleš Vrhovc (356). Med strelci v streljanju z zračno pištolo je bil ob odsotnosti Tonija Bavca najboljši Gašper Peček (356) DP NM, drugi je bil strelec našega Društva Džemal Alagič (281), tretji pa Metod Zakotnik (257) DP KR. Ob razglasitvi rezultatov je zbrane nagovorila predsednica Društva Mirjam

Kanalec, strelcem čestitala za dosežene rezultate, županu Občine Dobrepolje Janezu Pavlinu pa se zahvalila za podporo tekmovalju in mu čestitala ob občinskem prazniku.

Najboljšim strelcem Bernaškovega memorial sta medalje podelila naša zlata paralimpijka Veselka Pevec in župan Janez Pavlin.



Strelci in kegljači našega Društva so letos sodelovali v Invalidski ligi mesta Ljubljana, ki jo organizira Športno društvo invalid Ljubljana.

Mirjam Kanalec, Abdullahu Lutfi

NAŠI STRELCI NA VRHU

Športno društvo invalid Ljubljana so leta 1949 ustanovili vojaški vojni invalidi, ki so bili po II. svetovni vojni nosilci invalidskega športa. V okviru svojega programa so tudi organizatorji Invalidske lige mesta Ljubljana za različne panoge. Društvo že nekaj let sodeluje v kegljaški ligi, lani smo sodelovali v ribiški ligi, letos pa so se strelci našega Društva odločili, da se tudi oni pomerijo v lokalni ligi.

Kegljači bolj pri repu

Kegljaška liga je sestavljena iz 14-ih krogov, od katerih se je 5 krogov izvedlo v spomladanskem delu, ostalih 9 pa od 7. oktobra do 14. decembra. V ligi so poleg našega Društva tekmovali še Društvo paralizikov Slovenije, Društvo invalidov Ljubljana Moste Polje, Društvo invalidov Ljubljana Šiška ženske, Društvo invalidov Ljubljana Vič Rudnik, Društvo invalidov Ljubljana Šiška moški, Društvo vojnih invalidov Ljubljana. Našo ekipo so

sestavljali Džemal Alagič, Feliks Burgar, Štefan Glavan in Adam Dmitrovič. Tekmovanje je potekalo dvakrat na teden, običajno ob torkih in četrtek, na kegljišču na Malenškovi pod vodstvom Marka Brežana in sodnika Slobodana Rističa, organiziralo pa ga je Športno društvo invalid Ljubljana. Tekme so potekale za ekipno in posamezno uvrstitev. V spomladanskem delu je naša ekipa zasedla predzadnje mesto, enako je bilo tudi ob zaključku lige.

Naši strelci prepričljivo prvi

Med številnimi športnimi aktivnostmi, ki jih izvajajo člani našega Društva, je tudi streljanje z zračnim orožjem. Po dolgem času se je formirala ekipa odličnih strelcev, ki pod vodstvom trenerja Antona Bavca pridno trenirajo dvakrat tedensko. Ekipo sestavljajo – Jože Ponebšek, Jaka Umek, Lutfi Abdullahu, Andor Palkovics, Emil Močnik in Džemo Alagič. Poleg strelske

lige Zveze paraplegikov Slovenije so se strelci želeli vključiti tudi v Invalidsko ligo mesta Ljubljana v streljanju z zračno puško. Liga je imela 10. krogov, od tega se je polovica krogov odigrala v spomladanskem delu, druga polovica pa v jesenskem delu. Liga je potekala v posamični in ekipni konkurenci. V ligi je sodelovalo pet ekip; poleg naše še:



Društvo civilnih invalidov vojn Slovenije Ljubljana, Športno društvo invalid Ljubljana, Društvo invalidov Ljubljana Šiška in Društvo invalidov Ljubljana Vič Rudnik.

Med sodelujočimi ekipami je naša ekipa že v spomladanskem delu prepričljivo prevzela vodstvo na lestvici in ga zadržala vse do jesenskega, ko so samo še potrdili, da so v odlični strelski formi in zmagali. Tudi v posamični konkurenci so zasedli vodilna mesta.



Sara Staroveški

UMETNOSTNA TERAPIJA**Umetnost je moč, zato ne čakaj in jo hitro uporabi!**

»Namen umetnosti je, da izpere vsakodnevni prah iz naših duš.«
(Pablo Picasso)

Dragi bralec/ka! Koncept umetnosti se hitro spreminja. Vsaka civilizacija je imela svojo vrsto umetnosti in svoj način izdelovanja. Čeprav živimo v času moderne umetnosti (abstraktna, performance, komercialna umetnost ...), bi želela osvestiti ljudi, da je čedalje bolj popularna nova oblika umetnosti, ki pa še ni zelo razširjena v Sloveniji. Kot pove tudi naslov, je beseda o umetnostni terapiji.

Poudarek je na procesu

Veliko ljudi ima predstavo, da je umetnik oseba, ki je zelo nadarjena ter ima velik talent na določenem področju. Ob tej vrsti umetnosti te romantične predstave odmisli! Prav obratno je. Vsaka oseba ima svoj lastni način ustvarjanja in prav s tem oblikuje unikatni izdelek. Terapija se ne osredotoča na umetniške rezultate, temveč na proces ustvarjanja. Pomembno je, da oseba izraža čustva, misli, izkušnje in jih oblikuje v oprijemljive

oblike.

IZBIRA – temeljna človekova pravica!

Umetnost je zelo bogata, ker se deli na več vej. V okviru umetnostne terapije se uporablja likovno, glasbeno, plesno področje, pisanje pa še veliko več. Lahko se kombinira tudi več vrst umetnosti. Pomembno je, da si oseba izbere, kaj ji je všeč ali pa se prepusti novim pustolovščinam.

Umetnost na Društvu

Tudi na našem Društvu udejanjamo nekatere oblike umetnostne terapije. Od 2022 je aktiven pevski zbor ter recitatorska skupina. Enkrat letno se organizira tudi slikarska delavnica. Čedalje več je umetniških delavnic, npr. izvedli smo delavnico izdelovanja lutk. Osebo si prizadevam, da bi umetnostna terapija na Društvu še bolj zaživela, ker so člani aktivni in vidim ogromen potencial.

Darinka Slanovec

ZANAŠALA SEM SE NA SVOJ BRALSKI OBČUTEK

Na Društvu deluje bralno recitatorska skupina, ki pod vodstvom Darinke Slanovec vsako leto pripravlja Literarne utrinke z ...

Zliterarnimi recitali smo začeli leta 2019 na pobudo Mirjam Kanalec, predsednice DP ljubljanske pokrajine. Nekega dne me je poklicala in rekla: »Te

dni preišlujem o tem, da bi imeli eno bralno recitatorsko skupino. Kaj ti praviš o tem? A bi jo ti vodila in vsako leto pripravila en literarni recital, s katerim bi

lahko nastopali?«

»Ja, to bi bilo super,« sem rekla in se v tistem hipu znašla v vlogi mentorice bralno recitatorske skupine ONA & ONE,



takrat v sestavi: Mirjam Kanalec, Alenka Tratnjek, Marjana Lavrin, Ana Feržan. Kmalu se nam je le za kratek čas pridružil še Boštjan Vidic. Boštjan in Ana sta nas kasneje zapustila, namesto njiju pa se nam je pridružila Žana Dejanovič.

O vlogi in delu mentorja nisem imela nobenih izkušenj. Torej sem se zanašala na svoj bralski občutek. Sedle smo skupaj in se lotile dela spontano in z dobro voljo. Naš kulturni projekt smo poimenovali Literarni utrinke z ... znanim in priljubljenim domačim pesnikom ali pisateljem, ki se ga v tistem letu po vsej državi posebej spominjamo ob visoki obletnici njegovega rojstva ali smrti.

Mentorstvo zahteva tudi skrb za izbor in prirejanje besedil. Vem, da bralca in poslušalca navdušijo literarni koščki, ki mu omogočijo poistovetenje. Tako namreč literarna besedila berem in doživljam tudi sama. Za izbor ustreznih avtorjev in besedil za recitacijo se zato odločam po dveh kriterijih: ali bodo razumljivi in blizu nam in našim

poslušalcem in ali jih bomo zmogle primerno interpretirati. Sama moram potem najprej bolje spoznati avtorja, ki ga želimo predstaviti – ja, tudi obuditi že pozabljeno šolsko znanje. Da pa vse skupaj ne bi bilo preveč suhoparno, dodam še kaj zanimivega in manj znanega iz njegovega življenja ali o nastanku njegovih del. Predstavitev avtorja in njegovega dela je na recitalih tudi moja naloga. Spoznati recitatorke pomeni spoznati



njihovo pričakovanje, njihovo bralno, recitatorsko ali glasovno kondicijo, sposobnost uživati se v čustva drugega in jih čim bolj prepričljivo poustvariti, izraziti, interpretirati. Z ozirom na to, kaj kateri od recitatorok bolj leži, razdelim vloge. Sledijo bralne vaje, ko skupaj naštudiramo celotno izvedbo recitala. In ko smo pripravljene, nas navadno že čaka sporočilo, kdaj in kje bomo nastopile. Besedni del recitala vedno prepletamo s primerno glasbo v živo ali s spleta. Nenazadnje vsakič rečemo tudi nekaj besed o nas samih: na kratko predstavimo DP ljubljanske pokrajine in njegovo delo.

Z našimi recitali smo doslej večinoma gostovale po domovih za starejše, na kakšni šoli in na kulturnih dogodkih, ki jih prireja KD Norma 7 v Ajdovščini. Naj

jih naštejemo:

- leta 2019 smo Literarne utrinke posvetile Valentinu Vodniku ob 200-letnici njegove smrti,
- leta 2020 Neži Maurer ob njenem 90. rojstnem dnevu,
- leta 2021 Josipu Jurčiču ob 140-letnici njegove smrti,
- leta 2022 smo si izbrale ljubezensko prozo in poezijo Josipa Jurčiča, Franceta Prešerna, Cirila Zlobca, Mile Kačič, Neže Maurer, Ivana Cankarja, Otona Župančiča in Toneta Pavčka,
- leta 2023 nas je nagovorila ljubezenska in domovinska pesem Karla Destovnika Kajuha ob 100-letnici njegovega rojstva.

V teh letih smo postale že kar rutinirane. Vsaj ena od recitatorok, Marjana ali Alenka, pozna tudi vloge drugih, da lahko takoj zamenja tisto, ki je odsotna. Če ne gre drugače, pa program prilagodimo, morda skrajšamo ali preprosto malo improviziramo.

V letu 2023 je bralno recitatorska skupina ONA & ONE z literarnimi recitali nastopila 11. januarja v DSO Trebnje, popestrila dogajanje na našem Dnevu



žena, že tradicionalno nastopila 6. junija v Domu starejših občanov Fužine, 18. avgusta obiskala stanovalce v MGC Bistrica in oskrbovance Doma starejših občanov Kamnik in jim 26. septembra skupaj s pevskih zborčkom pričarala nepozabno doživetje. Tudi letos je del skupine sodeloval na Literarnem maratonu Rdeča jabolka v Ajdovščini (8. 11.), ki ga organizira Kulturno društvo NORMA7.

Gostitelji in poslušalci so nas povsod lepo sprejeli in nas povabili, naj še pridemo. Včasih nam to tudi pokažejo z neposrednimi odzivi, ko z nami tiho recitirajo ali glasno zapojejo kakšno pesem, ki jo znajo na pamet. Včasih nas po recitalu kdo pričaka in se posebej

zahvali za doživetje, vidno ganjen. Prav vesele smo tega.

Pravzaprav, če dobro premislim, so zametki te skupine nastali skozi leta s sodelovanjem naše ženske sekcije s KD NORMA7. Z omenjenim društvom je nekaj članic sekcije vsako leto gostovalo na literarnem maratonu Rdeča jabolka. Kasneje je sledil prvi nastop v DSO Logatec, v letu 2018 pa Literarno snovanje z literarno glasbenim recitalom nekaterih naših članic. Tisto leto je Javni sklad za kulturne dejavnosti prvič podprl ta projekt. Od takrat dalje so Literarni utrinki vsako leto predmet sofinanciranja JSKD-ja.

Irena Žibert

USTVARJALI NA BREGU LJUBLJANICE

Naše Društvo je 11. septembra v lepem okolju gostišča Livada pripravilo tretjo slikarsko delavnico, ki jo je podprl tudi Javni sklad za kulturne dejavnosti.

Tokrat smo jo posvetili našemu vsestranskemu umetniku in medaljerju Zlatku Bernašku, ki nas je v letu 2019 nepričakovano zapustil. Zlatko Bernašek je bil eden izmed ustanovnih članov organizacije slovenskih

paraplegikov leta 1969. Po poškodbi se je zaposlil v invalidskem podjetju DVZ Ponikve, kjer je delal v enoti umetniških reprodukcij. Že takrat je bil nekakšen socialni poverjenik za vse tiste naše člane, ki so delali ali pa bivali v DVZ



Ponikve. S svojo kaligrafsko pisavo je bil nepogrešljiv pri pisavi različnih diplom in priznanj, oblikoval pa je tudi ikone

športnih panog, ki smo jih natisnili na diplomah. Bil je tudi vsestranski športnik. Na delavnici so se pod mentorskim



vodstvom Rassa Causeviga v različnih tehnikah (olje na platno, akril, svinčnik) izpopolnjevali člani slikarske sekcije pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Več kot 10 likovnih umetnikov različnih smeri je ustvarjalo v idiličnem okolju ob Ljubljani. Slikarje je nagovorila predsednica Društva Mirjam Kanalec in predstavila lik našega umetnika, ki se je v preteklosti običajno udeleževal likovnih delavnic. Željko Vertelj je v spomin na delavnico poklonil Društvu sliko, ki je nastala na delavnici.

Jože Globokar

GRAFIKE NAJVEČJEGA MOJSTRA

V Narodni galeriji v Ljubljani si je 16 ljubiteljev likovne umetnosti našega Društva ogledalo razstavo Rembrandtovih grafik.

V Narodni galeriji smo si 26. julija ogledali razstavo Rembrandtovih grafik – razstavo umetnika, ki velja za enega najpomembnejših baročnih slikarjev. Holandski slikar in grafik Rembrandt Harmenszoon van Rijn se je rodil 15. julija 1606 v Leidnu, umrl pa 4. oktobra 1669 v Amsterdamu. Uvrščamo ga med največje umetnike vseh časov, najbolj znan pa je

po svojih razpoložljivih slikah, ki so pogosto izrazito človeške in ganljive. Rembrandt pa je poleg oljnih slik ustvaril tudi številne grafike. Vsaka posebej je umetnina zase, in čeprav so grafike po velikosti včasih majhne, so likovno vedno izjemno bogate. Če si jih ogledamo od blizu, se nam razkrije celoten svet v črnem in belem.

Razstava v Narodni galeriji predstavlja 57 izvornih del na papirju in dve matrici iz gostujoče zbirke Muzeja Rembrandtove hiše iz Amsterdama. Razstava obsega 43 njegovih grafik in dve matrici. Med njimi tudi Školjka, ki velja za mojstrovno edino tihožitje v grafični tehniki, pet avtoportretov, vplivni Trije križi ter dve verziji motiva Kristusa privedejo pred

ljudstvo. Poleg izvornih Rembrandtovih del je predstavljenih še 14 umetnin njegovih sodobnikov in kasnejših mednarodnih umetnikov, ki jim je stari mojster bil vzor. To so dela Jamesa Abbotta McNeilla Whistlerja in Pabla Picassa. Razstavo dopolnjuje še izbor desetih umetnin iz zbirke Narodne galerije – dela Martina Johanna Schmidta, Ivane Kobilca in Zorana Mušiča.

Rembrandtova dela so razvrščena glede na vidike ustvarjanja, ki so umetnika najbolj zanimali, na primer »Kot v življenju«, »Svetlo in temno« in »Oblikovanje lika«.

Po zanimivi razstavi nas je popeljala vodnica Narodne galerije in dobra poznavalka Rembrandta in njegovih del



Rembrandt pa je poleg oljnih slik ustvaril tudi številne grafike.

Kaja Cajhen. Kot zanimivost je povedala, grafike za več let shraniti v temo, da se s da je potrebno po zaključku razstave tem ohranijo.

Jože Globokar

PLEČNIK: METROPOLA, KRAJ, VRT

V Mestnem muzeju v Ljubljani je bila od 22. junija 2022 do 27. avgusta 2023 razstava Plečnikovih del. Vodenege ogleda so se udeležili naši člani in članice s spremljevalci 16. avgusta.

Slovenski arhitekt Jože Plečnik se je rodil 23. januarja 1872, umrl pa 7. januarja 1957 v Ljubljani. Močno si je prizadeval, da bi z lastnim umetniškim ustvarjanjem dal slovenski in evropski arhitekturi izrazito prepoznavnost. Zaradi njegovega kakovostnega in raznolikega dela na Dunaju, Pragi, Ljubljani, Sloveniji ter na področju nekdanje Jugoslavije in zaradi vpliva na bodoče generacije arhitektov, je po mnenju večine ocenjevalcev največji slovenski arhitekt. Ukvarjal se je tudi z oblikovanjem sakralnega posodja in



Plečnikove arhitekture si ne moremo predstavljati brez dreves, tekstur, materialov, pogledov, stebrov, tudi brez Grčije, Rima ali Egipta ne.

knjig.

Razstava osvetljuje Plečnikov arhitekturni opus ter razkriva inovativne ideje in tehnike, ki jih je uporabljal pri svojem raznovrstnem ustvarjanju. Ob 150. obletnici njegovega rojstva so razstavo v sodelovanju s Fakulteto za arhitekturo in Muzejem za arhitekturo pripravili v Mestnem muzeju v Ljubljani. Na razstavi smo si ogledali izdelane in tudi še neizdelane projekte, zapise, intimne skice, načrte, risbe, makete in

kipce. Nekateri med njimi še niso bili predstavljeni širši javnosti. Po pestri razstavi nas je vodila dobra poznavalka Plečnikovega ustvarjanja Polona Pečan. Jože Plečnik je z vpisom na seznam svetovne kulturne dediščine Unesco doživel globalno prepoznavnost. Postal je ikona.

Avtorica razstave Nika Grabar iz Fakulteta za arhitekturo je zapisala: »Plečnikove arhitekture si ne moremo predstavljati brez dreves, tekstur, materialov,

Jože Globokar

AVTOR PREŠERNOVEGA SPOMENIKA

Ljubitelji likovne in kiparske umetnosti smo si 21. novembra v Narodni galeriji v Ljubljani ogledali bogato razstavo kiparja Ivana Zajca.

Na Društvu že vrsto let sodelujemo z Narodno galerijo. Večkrat letno organiziramo vodene ogleda. Ta je bil letos že drugi. V Narodni galeriji nas je sprejela Anja Šolar, ki nas je vodila po zanimivi razstavi, na kateri je predstavljenih 63 del v marmorju, bronu, mavcu in glini, ki jih je kipar snoval v središčih, kjer je živel in ustvarjal. Anja nas je popeljala skozi njegovo življenje in dela.

Kiparski opus Ivana Zajca (1869–1952), avtorja Prešernovega spomenika, doslej še ni bil deležen temeljitega proučevanja. Obsega javne spomenike, nagrobno, cerkveno in arhitekturno plastiko ter portretne, alegorične in žanrske motive. Slogovno sega od historističnih slogov in secesije do posameznih poskusov slikovitega impresionističnega in programskega povojnega socialističnega realizma.

Za kiparstvo je Ivana Zajca navdušil že njegov oče, kipar Franc Ksaver Zajec.

Prav v očetovi delavnici je pridobil prvo kiparsko znanje, nato pa mu je premožna sorodnica Josipina Hočevnar iz Krškega omogočila študij na dunajski akademiji. Po postavitvi Prešernovega spomenika v Ljubljani 10. septembra 1905 se je Zajec januarja 1906 odpravil v Pariz, kjer je razstavljal že leta 1900 na svetovni mednarodni razstavi. Nato je razstavljal v New Yorku, Londonu, Trstu in Rimu, kjer je ostal do leta 1915, ko je bil interniran na Sardinijo. Iz internacije se je avgusta 1919 vrnil v Ljubljano in



se ustalil do konca življenja. Od leta 1927 pa do upokojitve 1940 je poučeval modeliranje na Oddelku za arhitekturo Tehniške fakultete v Ljubljani. Državno finančno podporo je prejel po drugi svetovni vojni, ko je v začetku leta 1947 dobil priznanje in prešel pod uradno zaščito države. Leta 1950 je prejel Prešernovo nagrado za življenjsko delo. Kljub sočasnim francoskim vzorom so na kiparsko ustvarjanje Ivana Zajca najbolj vplivali profesorji dunajske akademije in njihovi že postavljeni spomeniki ob dunajskem Ringu. Kipar si jih je v času svojega dolgoletnega bivanja na Dunaju lahko vsakodnevno ogledoval ter povzemal njihove vzorce, tako pri zasnovi svojega spomeniškega in nagrobnega kiparstva kot pri obliki plastiki v splošnem.

Zahvaljujemo se Narodni galeriji za brezplačni vstop in vodenje. Veselimo se umetniških poslastic tudi v naslednjem letu.

Jože Globokar

PAVLA PRAZNOVALA 80 LET

Prva naša paralimpijka in ena ustanovnih članov slovenskih paraplegikov in tetraplegikov je 29. aprila 2023 praznovala 80 let.

Ob lepem in visokem jubileju smo ji na njenem domu v Godiču pri Kamniku čestitali: predsednica društva Mirjam Kanalec, trikratna dobitnica paralimpijskih medalj Draga Lapornik, ustanovni član in njen nekdanji sodelavec Jože Globokar ter prijatelji, s katerimi so se v preteklosti družili. Presenečena in vidno ganjena se je našega obiska zelo razveselila.

Pavlo Sitar je v sredi šestdesetih let prejšnjega stoletja, ko je obiskovala srednjo šolo (učiteljske), doletela operacija hrbtenjače. Očitno poseg ni bil uspešen. V tistih časih ni bilo lahko biti paraplegik v tako rosnih letih. Imela je veliko razumevanje pri svojih starših in bratih. Ni se zadovoljila biti neaktivna. Ob ustanovitvi organizacije 16. aprila



1969 je bila izvoljena v enajstčlanski ustanovni odbor, v štiričlanskem



izvršilnem odboru pa je bila imenovana za blagajničarko takratne Sekcije paraplegikov in tetraplegikov. Ves čas je bila aktivna in predana delu, vse do njenega materinstva. Ob ustanovitvi pokrajinskih društev se je vrnila ter na Zvezi in pri našem Društvu ponovno vestno opravljala delo blagajničarke.

Pavlica je bila tudi vrhunska športnica. Jugoslovanska reprezentanca je prvič nastopila na paralimpijskih igrah leta 1972 v Heidelbergu v Nemčiji in osvojila zlato, srebrno ter bronasto medaljo. In prvo zlato medaljo je v hitrostni vožnji osvojila prav naša jubilarica. Takrat je dobitnike prvih paralimpijskih medalj – zlata Pavla Sitar Slovenija, srebrna Milka Milinkovič Hrvaška in bronasta Jože Okoren – sprejel maršal Tito in jim



podelil zlate ure s posvetilom. To je bila za tiste čase izredna čast. Pavlica pa je za ta športni uspeh prejela tudi Bloudkovo plaketo.

Tudi njeno življenje so spremljali številni lepi in težki trenutki. Med slednjimi jo je najhujše prizadela nenadna izguba ljubljenega vnuka Nika, na katerega je bila zelo navezana. Zdaj živi s sinom Primožem, ki ji pomaga, saj so leta življenja na vozičku in številne športne aktivnosti pustile sledi. Pavla si kot navdušena športnica dneve krajša z gledanjem številnih športnih dogodkov, vesela pa je tudi kakšnega obiska prijateljev, s katerimi obuja spomine in z entuziazmom pripoveduje o prigodah življenja. Marsikaj se lahko naučimo od nje. Čestitke!



Eva Pahovnik

DOBER STRELEC SE MORA ZNATI UMIRITI

Ideja za intervju z Antonom Bavecem se je na Društvu porodila hitro. Le redko namreč srečaš človeka, ki je tako predan svojemu športu. »Na noge« je spravil novonastalo ekipo strelcev našega Društva, ki že po enem letu dosega odlične rezultate. Toni, kot ga kličejo prijatelji, je vrhunski športnik, odličen trener in resnično prijeten sogovornik. Uvod ne potrebuje pretiranega dolgovezenja, saj je na vprašanja odgovoril prav po strelsko – potrpežljivo in natančno.

Kako bi se predstavil članom, ki te še ne poznajo?

Sem Anton Bavec. Sem član Društva od leta 2017, paraplegik, poškodovan sem se leta 2016. V letu 2018 sem se začel ukvarjati še s športom.

Kaj si počel pred nesrečo?

Športnik sem bil sicer že pred poškodbo, več kot 20 let sem treniral karate ter tekmoval v gorskem in cestnem



kolesarstvu. Treniral sem tudi ju-jitsu in judo. Tako da sem bil aktiven že prej. Seveda sem hodil tudi v službo. Po poklicu sem policist, tako da sem do nesreče aktivno delal kot operativni delavec policije na različnih delovnih mestih, zato sem imel že prej precej zapolnjen dan. Pa seveda družina, imam ženo in tri otroke.



Predvsem so tukaj disciplina, stroga disciplina, vztrajnost, umirjenost.

Kako je prišlo do poškodbe?

Ni bila prometna nesreča, ni bil padec, bil pa je padec drevesa name v gozdu. Pri spravilu lesa smo požagali eno veliko bukev, žal se je tako čudno obrnila in padla v smer, kamor sem se jaz umikal. Prišlo je do poškodbe osmega prsnega vretenca, vratnih vretenc, poškodovana je bila prsna aorta, tako da je moje življenje nekaj časa viselo na nitki. Na koncu so kirurgi opravili svoje delo in evo, tukaj sem.

Kdaj si se prvič srečal s strelstvom?

S streljanjem sem se srečal že zelo dolgo nazaj, glede na to da sem zaposlen v policiji. To je bilo nekje leta 1989, ko sem šel v srednjo šolo. S športnim, tekmovalnim strelstvom pa leta 2018, ko sem začel tekmovali v drugi slovenski ligi v okviru Strelske zveze Slovenije in od takrat potem napredoval v prvo slovensko ligo, tako da tekmujem tudi tam z različnimi vrstami orožja.

Kako se je tvoje življenje spremenilo z vstopom v vrhunski šport?

Hm, zelo, zelo. Prvič to vpliva na prosti čas, ki ga zdaj v bistvu nimam. Ves svoj prosti čas porabim za treninge in tekmovanja. Tudi svoj dopust, glede na to, da sem še vedno zaposlen za polni delovni čas. Ves dopust porabim za tekme, na katere hodimo z reprezentanco. Seveda to občuti tudi družina, saj me bolj kot ne ni doma.

Lani si tekmoval na evropskem prvenstvu na Norveškem, v Novem Sadu na Grand prix-u ter na svetovnem pokalu v Franciji in Nemčiji z zaključkom v Emiratih. Letos pa še na svetovnem pokalu v Južni Koreji. Kakšni so vtisi s

tako velikih tekmovanj?

Ker je bilo evropsko prvenstvo prva velika tekma, je bilo prisotne kar nekaj nerazumevanja. Sam rezultat nekako ni bil odraz mojih sposobnosti. Je bilo pa mesto dovolj dobro. 12. mesto na evropskem prvenstvu, na prvi tekmi, je vrhunski rezultat. So bili pa potem naprej, v Franciji, Münchnu in Novem Sadu, rezultati konstantni. Mesta zelo dobra. V Novem Sadu sem prišel v finale, na koncu sem bil zaradi enega slabega strela ob medaljo, ampak se je stanje popravljalo. Potem pa smo imeli tehnične težave, zaradi katerih je šla forma navzdol, jo pa zdaj počasi postavljamo nazaj.

Kakšna je bila konkurenca? Pred časom svase pogovarjala, da skoraj ni več razlike med strelstvom in parastrelstvom.

Konkurenca je zelo huda. Predvsem v moji kategoriji, se pravi strelci s pištolo. Na svetovne pokale, sploh kjer delijo kvote za paralimpijske igre, pride okoli petdeset tekmovalcev. Če gledamo tekmovalce, predvsem iz azijskega dela sveta – Indijce, Korejce in Kitajce, imajo rezultate iste kot zdravi strelci. Svetovni rekord, ki ga je postavil Kitajec Yang Chao, 582 krogov, sodi med najboljše rezultate med vsemi strelci.

Kdo je sestavljal tvojo spremljevalno ekipo?

Pretežno sva sodelovala z nekdanjim selektorjem Renatom Štermanom in z njegovo pomočnico Andrejo Gorjup. Na zadnji tekmi, svetovnem pokalu v Osjeku, je bil z mano Aleš Košir, ki je član Strelskega društva Gorenja vas. Drugega spremljevalnega osebja pa ni bilo.

Kakšni so načrti za naprej?

Vsekakor dosegati boljše rezultate kot sem jih do sedaj, se pravi priprava na naslednjo sezono. V pretekli sezoni smo precej zanemarili fizične priprave, kar je botrovalo tudi težavam na strelski liniji.

Popraviti rezultate, se udeleževati tekem svetovnega pokala in poskušati dosegati takšne rezultate kot v preteklosti.

Kakšna je torej razlika med strelstvom in parastrelstvom?

Sama izvedba streljanja in uporaba orožja je identična, ni nobene razlike. Razlika je predvsem v stanju strelcev. V parastrelstvu nastopamo invalidi oziroma ljudje z nekaterimi telesnimi pomanjkljivostmi. Osebe s poškodbo hrbtenjače tekmujejo iz vozička, imamo pa posameznike, ki so na videz popolnoma zdravi oziroma jim manjka recimo del roke, prstov itd. Rezultati teh strelcev, predvsem amputirancev, pa so vrhunski, identični kot pri zdravih strelcih. Ta meja je zabrisana. Strelci, ki streljamo z invalidskega vozička, imamo nekoliko nižje rezultate kot zdravi strelci.

Kako je strelstvo podprto/sprejeto v Sloveniji in kako v tujini?

Ja, seveda so razlike. Strelstvo, sploh pa parastrelstvo, v Sloveniji ljudje zelo slabo poznajo. Gre za šport, ki nima veliko gledalcev, ni prenosov po televizijskih programih. Strelstvo poznajo predvsem tisti, ki so neposredno vpleteni v ta šport. Tekmovalci, trenerji, širše pa ne. V tujini pa ja, predvsem na Bližnjem vzhodu, kjer imajo izjemno močno podporo, tako sponzorjev kot samih držav. Ogromno se vlaga v ta šport, predvsem Indija, Kitajska in Južna Koreja, zato so potem tudi vidni rezultati.

Kaj se je spremenilo, odkar se ti ukvarjaš s strelstvom?

Na reprezentančni ravni zagotovo vidimo, kako se nekatere ekipe krepijo, kako imajo večjo podporo. Pri nas to ostaja nespremenjeno oziroma imamo še zdaj težave zaradi okrnjenega vodstva. Na ligaških tekmah pa je parastrelstvo postalo del strelstva zdravih tekmovalcev, glede na to, da dva parastrelca tekmujeva v prvi slovenski



Ves svoj prosti čas porabim za treninge in tekmovanja. Tudi svoj dopust, glede na to, da sem še vedno zaposlen za polni delovni čas.

ligi. So pozitivne spremembe tudi znotraj pravilnikov Strelske zveze Slovenije, poskušamo pa še nekatere stvari spremeniti. Upam, da nam bo uspelo, da bo udeležba na teh tekmovanjih lahko tudi širša. Sedaj lahko v slovenski ligi tekmujejo zgolj paraplegiki, medtem ko tetraplegiki ne morejo. Poskušamo narediti preboj, da bi lahko tetraplegiki vsaj nastopali na tekmah, četudi izven konkurence.

Kakšno je zanimanje za strelstvo med paraplegiki in tetraplegiki?

V zadnjem času se zagotovo popravlja. Mogoče tukaj prednjači predvsem Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije, oni so že tako standardni. V našem Društvu pa se je z Evo to absolutno popravilo. Prej dolgo let nismo imeli ekipe, nekaj posameznikov je poskušalo, a bolj ali manj neresno. Zdaj pa imamo solidno ekipo petih tekmovalcev. Upamo, da bo kmalu prišel še šesti. Tekmovalce poskušamo pripraviti tudi do tega, da bodo tekmovali v slovenski ligi znotraj Strelske zveze Slovenije. Drugače pa ostaja približno na ravni preteklih let, vsaj kar se drugih društev tiče.

Tole si povedal zelo skromno. Moramo omeniti, da si zadnjo sezono ti treniral naše strelce in da je zaradi tega ekipa zaživela in forma naraščala. Kako si se počutil v vlogi trenerja?

Drugače sem inštruktor strelstva in kot tekmovalec poznam te zadeve dovolj dobro. Moram reči, da sem užival v tem. S petimi resnimi – in včasih neresnimi – sočlani iz Društva smo se imeli super na vseh teh treningih. Fantje so lepo poslušali, super napredovali, tako da



Tako da računamo na to, da bo vsaj liga zveze paraplegikov v streljanju kmalu naša in da Prekmurce končno pustimo na drugem mestu.

smo dosegli super rezultate. Upam, da se bodo ti rezultati še izboljšali, prepričan sem, da se bodo izboljšali. Tudi sedaj, ko trenirajo pod vodstvom strokovnega kadra iz Strelskega društva Olimpija. Tako da računamo na to, da bo vsaj liga Zveze paraplegikov v streljanju kmalu naša in da Prekmurce končno pustimo na drugem mestu.

Kaj meniš, da naredi dobrega strelca?

Predvsem so tukaj disciplina, stroga disciplina, vztrajnost, umirjenost. Dober strelcec se mora znati umiriti, ker to ni šport, pri katerem bi potreboval veliko adrenalina, ampak čim večjo umirjenost in sfokusiranost na sam potek strela. In pa seveda veliko treninga, brez tega ni nič. Če želiš dosegati vrhunske rezultate,

je potrebno trenirati tudi dvakrat dnevno, vsak dan in pa veliko tekem.

Katere tvoje lastnosti so bile ključne za napredovanje?

Same osnove streljanja sem poznal že prej, saj smo v službi kar veliko streljali. Seveda je streljanje s športno tekmovalno zračno pištolo popolnoma nekaj drugega. Predvsem je to disciplina, ki nam je bila privzgojena že v osnovni celici – v družini in potem skozi samo šolanje in službo. Smo zelo hierarhično urejena organizacija. In pa seveda vztrajnost. Brez vztrajnosti ni ničesar, saj so v vsakem športu vzponi in padci. Pomembno je, da takrat ko padeš, vztrajaš in ne obupaš.



Včasih se strelja na hrbet obrnjene tarče, s tem treniraš zgolj merjenje.

Kako poteka tvoj običajen dan?

Moj dan se začne ob četrti uri zjutraj. Ko vstanem, odidem v službo. Delam od pol sedmih do pol treh. Okoli četrte ure pridem domov, pojem kosilo in odidem na trening. Domov se vrnem okoli pol desete ure zvečer, sledijo osnove higijene, tuš in postelja. Tako je skoraj vsak dan.

Tudi za vikend je vsaj en dan skoraj vedno tekma, pred velikimi tekmovanji pa so vikendi namenjeni treningom.

Kako pa poteka sam trening? Je to od začetka do konca le streljanje?

Zagotovo ne. Ko pridem na strelišče, si najprej pripravim vso opremo – pištolo, očala, diabole, vodo za pitje, zamenjam tarčo, če je potrebno, pripravim kontrolni trak. Sledi razgibanje, ogrevanje rok, sklepov itd. Po tem je na vrsti najmanj 15-minutna suha priprava, to se po navadi izvaja pred belo steno. Mi temu rečemo klikanje na prazno, v puško ali v pištolo ne daš diabol, ampak prožiš na prazno. Tako pripravljáš možgane na potek strela pred tarčo. Ko se to zaključi, se gre na strelsko linijo. Tam se najprej 15 oziroma 20 minut nastreljuje pištolo. Gre za 15 oziroma 20 minut pripravljalnega poskusnega časa, v katerem nastreliš pištolo, popraviš položaj in še kaj. Potem pa se začnejo tekmovalni strelji oziroma delamo različne vaje. Ni nujno da gre za rezultat. Včasih se strelja na hrbet obrnjene tarče, s tem treniraš zgolj merjenje. Včasih v temi treniraš zgolj

proženje, tako so čutila osredotočena zgolj na prst in na prožilec ter nisi obremenjen z merjenjem na tarčo. Vsakič imamo različne vaje, en dan na teden pa odstreljaš šestdeset tekmovalnih strelcev, da se lahko oceni, če je kakšen napredek ali ni.

Kaj bi sporočil vsem tistim, ki jih zanima strelstvo in bi se želeli preizkusiti v njem? In morda tudi tistim, ki imajo pred športnim strelstvom predsodek.

Najbolj enostavno. Tisti ki jih to zanima, naj me pokličejo in se bomo dogovorili. Lahko pridejo, se preizkusijo in poskusijo oddati nekaj strelcev, da vidijo kako stvar poteka. Tistim, ki imajo predsodke, pa bi sporočil, da tu ne govorimo o orožju iz ameriških filmov. Športni strelci so visoko disciplinirani, varnost rokovanja z orožjem je na izjemno visoki ravni, tako da poškodb s strelnim orožjem ni. Z njim vsi ravna zelo previdno. Za ta šport pa je seveda pomembna umirjenost in discipliniranost. Ne poznam primera, ko bi težave povzročila uporaba orožja športnih strelcev. Je kar fino, naj pridejo in se preizkusijo.

Eva Pahovnik

KER FAKS NI BIL OBVEZEN, SVA S SOŠOLCEM ZAČELA IGRATI BILJARD

Pred pogovorom sem poskušala dobiti nekaj informacij o sogovorniku. Ugotovila sem, da ga naši člani kljub uspešni karieri slabo poznajo. Povedali so le: »On je vrhunski biljardist.«

Nekaj podatkov pa ni bilo težko izbrskati. Matej Brajkovič, član našega Društva, se že več kot 20 let meri v biljardu. Na svetovnih in evropskih prvenstvih si je priigrjal že petnajst bronastih in eno srebrno kolajno,

zlata pa je manjkala vse do letošnjega evropskega prvenstva na Finskem. Tako je 5. junija potopil poslednjo kroglo na mizi in kot prvi Slovenec postal evropski prvak, tako v biljardu invalidov kot neinvalidov.

Kako bi se predstavil članom, ki te še ne poznajo?

»Rad se za***bavam. Znam biti smotan – napiši, da sem se nasmehnil. Rad sem sarkastičen ...«

Kdaj si se prvič srečal z biljardom?

»V najstniških letih, resneje pa sem se z njim začel ukvarjati po poškodbi, leta 2000. Ker faks ni bil obvezen, sva s sošolcem začela igrati biljard. V bistvu je faks kriv. A tudi če ne bi bilo faksa, bi verjetno igral.«

Kaj si študiral?

»Na FRI (Fakulteta za računalništvo in informatiko). Hitro sem ugotovil, da to ni zame. Sem mislil, da bom že nekako, ampak se mi je zamerilo programiranje in vse ostalo.«

Kako se je tvoje življenje spremenilo z vstopom v vrhunski šport?

»Se ni. Ne smatram se za profesionalca. Dokler hodiš na šiht, nisi profesionalec.«

Kaj počneš v službi?

»Začel sem v klicnem centru Mobitela, kjer sem delal dve leti. Toliko sem zdržal, potem sem moral zamenjati. Sedaj se v skladišču Telekomu ukvarjam s servisi, dobavitelji, računovodstvom, povezavo med našimi centri in posredniki, reklamacijami, zalogo, programi zvestobe. Težko bi specifično rekel, kaj točno počnem.«

Kaj si počel pred nesrečo?

»Pred poškodbo sem hodil v srednjo ekonomsko šolo, treniral sem vaterpolo, veliko sem se vozil s kolesom – na morje, v hribe. To pogrešam. Bortal sem. Tudi to pogrešam. Razmišljal sem, da bi se vpisal na fakulteto za šport, a ni prišlo do tega, ker sem se v četrtem letniku ponesrečil.«

Kako si se poškodoval?

»Leta 1999 smo se v Kranjski Gori po smučišču spuščali z blazinami. S

prijateljem sva bila skupaj na blazini in zaletela sva se v kiosk in klopce pred njim. Več se ne spomnim. Polomil sem si glavo in hrbet.«

Vtisi z evropskega prvenstva so še sveži. Po čem si boš ti zapomnil finale evropskega prvenstva v Tampereju?

»Ni bilo moje prvo finale, bila pa je moja prva zmaga v finalu evropskega prvenstva. Tega pa se ne pozabi.«

Do sedaj pa 15 bronastih in ena srebrna?

»Zdaj je odleglo. Že večkrat sem bil v boljši formi, a se na koncu ni izšlo. Vsem, ki so mi čestitali, nisem odgovoril s hvala, ampak z Je bil že čas.«

Kakšna je bila konkurenca?

»Konkurenca je bila skoraj enaka kot vsako leto. Manjkali pa so Angleži, ki so zelo dobri igralci.«

Kdo je sestavljal tvojo spremljevalno ekipo?

»Moj ego. Me, myself & Slaček.«

Kako se je odrezal David Slaček?

»Pod pričakovanji. Glede na to, koliko je napredoval v zadnjih letih, je sam od sebe pričakoval več.«

Kaj meniš, da je bilo ključno za napredovanje do evropskega prvaka?

»Izkušnje. Zdaj ko jih imam, je moja forma stabilnejša. Hitreje pridem v formo, za njeno vzdrževanje pa porabim manj časa. To stopnjujem zadnja dva



Jaz sem bolj tak, nočem se nekaj izpostavljati. Večinoma poskušam biti skromen, nimam občutka, da sem ne vem kaj.«



Leta 1999 smo se v Kranjski gori po smučišču spuščali z blazinami. Polomil sem si glavo in hrbet.

meseca pred evropskim prvenstvom (kondicija, tehnika, fokus).«

Koliko časa traja tekma?

»Čas je omejen. Na uro in pol ali na dve, odvisno od discipline. Razdeljeni smo – moški, ženske in mi.«

Kdo mi?

»Invalidi. Tam je 25 miz za vse, termini so določeni, točno se ve, kdaj igraš čez tri dni. Do takrat mora biti miza prosta. Če se igra ne odvija dovolj hitro, ti da sodnik shot clock, potem imaš za vsak udarec na primer 35 sekund. Igralci smo si zelo različni, eni zelo hitri, drugi počasni, eni veliko razmišljajo ... Jaz sem se navadil igrati počasneje, ker sem ves čas čakal ostale in sem bil živčen. Zdaj si pa še jaz vzamem čas. Nazadnje sem se kar

svaljkal tam okoli. Igra je izgledala kar hitra, očitno samo amaterji stokrat premislimo in merimo



kote. Včasih je treba tudi kaj razmisliti, ko se ne moreš odločiti in veš, kakšni so riziki. V polfinalu in finalu pa je tam sodnik z uro, ki štopa vsak udarec, da se tekma odvija kot je treba. Tam bi vsi zavlačevali samo zato, ker je tekma pomembnejša in raje dvakrat premislijo. Zdaj ko imam izkušnje, mi je lažje, se z lahkoto umirim. Ni mi več tak bav bav kot prvih deset let.«

Kaj pa psihična priprava na tekmo?

»To je pomembno, ja. Da že mesec ali dva prej na treningih odigraš kakšen turnir, da se postaviš v vlogo tekmovalca, padeš v tekmovalni ritem.«

Kaj pa tik pred tekmo?

»Prej že premelješ v glavi. Odvisno od igre, nasprotnika, tekme, ure. Koliko ti tekma pomeni. Včasih samo pridem in odigram. S kakšnimi se mi ne da igrati, sploh če vem, da mencajo in so bedni. Tako se hitro za***. Tam moram biti za

mizo pri stvari in zdržati sam pri sebi, da me ne vrže ven dejstvo, da se mi v osnovi ne da igrati z njimi. Ampak pač morem. A se grdo sliši to zdaj? Govorim, kaj se mi v glavi dogaja.«

Torej dojemaš soigralca precej osebno.

»Ja, to je mogoče moj problem, da vse vzamem preveč osebno.«

Misliš, da ne vsi?

»Ne, po moje ne. Jaz imam prav ta problem. Odvisno je, za kakšno stvar gre. Po navadi vzamem osebno. Mogoče sem se že vseeno malo navadil tega. Poskušam se obnašati profesionalno in imeti v fokusu samo mizo, da me ne zanima ostalo.«

Se s soigralci tudi družite po tekmah?

»Eni so bolj zase, eni so kul. Angleži so večinoma kul. Ene dva sta bolj za***nta in se da podružiti. Slovaki so tudi fajn, smešni. Ostali pa ja ... Kakšno rečeš in to je to. Kaj več pa ne. Včasih je bilo bolje, več heca in sproščenosti, več se je spilo. Zadnjih deset let pa redki. Mogoče, ker je postalo vse bolj profesionalno.«

Kako je biljard podprt oziroma sprejet v Sloveniji in kako v tujini?

»Navijači so večinoma prijatelji in znanci, finančno pa naju (s Slačkom) podpirata ZŠIS in BZS. V 90-ih je bilo primerljivo s tujino, okoli leta 2000 je tam športni biljard močno napredoval, pri nas pa je bil napredek počasnejši. V 90-ih so bili vsi samouki. Bilo je dovolj časa in denarja za celodnevne treninge.«

Kakšno je zanimanje za biljard med paraplegiki?

»Enkrat letno ZPS organizira državno

prvenstvo, ki ga vodim jaz. Do sedaj je bila največja udeležba na Ravnah na Koroškem, 6 let nazaj, ko je tekmovalo 28 članov ZPS, kar se mi zdi kar veliko. To traja že 13 let, plod tega pa je tudi David



Slaček. Morda pritegnemo še koga.«

Kaj pravzaprav naredi dobrega biljardista?

»Red, disciplina, psihofizična pripravljenost in tehnika.«

Zakaj toliko časa vztrajaš?

»Odkar sem začel, je to postal nek lifestyle. Družba, ljudje, neka skupnost. Tudi to, da igram z zdravimi, neinvalidi. Vsaj v času pred Slačkom sem bil edini invalid na sceni in kljub temu dosegal dobre rezultate. Bil sem dvakrat tretji na državnem članskem prvenstvu. To se mi kar dobro zdi, sem ponosen na to. Verjetno me to drži notri.«

Kako poteka tvoj dan?

»Kava (POL URE OB KAVI!), služba, po

službi pa trening, pozno popoldan zaslužno pivo, potem pa jest in spat.«

Kje treniraš in kako poteka trening?

»V biljardni hiši. Treningi so različni. Ogreješ se z naključnim potapljanjem kugel, da se zmečča rokca. Potem ponoviš par specifičnih udarcev, ki so ti pred kratkim delali tehnične probleme. S takšnimi se ukvarjaš dlje časa. Potem gre lahko trening v različne smeri. Največkrat se zaključí s sparingom (dvobojem), ker je tam vedno kakšen soklubaš.«

S čim se poleg biljarda še ukvarjaš?

»Hmm ..., a je to za omeniti? Trenutno sem recimo selektor slovenske nogometne ekipe v igrici Football manager Hattrick. Tam smo uporabniki, jaz pa trenutno selektor. S tem se trenutno ukvarjam. Tudi tam je ena fajn skupnost, zato sem kandidiral in so me izvolili za selektorja.«

Koliko je to resno?

»Ja, je resno. Vsak dan se s tem ukvarjam lepo, z igralci, treningi in vsem. Je kar dela. Slovenski igralci so s celega sveta. Potrebno je preverjati, če prav trenirajo, kako se razvijajo. S tem se ukvarjam že enajst let. Imam tri svoje ekipe, selektor bom še do jeseni.«

Ste se že kdaj videli v živo?

»Smo se, nekajkrat. Eni igrajo že od nekdaj, švedska igra obstaja že od leta 1997, v Slovenijo pa je prišla 2001 ali 2002. Takrat je v igro vstopila slovenska ekipa, igra je prevedena v slovenski jezik. Zdaj imamo 144 igralcev. Nekateri igrajo vsak teden že od samega začetka. Vidiš, spet ena skupnost. Neko pripadnost rabiš, da si del nečesa. V glavnem ja ... služba, Hattrick in biljard, potem pa

malo kombiniraš. Včasih kakšen koncert, serija, včasih se ti nič ne da, včasih pa ves čas naokoli.«

Katera je bila najtežja tekma (vprašanje je zastavil Slavko Krajnc)?

Eva: »S Slavcem?«

Slavko: »Ne, mu nisem dal tega užitka.«

Matej: »Dobro vprašanje. Tisto finale, ki sem ga izgubil v Turčiji, s tem Fincem, ki sem ga zdaj premagal.«

Eva: »Sta imela neporavnane račune?«

Matej: »Ta Finec je tridesetkratni evropski in šestkratni svetovni prvak.«

Eva: »Tridesetkratni evropski ... Koliko je pa potem star?«

Matej: »54. Fora je v tem, da so tri discipline in si lahko v enem letu trikratni prvak. Tudi to mu je uspelo. Imamo desetko z desetimi kuglami, devetko z devetimi in osemko, kjer jih ni osem. Desetka je trikotnik brez zadnje vrste, devetka je postavljena v romb itd.«

Nam zaupaš kakšno anekdoto povezano z biljardom?



Zdaj ko imam izkušnje, mi je lažje, se z lahkoto umirim.



»Kakšna muka je bila ta pot na Finsko. Avion, pa še en avion pa na vlak in še na vlak. Pot je trajala cel dan. Tam smo se vozili z mestnimi avtobusi, kar je bilo na koncu čisto v redu. Prej se že dvajset let nisem vozil z avtobusom in z vlakom, ker se nikoli nisem rabil.

Samo zaradi tega sem razmišljal, da letos mogoče ne bi šel. A mi je treba? Enkrat, ko sem šel iz Amerike, so mi zlomili voz in sem padel nazaj, ko sem se presedel. Mislil sem si Samo do avta me daj pa grem jaz. J*** tebe pa ta tvoj München. Samo da grem lahko z avtom pa sem vesel. Da mi ni treba nekoga čakati ali prositi, ne maram tega. Takrat ko moraš, že gre, ampak vedno razmišljam, kako bo izpadlo. Težko je vprašati. Zaradi tega ne maram preveč teh potovanj. Prideš tja pa ne veš, kakšna bo soba, kopalnica, ali bo banja ali tuš, bo prostor, da se tuš odpre, ali bo notri še en stol ... nikoli ne veš. Ali bo školjka kul ali bo prenizka,

previsoka, a bo kaj za prijetei ... Samo zaradi tega sem živčen, potem ko sem tam, že izklopim. Tam smo po navadi dan ali dva pred tekmo. Nazadnje sva prišla zvečer in hvala bogu igrala šele naslednji dan popoldne. Najprej ogrevanje, spoznavanje miz in pogojev.«

Misliš, da je biljard šport za introverte?

»Hmm, dobro vprašanje. Mogoče se tam bolje počutijo. Ko padeš notri in si potem sam zase. Mogoče res, ne vem.«

Si ti introvert?

»Ja.«

Zato nihče ne ve ničesar o tebi?

»(Smeh) Mogoče. Jaz sem bolj tak, nočem se nekaj izpostavljati. Razen če kaj spijem. Sem bolj sramežljiv in imam raje mir. Večinoma poskušam biti skromen, nimam občutka, da sem ne vem kaj.«

Nina in Brane
ŽIVLJENJE JE IZZIV

Pogovorni intervju med članom in uporabnikom osebne asistencije Branetom in njegovo asistentko Nino

N in B: «Lepo pozdravljeni! Naj se najprej predstaviva.»

N: »Jaz sem Nina, prihajam iz Hrvaške, stara sem skoraj 40 let, sem profesorica hrvaškega jezika in književnosti, bolničarka in bodoča diplomirana medicinska sestra, mama, oboževalka mačk, dirke Tour de France in prazne avtoceste Vrhnika–Rudnik. Sedaj pa ti.«

B: »Jaz sem Brane iz Črne vasi, star 55 let, trgovec v penziji in nekdanji reprezentant v kolesarstvu v bivši Jugoslaviji. Prav tako oboževalec mačk in Toura.«

N: »Torej, Brane, dobila sva nalogo, da narediva intervju en z drugim. Bom jaz prva postavila vprašanje. Naš časopis se imenuje Izziv. Kaj je zate izziv?«

B: »Ha, izziv ... Kaj pa vem ... Življenje je izziv. Verjetno prvi velik izziv, s katerim sem se soočil, je bila izguba očeta v mladosti, kasneje odločitev, da zaključim s kolesarstvom pa bolezen in smrt žene po 25-ih letih zakona.«

N: »Ne omenjaš tetraplegije. Nekdo bi pomislil, da je prav tvoja diagnoza tvoj največji izziv.«

B: »Ne, jaz sem pomirjen s tem, vedel sem, po prvi operaciji vratne hernije, da obstaja možnost in sem se nekako mentalno pripravil na ta trenutek, ki je

prišel nekoliko let kasneje. Recimo temu tako ...«

N: »To lahko potrdim, tudi jaz na trenutke pozabim, da si invalid. Pravzaprav redko razmišljam o tem, razen kadar kam gremo pa moram razmišljati, kakšen je dostop. In ja, življenje je izziv samo po sebi. Po zaključku študija, poroki in materinstvu si nisem predstavljala, da bom postala bolničarka in našla srečo v ljubezni v drugi državi. Čeprav



Dober asistent mora po mojem mnenju biti družaben, hkrati pa imeti filing kdaj je potrebno stopiti korak nazaj.

priznam, sem bila od nekdanj zaljubljena v Slovenijo in Slovence. In Ljubljana je za mene res najlepše mesto na svetu. Koliko časa me že prenašaš kot asistentko?«

B: »3 leta.«

N: »Ja, tvoja asistentka sem postala 7 mesecev potem, ko si prišel iz Soče. Ti si v bistvu prva oseba, s katero sem spregovorila po slovensko. Vse to v obdobju epidemije. Izzivov kolikor hočeš! Greva na drugo temo. Imava eno skupno stvar, TDF. Kako je prišlo do tega?«

B: »Jaz kot kolesar spremljam to največjo dirko vsako leto, ti si za Tour prvič slišala na televiziji pri meni. Zato raje ti meni povej, kako si se zagrela za kolesarstvo?«

N: »Jaz sem se, kot popolnoma nešporten tip človeka, zagrela za Tour, v kolesarstvo. Sčasoma je strast prerasla v pravo malo obsedenost, saj ko mene nekaj zanima, bom prebrala vse o tej stvari. Pa sem v nočnih izmenah prebirala biografije kolesarjev, gledala dokumentarce o ekipah in tekmah, celo delala zapiske.«

B: »Samo zato, da me premagaš na virtualnem Touru.«

N: »In vseeno vodiš 2:1. Ja, virtualni Tour, trije tedni zabave v juliju, ob spremljanju

prave dirke. Dokaz, da za zmago ni dovolj samo entuziazem, ampak tudi znanje in izkušnje. Dajva to malo preslikati na asistenco. Kaj tebi pomeni osebni asistent?«

B: »Jaz sem tetraplegik, imam električen voziček, baklofensko črpalko, trajni kateter, popolnoma sem odvisen od tuje pomoči. Čeprav je komisija mnenja, da ne potrebujem 24-urne asistencije ...«

N: »Pa saj je ne rabiš. Ta čas, ko si brez asistenta, imaš na voljo trening fine motorike z daljincem. (smeh)«

B: »Ja, dve uri sem sam, gledam TV in čakam. Če se kaj zgodi, sem bolj kot ne nemočen. Razen če mi uspe poklicati koga po mobitelu.«

N: »Malo sem se pohecala. Tudi to nama je skupno, da imava oba rada črni humor. Torej, kaj je za tebe dober asistent?«

B: »Kot sem prej omenil, moje stanje zahteva asistenta, ki poleg navdušenja nad delom premore tudi osnove zdravstvene nege ali pa jih je pripravljen pridobiti, obvlada večšine prestavljanja, obračanja v postelji. Dober asistent mora biti proaktiven, ja, slediti navodilom, a hkrati tudi sodelovati v sobivanju in ne biti samo pasivni opazovalec ali človeški 'pripomoček'. Dober asistent mora po mojem mnenju biti družaben, hkrati pa imeti 'filing', kdaj je potrebno stopiti korak nazaj. Super je, če je tudi dober voznik. Imam namreč prilagojeno vozilo, vendar je vožnja zame vseeno naporna. Meni, recimo, ni pomembno, da je dober kuhar, ne rabi biti niti gospodinja, biti pa mora iznajdljiv, poznati osnove nege,

komunikativen in s poslušom za svojega uporabnika. Tako.«

N: »Dobro si to povedal. Dober asistent ... Huh, to je težko definirati, saj je odvisno od situacije in potreb uporabnika. A nekatere stvari so osnovnega pomena. In ne, empatija ni zadosti, včasih je potrebno biti psiholog, diplomat, šofer in medicinska sestra. Asistenca je precej multidisciplinarna zadeva. In za moje mnenje podcenjena. Ampak jaz obožujem svoje delo in tudi to se bo sčasom uredilo. Brane, povej mi, kaj te

poleg športa še zanima?«

B: »Rad ima glasbo, vedno mora nekaj igrati. Druženje, rad imam Laško, kak dober dokumentarec ali film, sodelovati v zanimivih debatah. Všeč so mi mirni dnevi, dobre novice in gledanje mačk med izvajanjem norčij.«

N: »Obvezno Laško, saj je to edino, ki pride v poštev. (smeh) Dajva se dotakniti še ene "tabu" teme. Priznam, ko se te spoznala, sem imela predsodke in strahove. Oseba, ki je pred kratkim



pristala na vozičku, brez družine, nisem vedela niti, kako si postal tetraplegik. Mislim, da sem bila pri tebi dva meseca, ko sem izvedela. V šoli so nas učili, da se to ne sprašuje, da je to intimna zadeva in da je v ozadju neka travma, ki je mnogi ne želijo razkriti. Bala sem se, da se bom zataknila z »depresivcem«. To je bil moj predsodek. Danes lahko z

gotovostjo trdim, da nisi depresiven. Če vzamemo v obzir količino težkih stvari, čez katere si se v življenju moral prebiti, in število dni, ko si slabe volje. Ne samo da nisi depresiven, ampak si pravi čudež! Ampak za to je treba pogledati dlje od tega, da spiješ kako pivo.«

B: »Poglej, vsak ima nek ventil. Jaz rad

spijem pivo ...«

N: »To sem se naučila sčasoma. Ok je in ni nujno, da je človek alkoholik, ki vidi bele miške, če ne spije piva. Osebnost me moti mišljenje v stilu 'kaj mu pa preostane, razen da pije in kadi'. To je pomilovanje. Ja, ne moreš stati na nogah, odvisen si od asistenta, ampak z asistentom lahko počneš vse. Življenje invalida je lahko v vseh segmentih enakovredno našemu, ki smo na nogah, razen da zahteva prilagoditve, 'fine tuning' bi rekla jaz. In s pravo osebo je možno praktično vse. Povej, kaj zabavnega smo do sedaj počeli skupaj? Izpostavi par dogodkov, ki so se ti vtisnili v spomin.«

B: »Izpostavil bi Monte Lussari, Višarje. To je bil zgodovinski trenutek za slovensko kolesarstvo in mene, saj ste me uspeli naložiti v kabino jajčka (gondole). (smeh) Vzdušje je bilo fantastično. Imeli smo priložnost videti vsako podrobnost Gira, kolesarje, opremo, mehanike, celotne ekipe ...«

N: »Torej naslednje leto na Tour?«

B: »Kaj pa vem, to bi predstavljalo malo večji logistični zalogaj.«

N: »Nikoli ne več ...«

B: »Ok. Torej, prevozili smo več etap. Izolirali smo se tekom pandemije, preživeli smo požar, opravili smo s predsodki, se borili za pravice asistentov, žurali na koncertih, bili na morju, gledali tekme, dirkali na Giru in, pazi to, nisva se še skregala!«

N: »Ni potrebe, če se vse zmeniva!«



V branetovem timu sta še Jasna in Sabina, pomagal je Primož, ki skrbi tudi za tehnične zadeve, s septembrom pa se pridružuje še Alenka. Vsem iskrena hvala.

Vladimir Jakopič

NAJTEŽJA PREIZKUŠNJA ME JE SPREMENILA

Letošnja inventura je ena od najslabših

Bliža se novo leto in to je zagotovo čas, ko poleg blišča in prazničnega razpoloženja potekajo tudi inventure o tem, kako uspešno je bilo iztekajoče leto. Pogled nazaj je pomemben saj se na tej podlagi delajo tudi načrti za naprej. Tako kot so inventure pomembne v podjetjih, ustanovah in povsod kjer se kaj ustvarja po so pomembne tudi za vsakega posameznika. Osebna inventura pove, ali smo lahko z vsem, kar smo dosegli zadovoljni ali ne. Ali smo se zato dovolj potrudili, ali so bile naše želje in načrti realni, skratka, to je prerez nekega obdobja.

Moja letošnja inventura je ena od najslabših v vsem mojem življenju. Na vseh področjih. Lahko zapišem, da sem doživel najhujšo moro, kar sem si kdaj mislim, da me bo doletela. Vse se je začelo na usodni petek v februarju, ko sem po opravljenem delu hitel na novo lokacijo. Pod noge se mi je zapletel malomarno položen tepih, spotaknil sem se in z vso silo treščil na hrbet. Povsem bizaren razlog z hudimi posledicami zlomom dve vretenc. V tistem trenutku se je moje dosedanje življenje razbilo na tisoč koščkov, kot kristalna čaša. V tistem hipu se tega nisem popolnoma zavedal in niti nisem razmišljal, da je to nekaj hudega in morda celo nepopravljivega. Grenko spoznanje je prišlo po operaciji, ki sem jo sicer dobro prestal a nisem mogel več premikati nog in sem z eno besedo postal invalid. Takrat se je začela moja golgota. Začela se je borba v moji glavi saj je bilo

potrebno veliko razmisliti in predvsem stanje sprejeti. To je bila najtežja naloga, za katero sem potreboval dober mesec in pol. To je bila doba, ko sem živel v nekem drugem vzporednem svetu, ko sem bil v polzavednem stanju saj enostavno nisem vedel kaj bo zdaj z menoj. Doživljal sem najbolj neverjetne blodnje, fatamorgane, ki so se mi v tistem trenutku zdele resnične. Bilo je hudo, res hudo!

Po prihodu na Sočo in po začetkih rehabilitacije sem doživel preobrat. Pojavila se je dobra volja, pozitivna energija in kar sem bil bolj presenečen vzbudil se mi je športni duh. Seveda pa vsega tega ne bi bilo brez izjemnih ljudi, ki so mi s svojo strokovnostjo in neverjetno ljubeznijo do svojega poklica in do nas, pacientov začeli polagoma zbujati onemogle mišice v mojih nogah, Šest mesecev je trajala moja rehabilitacija in lahko rečem, da so bili lepi.

Nisem pa nikoli niti za trenutek pomislil, da ne bom mogel več hoditi. Verjel sem in se trudil, da se spet postavim na noge in kot kaže je ta cilj blizu.

Torej kljub temu, da je s tega vidika moja inventura za letošnje leto skrajno v rdečih številkah pa obstaja tudi drugi vidik. Najtežja preizkušnja me je spremenila. Lahko zapišem, da sem postal drugačen v svojih razmišljanjih, vedenju in lestvici osebnih vrednot. In tega sem vesel. Si pa želim, da mi bo leto ki prihaja bolj naklonjeno, prijazno in dobrotljivo.



Grenko spoznanje je prišlo po operaciji, ki sem jo sicer dobro prestal, a nisem mogel več premikati nog in sem z eno besedo postal invalid.

ČESTITKE NOVI MAMICI EVI

Naša Eva je mamica postala, iskreno čestitamo vsi ji iz srca. Življenjsko prelomnico je prestala, zdaj svojo punčko Ivo doji in crklja.

Na društvu jo pogrešamo že vsi, saj skrbela je za 100 stvari, šport dvignila na višji nivo, brez nje pač enako ne bo.

S člani je potrpežljivost in strpnost vadila, zagotovo se s tem v še boljšo mamo prelevila. Nedvomno je zelo skrbna in ljubeča, malo Ivo v življenju čaka velika sreča.

Rodila je na svoj 31. rojstni dan, naj spomin bo za vedno kot iz sanj. Novi družinici želimo zdravja obilo, ljubezni, smeha, veselja na kilo.

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine





Informativno glasilo Izziv DPL
izdaja Društvo paraplegikov
ljublanske pokrajine.

Glasilo sofinancira
FIHO in občine.

glavna in odgovorna urednica:
Mirjam Kanalec

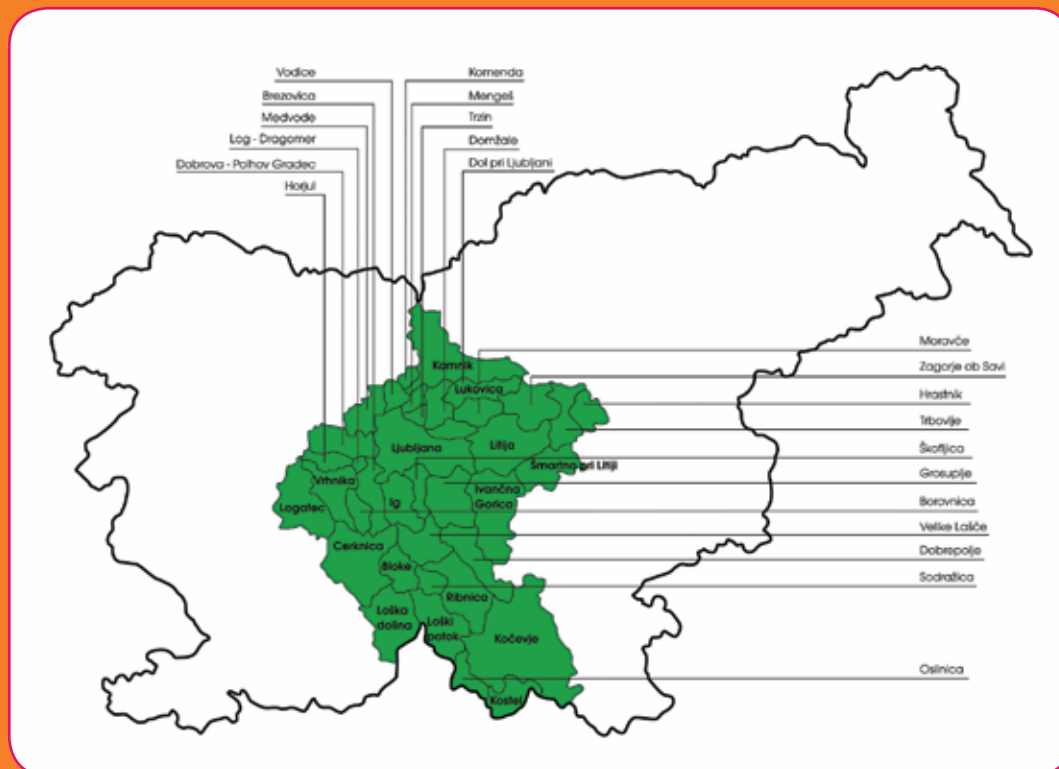
uredništvo:
Jože Globokar
Nino Batagelj
Mojca Burger
Nina Černe

lektoriranje:
Bojana Polak

oblikovanje in prelom:
ninobatagelj@gmail.com

tisk:
Partner graf d.o.o.

naklada:
500 izvodov



Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine
Dunajska cesta 188, 1131 Ljubljana, p. p.: 5922
TRR 6100 0001 8731 144
T 01/569-11-23
E dlj.paraplegik@guest.arnes.si
www.drustvo-para-lj.si

