



Izziv

VIII. letnik, številka 15, december 2008

Poštnina
plačana
pri pošti
1131
Ljubljana

30 let
delovanja DPLJ
1978 - 2008



Društvo paraplegikov
ljubljske pokrajine

*V življenju pride čas,
ko ne moreš storiti drugega,
kot nadaljevati svojo pot.
Čas, da slediš svojim sanjam.
Čas, da razviješ jedra svojih prepričanj.
Sledite svojim sanjam!*

*So lepi trenutki,
ko človek želi biti prijazen do drugih ljudi.
Ni važno kako, kaj in kdaj se zgodi,
le lepše in lažje življenje se zdi.
Imejte veliko lepih dni.*

*Nihče ni tako velik,
da ne bi potreboval pomoči
– in nihče ni tako majhen,
da je ne bi mogel nuditi.*

*Srečno 2009!
Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine*

Rama za jok in rama za smeh

O prijateljstvu je bilo napisanega in povedanega že ogromno, pa vendar se mi zdi, da lahko tudi v Izzivu spregovorimo nekaj o tem. Kljub vsemu je prijateljstvo še vedno podcenjeno, čeprav se o njem veliko govori. Mislim, da se globoko v sebi vsi zavedamo njegovega pomena. A v vsakdanjem življenju, v obilici dela in obveznosti vseeno pozabljamo na človeka, ki nas obkroža, s katerim sobivamo. Zakaj govorim o človeku in ne rajši o ljudeh? Moje mnenje je, da ima človek zelo težko več prijateljev, tistih pravih prijateljev. Še več! Mislim, da je človek lahko srečen, če v življenju sploh najde kakšnega.


Ni strašnejše puščave kot življenje brez prijateljev.

Obrabljeno? Pa vendar si ne znam predstavljati svojega bivanja brez prijatelja. Ko sem bila še mlajša in bolj zaupljiva, sem se čudila sogovorniku, da obstajajo znanci, kolegi in prijatelji. Ah, zdelo se mi je neumno! Zame so bili vsi prijatelji. Toda z leti izkušnje sem doumela, da se počasi strinjam z njegovim pogledom na ljudi, s katerimi se srečujem. Sicer pa je vse samo stvar definicije. Prijatelj je zame nekdo, ki ga spoštujem, na katerega se lahko zanesem in mi ga ni težko prositi za uslugo, ker vem, da ne bo zahteval povračila. Je nekdo, ki mu lahko zaupam VSE, in se ne bojim, da me bo obsojal; nekdo, ki me spravi v smeh, ob katerem sem lahko tudi tiho - samo sem. Je nekdo, ki mu vse to brezpogojno vračam. Še več, če le lahko. Njegova žalost je tudi moja, ne zavidam mu sreče. Moje želje zanj so vsaj take kot zase - vse dobro! Osrečuje me misel, da sem nekomu prijateljica, še bolj pa se zavedam, kako lepo je, če IMAM prijatelja. Prijateljstvo je vzajemno dajanje in sprejemanje, brez primerjav in pritlehnih čustev.

Ljubezen zraste čez noč. Prijateljstvo potrebuje za to leta. Ljubezen je slepa; prijateljstvo se trudi, da ne vidi ničesar. (Otto von Bismarck)

Nekdo lahko reče po prvem srečanju s človekom, da je našel prijatelja. Jaz tega ne morem. Zame je graditev prijateljstva dolgotrajen proces. To so izkušnje, drobni trenutki, drobne pozornosti, dejanja, ki povedo o človeku več kot vse besede. Pa to ni preizkus ali dokazovanje, ker tega ne zahtevam niti ne pričakujem od prijatelja. Preprosto je nekaj, kar težko opredelim z besedami; nekaj... Vse teče počasi (tak imam horoskop), brez razmišljanja, preračunljivosti. In ko ga enkrat »vzamem za svojega«, ga ne spustim kar tako. Rada rečem, da ima potem ta človek v mojem srcu posebno mesto, da ima veliko bonus pik za vse svoje »kikse«. Mogoče sem kar malo posesivna in ljubosumna. Ja, saj vem, ni lepo, ampak... tako jaz. Drugi drugače. Prijatelj me ne bo obsojal!

Kaj pa pravite na prijateljstvo med moškim in žensko? Je možno? Ah, to je pa že preveč... Naj bo to tema za naslednji Izziv. Lahko tudi vi delite mnenje z bralci in nam napišete svoje občutke.

Zdaj pa, ker v začetku leta radi delamo neko inventuro minulega leta in vzporedno s tem nove zaključke, želje za prihodnost, naj vas opomnim, da ne pozabite na prijateljstvo. Lepše bo življenje, če boste vedeli, da je nekje rama, na katero se lahko naslonite. Zato vsem tistim, ki prijatelja še niste našli, želim, da ga najdete v prihajajočem letu. Če pa prijatelja že imate, ne bodite egoistični, potrudite se, da bo to tudi ostal! 

Mirjam

Društvo

- 04 Ne bojimo se novih izzivov
- 06 Ana in Mirjam nategnili tekmovalce?
- 08 Poglejte, kako vaša občina skrbi za vas
- 09 Namesto voščilnice
- 10 Akcijski načrt vsekakor ni čarobna palica
- 11 ZUM bo postal CIRIUS
- 12 Dan invalidov

Zakonodaja

- 13 Davek na motorna vozila

Sociala

- 15 Pogled skozi kalejdoskop
- 17 Socialni poverjenik, kdo pa je to?
- 20 Prostovoljec troši naokoli dobro voljo
- 21 »Akrobatka Alenka«
- 21 Arhitekturna ovira v Velikih Laščah odstranjena
- 22 Prvič v bazenu
- 23 Lepo kljub kislemu vremenu

Interesne

- 24 Tri doživetja AFŽ-ejev
- 25 Rdeče jabolko
- 26 Od morja pa do Triglava...
- 27 Mlada energija na Zaplani
- 28 Brez bojazni za uroinfekt
- 29 "Dunajska šola"
- 29 Bodo paraplegiki lahko spet hodili?
- 30 »kanarček« spuščeni na cesto
- 32 Zvoki iz lesenih rogov

Spoznavajmo domovino in ljudi

- 33 Zaposlili invalidno osebo
- 35 Moravče
- 36 Jurij Vega
- 37 Udeležim se vseh vaših dejavnosti, če mi le dopušča čas

Šport

- 41 Odstreljali so...
- 42 Navdušenje novincev
- 43 Nova sezona
- 43 Sive celice v Ponikvah
- 44 Miselna igra - samo za elito?
- 45 Turnir Alpe-Adria
- 45 Češki LEK in češki HLEB
- 47 Samo za tri »pikice« prekratki
- 48 Peking JA
- 50 Atleti na ŽAK-u
- 51 Zmagala izkušnost
- 52 Biljard? Zakaj pa ne!
- 53 Snučanje invalidov drag špas

Popotovanja

- 54 Tequila »bum bum«

Zgodbe, ki jih piše drugačnost

- 57 Jani Bevc živi naprej v svojih slikah

Zdravje

- 59 Ko kost počli, je navadno prepozno
- 61 Po dobro počutje pridite v Laško
- 62 Stojte ne bi smeli zanemarjati

Spolnost

- 63 Tudi ženske »špricajo«, ko jim pride
- 64 Je dolžna pomembna?

Nasveti

- 67 Pomoč pri nakupu namiznega ali prenosnega računalnika
- 71 Špet ta vejica!

Zahvale 74

Ne bojimo se novih izzivov

Društvo je v preteklem polletnem obdobju izvedlo vrsto dejavnosti. Imeli smo tradicionalno spomladansko in jesensko srečanje, poleti pa smo organizirali letovanje domskih in mladih v Pacugu, ki je bil za vse željne kopalce tudi 2-krat tedensko obiskan z organiziranim kombi prevozom. Ob tem smo neprestano pridobivali sredstva – se javljali na vse razpise in na koncu oddali financerjem točna poročila o porabi sredstev.

04

Leto je naokoli in spet smo 366 dni (ja, prestopno leto) starejši, tudi po stažu članstva. 5. decembra 2008 je tako naše društvo praznovalo svoj 30. rojstni dan. Kot praznujemo svoje osebne praznike, se spodobi, da praznuje tudi društvo. Uradno se bo to sicer zgodilo naslednje leto, ko bo tudi Zveza paraplegikov dočakala spoštljivih 40 let. V namen obeležitve obletnic bomo skupaj z ostalimi društvi paraplegikov pod vodstvom in koordinacijo Zveze v prvi polovici drugega leta praznovali. Kako? Organizirali bomo številne aktivnosti, ki bodo svoj vrhunec doživele 16. aprila, na dan, ko je bila pred 40 leti ustanovljena Zveza paraplegikov Slovenije, takratna Sekcija paraplegikov in tetraplegikov. A pustimo zaenkrat praznovanje in se raje posvetimo aktivnostim, ki so zadnjih šest mesecev zaznamovala društvo.

Na socialnem področju smo pridobili novo moč, saj se nam je pridružil Rafko Jurjevčič, ki je zavihal rokave in spet vzpostavil red pri socialni problematiki.

Na spomladanskem srečanju smo uradno prevzeli novo vozilo, ki smo ga kupili s pomočjo sredstev naših sponzorjev, donatorjev, občin, FIHA; pripomogel pa je tudi denar od prodanih vstopnic na dobrodelnem koncertu v Domžalah. Nakup novega kombija je bil zagotovo velik organizacijski zalogaj, pri katerem so se vsi člani upravnega odbora in drugi še posebej potrudili ter prispevali svoj čas in poznanstva. Za ključek akcije se je celotni upravni odbor, ki je sodeloval pri akciji, odpravil na 3. sejo UO v Dom paraplegikov v Pacug, kjer smo uradno in tudi neuradno (v veselem vzdušju) zaključili projekt. Ob tem smo ugotovili, da se ne bojimo novih izzivov. Na socialnem področju smo pridobili novo moč, saj se nam je pridružil Rafko Jurjevčič, ki je zavihal rokave in spet vzpostavil red pri socialni problematiki. Dogradili smo mrežo socialnih poverjenikov in ti bdijo nad člani, ki potrebujejo pomoč.

Žal vas bodo v naslednjem letu ponovno obiskali, da opravijo anketo. Besedo »žal« sem uporabil zato, ker so nekateri že naveličani raznoraznih anket; a to je potrebno, ker te podatke od nas zahtevajo službe, od katerih smo odvisni. Obljubimo pa vam, da bomo vzpostavili prijateljski pristop in ne pristop klasičnega anketarja. Pa še priložnost boste imeli spoznati svojega poverjenika, z njim poklepetati in mu zaupati svoje probleme. Čez poletje smo opravljali sprotne aktivnosti, ki so potrebne za nekatere člane. S tem mislim na osebe, ki potrebujejo osnovno pomoč za »normalno življenje«. Trenutno so v okviru programa osebne asistencije redno zaposlene štiri asistentke, ki vsak dan nudijo pomoč 14 članom. V juliju in avgustu smo poskrbeli tudi za razvedrilo. Pripravili smo kopalne dneve v Pacugu, kamor je kombi drvel dvakrat na teden. Jeseni smo spet pričeli z rednimi dejavnostmi v naših prostorih, ki pa postajajo zaradi preobilice aktivnosti posebnih socialnih programov malce tesni. Zato že

5. decembra 2008
je naše društvo
praznovalo 30 let
delovanja

premišljujemo, da bi bilo v bližnji prihodnosti smotrno sedanje prostore zamenjati za večje, morda celo v individualni zgradbi, kjer bi lahko zadihali s polnimi pljuči.

Kot vsako leto smo tudi letos organizirali jesensko srečanje, tokrat v občini Moravče, kjer so nas velikodušno sprejeli. Poleg kulturnega programa smo priredili zabavni program in vzporedno tudi tekmovanje v športnem ribolovu. Ker pa opažamo, da zadnji dve leti v mesecu septembru ni več toplih dni, bomo v bodoče morali srečanje pripraviti v zaprtem prostoru.

Za nemoteno izvajanje programov so potrebna finančna sredstva in s tem posledično ogromno birokracije in papirologije, ki je članom nevidna in nepoznana. A neizogibna! V preteklem obdobju smo se javili na razpis Zavoda RS za zaposlovanje za program »Pomoč na domu« in odobrili so nam sofinanciranje programa za dve osebi, ki izvajata osebno asistenco na domovih članov. Tako dobimo 600€ mesečno na zaposleno osebo, a to le 12 mesecev. Seveda se postavlja vprašanje, kje bomo po preteku tega obdobja dobili sredstva za plače osebnih asistentk, saj zaenkrat na Zavodu nimajo nobenih informacij o tem, če bo tudi v naslednjem letu razpisan kakšen podoben program. Prav tako smo v okviru programa javnih del za leto 2009 podali vlogo na Zavod RS za zaposlovanje, da bi nam odobrili sredstva za dve osebi, ki bi nudili nego

članom na domu. Žal nam sofinanciranja tega programa s strani MOL-a niso potrdili, smo pa dobili njihovo izjavo, da je program v javnem interesu (kar je nujno potrebno za izpolnitev pogojev vloge). Program javnih del je s strani Zavoda sofinanciran v višini 40% plače zaposlenega. Ostala sredstva zagotavljamo s strani MDDSZ-ja, FIHA in občin.

September je naporen mesec, saj se precej ukvarjamo s papirji. Poročilom ni videti ne konca ne kraja: najprej polletni poročili MDDSZ-ju za programa prevozov in osebne asistencije, ki sta tako vsebinsko kot finančno zahtevni in podrobni, zato ni odveč pripomba, da moramo vse dejavnosti na društvu skrbno beležiti (od števila uporabnikov, njihove vključenosti v program do poimenskega seznama izvajalcev in števila ur, ki jih

porabijo za izvajanje). Potem smo pripravili tudi 9-mesečno (zelo obsežno) poročilo za porabljenega sredstva MOL-u, Zavodu RS za zaposlovanje pa smo podrobno poročali za program javnih del, kjer sta vključeni dve osebi. Naj vam omenim še to, da ima skoraj vsak financer drugačne obrazce za poročila in da nekatere občine ne nakažejo odobrenih sredstev, dokler jim ne pošljemo poročil o izvedbi programa s kopijami računov. Upamo, da ne bodo šli vsi financerji po tej poti, saj v tem primeru ne vemo, kako naprej.

Oktober pa je vedno čas, ko že mislimo na naslednje leto. Sestaviti je potrebno vsebino celotnega programa in planirati finančno konstrukcijo z viri prihodkov in višino odhodkov za vsak posamezen poseben socialni program. Prav je, da člani



// Podjetje Sortimo je poskrbelo za predelavo novega kombija.

društva vedo, da planiramo za leto 2009 približno 200.000,00€ odhodkov za posebne socialne programe in delovanje društva. Tak program smo tudi prijavi na razpis za pridobitev sredstev FIHA, ki znašajo približno 40% celotnih sredstev Društva. Ostali prihodki so planirani od drugih financerjev: Zavoda RS za zaposlovanje – 15%, MDDSZ-ja – 6%, MOL-a – 10%, sponzorjev in donatorjev – 14%, 37-ih občin, članarin in drugih virov prihodkov – 15%. A od vsega tega so le pridobljena sredstva s strani FIHA zanesljiva, vsa druga so odvisna od uspešnosti na razpisih oziroma prepričljivosti vodstva društva pri iskanju donatorjev in sponzorjev.

Z zamenjavo vodstva na Zvezi paraplegikov Slovenije se je spremenilo delovanje Zveze kot celote. Zaposlili so strokovno delavko na področju sociale, zato upamo in si želimo, da nam bodo priskočili na pomoč pri posameznih problemih naših članov, predvsem pa delovali na uveljavitvi osnovnih pravic paraplegikov in tetraplegikov na nivoju države.

Naj si za konec dovolim reči, da sem zelo zadovoljen z letošnjim delom naše ekipe in si želim, na bi bilo naslednje vsaj tako tvorno kot iztekajoče. Upam si napovedati, da bomo še nadgradili delovanje programov, a bomo ob tem morali razmisliti tudi o večjih društvenih prostorih. Taki so cilji; da pa se cilji uresničijo, je potrebno veliko energije in znanja sodelujoče ekipe, ki se trudi za vas.

Zdaj pa dvignimo čaše in si nazdravimo!



Gregor Gračner

Upravni odbor // Društvo

Ana in Mirjam nategnili tekmovalce?

Upravni odbor (UO) društva je imel 4. redno sejo v prostorih Doma paraplegikov v Pacugu. Prisotni so bili še: predsednik nadzornega odbora, predsednik disciplinske komisije, referent za socialno področje, socialni poverjenik Rafko Jurjevčič, vodja prostovoljcev in osebna asistentka Nevenka.

Najprej so razpravljali prav o osebni asistenci (razpisih in programu koriščenja), ki jo pri naših članih trenutno opravljajo tri asistentke. Sledila je precej obsežna točka iz socialnega področja, o socialnih pomočeh, prostovoljnem delu, masaži in socialnih poverjenikih. Člani so se seznanili z opravljenim delom in delom, ki ga nosilci nalog načrtujejo v prihodnje.

Ob tem naj dodamo, da je UO za novega socialnega referenta imenoval Rafka Jurjevčiča, ki ima na tem področju že precej izkušenj. Rafko je po imenovanju članom UO predstavil tudi svojo vizijo dela.

V nadaljevanju seje so sprejeli vrsto poročil in sklepov iz celostne dejavnosti društva (pomladansko srečanje, športna zaključena in predvidena tekmovalna, humanitarna akcija zbiranja denarja za nov kom-

bi in drugo). Na dnevnem redu so bile še interesne dejavnosti mladih in žensk, glasilo IZZIV in aktualni dogodki.

Čas po seji, večer in naslednji dan, so izkoristili za kopanje v bazenu doma in popestrili bivanje z različnimi aktivnostmi, ki sta jih pripravili in vodili Mirjam in Ana. Po tekmovalstvu v plavanju so se pomerili



// Puščice so kar letele.

v pikadu, balinanju, nato pa še v taroku. Ker je predsednik Grega določil Ano in Mirjam, da bosta skrbeli za zabavo udeležencev, sta dekleti najprej določili, da bodo tekmovali, kdo prej preplava eno dolžino bazena, potem pa še kdo preplava daljšo razdaljo pod vodo. Obljubili sta jim žgečkljive nagrade za prvo mesto, zato so se hitro javili štiri tekmovalci, ki so komaj brzdali svoje hormone. Da bi bilo tekmovanje pravično in bi Grega imel enake pogoje kot ostali, sta določili, da si z nogami ne smejo pomagati. Pri plavanju se je najbolje odrezal Ivan (mogoče zato, ker je najbolj ploven?), tesno za njim sta sledila Milan in Tomaž, zadnji pa je bil Grega (mogoče so fantje kljub vsemu goljufali?). Pod vodo se je bolj odrezal Milan, a tudi Tomažu cigareti še niso čisto »zajebali« pljuč. Gregorja je tekmovalnost pripeljala na tretje mesto. Kratke sape pa je bil Ivan, ki je najprej izplaval. Nagrade? Ana in Mirjam sta obljubili, da jih bosta podelili v nočnih urah.

Potem se je lokacija tekmovanja premaknila pred vhod doma, kjer so se tekmovalci v dveh skupinah pomerili v pikadu dvojic. Igra se je začela s 301 točkami, kjer zmaga tisti igralec, ki prej zmanjša svoj rezultat na ničlo. Zopet smo pogoje igre poskušali izenačiti, zato so vsi tekmovalci metali puščice sede. Ana in Mirjam sta obljubljali bogate nagrade! Hmm... V prvi skupini so tekmovali Grega in Milan, Mirjam in Tomaž, Ana in Marino ter Maja in Rok. Prva dvojica, ki je dosegla ničlo, je bila Grega-Milan. Drugo skupino so sestavljali Draga in Ivan, Zlatko in

Rafko ter Cvetka in Slavko. Draga oprosti, ampak, če Ivan ne bi vztrajno vadil, ko se je med »furami« ustavljal v gostilnah, še zdaleč ne bi pometla s konkurenco. Rezka je prevzela vlogo komentatorja in vse dogajanje začinila s pripombami in vzpodbujanjem. Za dokončno zmago sta se pomerila para Milan-Grega in Draga-Ivan. Želja po zmagi in mirna roka sta bili močnejši za dvojico Milan-Grega. In zopet sta terjala obljubljeni nagrado. »Kasneje,« sta zatrjevali Ana in Mirjam.

V dvoboju metanja prostih metov sta se pomerila dva, ki jima tekmovalnost ni tuja. Gregorjev ego je bil prizadet, saj ga je Tomaž premagal in na ta račun drezal še cel večer. Zopet brez nagrade!

Istočasno je potekalo tudi balinčkanje in tarok. Za balinčkanje se res ne spomnim več, kako je bilo z rezultatom, vem le, da sta se pomerili dvojici Draga-Fanča in Cvetka-Slavko. Tarok pa je bil že hudo glasen in so Ivan, Marino, Jože in Tomaž igrali za Mirjam (karkoli že to pomeni).

Kaj pa nagrade? Kolikor mi je znano, jih zmagovalci še danes niso prejeli (ali pač?).

Ta dva dneva, ki so jih skupaj preživel v prijetnem okolju Pacuga, je bilo tudi nekakšno priznanje oziroma nagrada za trud, ki so ga vsak po svoje vložili pri zbiranju denarja za nov kombi. 🙌

Jože in Mirjam



// Na UO razpravljali, poročali, debatirali...

Poglejte, kako vaša občina skrbi za vas

Sodelovanje z občinami, kjer prebivajo naši člani, je za društvo eno izmed prioritetenih nalog. Sodelovanje pa ni pomembno le s finančne plati, marveč je nujno tudi vsebinsko povezovanje društva z lokalno skupnostjo tako pri reševanju posameznih problemov naših članov – občanov kot pri prepoznavnosti društva v lokalnem okolju.

08

V preteklem času smo aktivno sodelovali z lokalno skupnostjo, saj lahko bolje predstavimo problem našega člana/njihovega krajana, kot lahko to stori sam, ker imamo več strokovne pomoči. Letošnje leto smo bili še posebej aktivni pri pridobivanju sredstev za nakup novega kombiniranega vozila, namenjenega »našim skupnim uporabnikom«, zato smo za pomoč prosili tudi občine. Z veseljem ugotavljam, da so se le-te odzvale in je dobra polovica od 38-ih prispevala precejšen delež sredstev. Že v prejšnji številki Izziva smo objavili tabelo, kjer smo prikazali višino prispevkov posameznih občin pri zbiranju sredstev do 17. junija. Prav je, da vam zdaj, ko je projekt zaključen, prikažemo končno stanje. Pa si sami oglejte, kako vaša občina skrbi za vas!

Pri pridobivanju sredstev za izvajanje posebnih socialnih programov in delovanje pa smo bdeli nad objavami občinskih razpisov.

Opazili boste lahko, da je tabela skoraj enaka kot v prejšnji številki Izziva; razlikuje se samo v tem, da je občina Borovnica sprva obljubila sredstva, ki jih ni nakazala. Dodana občina so Vodice.

Pri pridobivanju sredstev za izvajanje posebnih socialnih programov in delovanje pa smo bdeli nad objavami občinskih razpisov. Pri tem smo si pomagali s spletnimi stranmi občin. Problem nastane takrat, kadar posamezne občine objavijo razpise le v uradnem listu ali lokalnem časopisu. Takrat se rado zgodi, da kakšnega tudi spregledamo. Seveda so razpisi časovno omejeni, zato ni nič čudnega, da je 5 minut pred polnočjo na dežurni pošti gruča ljudi, ki se trudi oddati priporočeno pošiljko tik pred zdajci. Povem naj, da smo prijavi program društva kar na 28 občinskih razpisov. Nekatere

občine preprosto ne objavljajo razpisov za sofinanciranje socialnih programov društev in v takih primerih je pridobitev sredstev odvisna od poznanstva lokalnih uradnikov in dobre volje županov oziroma prepoznavnosti dobrega delovanja društva v lokalnem okolju.

Že v prejšnji številki Izziva smo pisali, da je občina Litija zavrnila vlogo za sofinanciranje programa društva, ker sedež naše organizacije ni v njihovi občini. Vendar pa nas je z 270,00 € namensko podprla za šport. Poleg tega je občina Moravče

OBČINA	ZNESEK SREDSTEV V €
Vrhnika	521,35
Videm - Dobropolje	450,00
Škofljica	478,00
Grosuplje	500,00
Komenda	300,00
Lukovica	500,00
Domžale	500,00
Medvode	500,00
Sodražica	150,00
Kamnik	300,00
Kostel	300,00
Dol pri Ljubljani	500,00
Brezovica	300,00
Ivančna Gorica	500,00
Kočevje	400,00
Trzin	300,00
Mengeš	300,00
Ig	1.000,00
Trbovlje	400,00
Vodice	300,00
Moravče	500,00
SKUPAJ	8.999,35

poleg sredstev pridobljenih na razpisu za sofinanciranje društvenih dejavnosti namensko nakazala še dodatnih 1.000,00 € za jesensko srečanje članov v njihovi občini. Občina Grosuplje je prav tako poleg sredstev iz razpisa namenila še dodatna sredstva za novoletni turnir v košarki na vozičkih, ki je bil januarja organiziran v Grosupljem. V tabeli lahko vidite tudi finančno podporo občine Dol pri Ljubljani, ki je sicer zavrnila vlogo za sredstva iz razpisa za humanitarne dejavnosti, ker v njihovi občini nimamo članov. Je pa na podlagi te vloge nakazala še dodaten prispevek 100,00 € za nakup kombija.

V letošnjem letu nam je potekla triletna pogodba o sofinanciranju programa društva z Mestno občino Ljubljano (MOL), ki pa predstavlja kar zajeten delež v skupnem proračunu. V oktobru je MOL objavila razpis za sofinanciranje socialnovarstvenih programov za leto 2009 – enoletni program in za leta od 2009 do 2011. Prijavili smo se tudi na triletni program, ki pa ima ostrejšje pogoje, predvsem glede strokovnih izvajalcev in dostopnosti programa uporabnikom (30 ur tedensko). Pričakujemo, da nas bodo podprli, saj imamo dobro tretjino članstva, ki živi v občini Ljubljana.

Na jesenskem srečanju sta nas občina Moravče in njen župan lepo sprejela in nam tudi pomagala pri kritju stroškov srečanja.

Tudi v prihodnjem letu upamo na finančno podporo vobčin ter na uspešno sodelovanje. ☺

Gregor Gračner

Sofinanciranje od 1.1. do 1.12.2008

Št.	OBČINA	Leto 2008
1.	Bloke	210,90
2.	Borovnica	0
3.	Brezovica	168,54
4.	Cerknica	141,52
5.	Dobrova Polhov Gradec	0
6.	Dol pri Ljubljani	100,00
7.	Domžale	430,00
8.	Grosuplje	1.078,39
9.	Horjul	50,00
10.	Hrastnik	39,86
11.	Ig	161,01
12.	Ivančna Gorica	498,40
13.	Kamnik	363,30
14.	Kočevje	822,74
15.	Komenda	277,00
16.	Kostel	0
17.	Litija	270,00
18.	Ljubljana	17.075,61
19.	Logatec	1.597,51
20.	Log-Dragomer	0
21.	Loška dolina	237,34
22.	Loški potok	0
23.	Lukovica	209,52
24.	Medvode	0
25.	Mengeš	131,00
26.	Moravče	1.297,54
27.	Osilnica	0
28.	Ribnica	100,00
29.	Sodražica	300,00
30.	Škofljica	0
31.	Šmartno pri Litiji	169,00
32.	Trbovlje	653,00
33.	Trzin	0
34.	Velike Lašče	100,00
35.	Videm Dobropolje	450,00
36.	Vodice	0
37.	Vrhnika	877,29
38.	Zagorje ob Savi	186,75

Namesto voščilnice

Namesto da bi denar porabili za poslovna darila in voščilnice, so se letos pri podjetjih AC - Intercar d.o.o., AC - Konim d.o.o. in Autocommerce d.o.o. odločili za nakup petih invalidskih vozičkov. In tako so poleg štirim članom iz pokrajinskih društev Zveze dan rešnično polepšali tudi Rafku iz našega društva.

Namen tega humanitarnega projekta je sooblikovanje lepše prihodnosti in prispevanje k večji kakovosti življenja, konkretni cilj pa olajšati gibanje in življenje ljudem, ki so na tak ali drugačen način postali paraplegiki in tetraplegiki.

»Ključna dejavnost naših podjetij je v svojem bistvu povezana z mobilnostjo, zato smo želeli invalidnim osebam omogočiti prav to - mobilnost in lepši, bolj kakovosten način življenja,« je namen projekta komentiral Štefan Vöröš, direktor vseh treh družb. »Zavedamo se tragičnosti nesreč, ki se niso zgodile po lastni krivdi, človeka pa močno prikrajšajo za naravno danost kakovosti življenja, ki jo prinaša mobilnost. Zato se nam je izbira sodelovanja z Zvezo paraplegikov Slovenije in pomoč njihovim članom zdela povsem logična,« je še dodal Vöröš.

Invalidski voziček, posebej prilagojen potrebam uporabnika, je vidno ganjen prejel Rafko Jurjevčič, ki je paraplegik, izključno vezan na invalidski voziček že 21 let. »Ta voziček ne bo olajšal življenja le meni, ampak vsem, ki so vsak dan ob meni. Je namreč za polovico lažji kot dosedanji,« je povedal Rafko.

Poleg glavnih donatorjev so projekt podprli tudi njihovi poslovni partnerji: ACH d.o.o., Daimler AC Leasing d.o.o., Arnoldvuga+, Studio Orca d.o.o., Creativ - Novi mediji d.o.o., RPS d.o.o. in INKLA plus. Več o projektu lahko preberete na spletni strani - www.ac-donacija.si.

Akcijski načrt vsekakor ni čarobna palica

Mestni svet MOL je na svoji 22. redni seji 24. novembra sprejel Akcijski načrt za izenačevanje in uresničevanje enakih možnosti oseb z oviranostmi v Mestni občini Ljubljana za obdobje 2008 do 2010.



10

Gradivo je dostopno na spletnem naslovu: http://www.ljubljana.si/si/mol/mestni_svet/

[seje/77823/detail.html](http://www.ljubljana.si/si/mol/mestni_svet/seje/77823/detail.html), zato


na tem mestu ne bom podrobneje povzema vsebine dokumenta. Akcijski načrt je del prizadevanj MOL za pridobitev listine "Občina po meri invalidov", katero podeljuje Zveza delovnih invalidov Slovenije in za katero se MOL poteguje na pobudo Antona Katelica, predsednika Društva invalidov Ljubljana center. Opozoril bi, da akcijski načrt vsekakor ni čarobna palica, s katero bodo vse naše težave v glavnem mestu rešene, ampak je, vsaj po mojem prepričanju, dober korak k cilju – to je, da prestolnica postane mesto prijazno vsem ljudem ne glede na kakršnokoli merilo razlikovanja. Župan je v začetku svojega mandata izrazil iskreno željo po izboljšanju položaja oseb z oviranostmi, tako da je ustanovil Svet za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih

ovir kot svoje posvetovalno telo, v preteklih dveh letih pa je podprl popolnoma vse predloge za izboljšanje stanja na predmetnem področju, ki so bili v pristojnosti lokalne skupnosti in so bili izvedljivi. Tekom nastajanja akcijskega načrta so bili vsi v njem opredeljeni ukrepi usklajeni s člani delovne skupine ter sprejeti s strani mestne uprave oziroma pristojnih zavodov in javnih podjetij, katerih ustanoviteljica je MOL.

Pri oblikovanju akcijskega načrta smo se člani delovne skupine srečevali z množico ovir, ki jih predstavljata predvsem neustrezna zakonska regulacija področja in neodzivnost pristojnih državnih institucij. Ne Direktorat za invalide pri MDDSZ in ne Ministrstvo za okolje in prostor (slednje tudi po županovi intervenciji) se nista odzvala na pripombe oziroma povabilo k sodelovanju, ki bi bilo ob pozitivnem odgovoru zagotovo tvorno. Glede na specifično Ljubljane kot glavno mesto, kjer je strnjena množica državnih institucij, je velik del odgovornosti za slabo stanje (če že ne drugo, vsaj za ureditev dostopnosti in v tem

delu izboljšanje življenja oseb z oviranostmi) odvisen od posluha le-teh. Upajmo, da se bo nova vlada odzvala na pobude in tako pripomogla k sistemskemu urejanju predmetnega področja; osnovne človekove pravice in temeljne svoboščine vsekakor ne smejo biti predmet diskrecijske pravice v smislu da ali ne, marveč samo kdaj, in glede na načelo sorazmernosti, v kolikšnem obsegu.

V Akcijskem načrtu je po mojem mnenju za gibalno ovirane najpomembnejši tisti del, ki se tiče prostorskih aktov, torej nediskriminatorno pogojevanje dostopnosti grajenega okolja in stavb v javni rabi (povzemanje zakonske diktacije) in kasnejše uveljavljanje teh zahtev v upravnih postopkih glede izdaje gradbenih dovoljenj, kjer je občina po novi zakonodaji stranka v postopku. Uveljavitev teh zahtev bo zanesljivo najtežja in odvisna tudi od upravnih organov, na koncu pa tudi prakse sodišč, če bo prišlo do upravnih sporov v zvezi z utemeljenostjo zahtev lokalne skupnosti. Ostali ukrepi, med drugimi uporaba EVRO ključa, ureditev dostopnosti lokalov v mestni lasti, predvsem pa ureditev javnih sanitarij, bodo, upam, realizirani brez večjih težav.

Na koncu naj vas prijazno pozovem k branju analize stanja, ki je priloga akcijskemu načrtu in vsebuje nabor težav ter želja ostalih kategorij oseb z oviranostmi (gluhi in naglušni; slepi in slabovidni; osebe z gluhoslepoto; osebe z motnjami v duševnem razvoju). Iz slednje se lahko marsikaj naučimo drug o drugem in tako tudi sami včasih odstranimo ali preprečimo ovire, ki si jih postavljamo navadno predvsem iz nevednosti. 

Sašo Rink

ZUIM bo postal CIRIUS

7. novembra 2008 so učenci, dijaki, njihovi učitelji, uslužbenci in številni gostje proslavili uspešen zaključek velikega projekta. Ob dnevu zavo-da so namreč tudi uradno odprli sodobno opremljene prostore, ki so bili v sklopu tretje faze obnovitve in dograditve. In tako se je zavod pre-obrazil v moderno in napredno ustanovo z novimi vsebinami, ki bodo omogočile razširitev dejavnosti.

Direktorica Zdravka Slavec je v nagovoru orisala dolgo kompleksno pot, kot je kompleksna tudi njihova dejavnost. Pot ni bila lahka in brez podpore Ministrstva za šolstvo in šport, Ministrstva za zdravje, Občine Kamnik, poslancev ter številnih drugih strokovnjakov in sodelavcev ne bi bila tako uspešno zaključena.

V zaključek letošnje investicije sodi: pre-nova stare šole, ki je dobila povsem novo in nadgrajeno podobo, kjer bodo učenci prve in druge triade v učilnicah s pomočjo sodobnih pripomočkov deležni različnih vzpodbud. S tem bodo lahko ure-sničevali svoje potenciale in ideje. V novi šoli je še predavalnica in nekaj drugih prostorov, ki bodo služili usposabljanju in rehabilitaciji učencev in dijakov. V tem zaključku je tudi nova jedilnica in kuhinja, nad njo pa ambulanta in zdravstvena enota. Še višje je prav tako sodobno opremljena knjižnica z multimedijско učilnico. Torej neizčrpen vir informacij za razvijanje centra vseživljenjskega učenja.

Zaključek investicije, ki je v zadnjih desetih letih v Kamniku največja, je tudi zaključek življenjske zgodbe direktorice, ki mesto za-

pušča nasledniku. Njen doprinos in trud je po mnenju kamniškega župana in drugih izredno velik. Ob zaključku proslave, ki jo je prisrčno popestril in obogatil pravi mali orkester učencev in dijakov, je trak pre-rezal župan Tone Smolnikar, gojenci pa so se direktorici ob odhodu zahvalili in ji poklonili lep šopek. Sicer pa boste namesto ZUIM kmalu slišali kratico CIRIUS Kamnik, ki pomeni Center za izobraževanje, usposabljanje in rehabilitacijo.

Na proslavi smo veselje z vsemi delili tudi predstavniki DP ljubljanske pokrajine, ki z ZUIM-om zelo dobro sodelujemo, in predstavniki ZPS. 🙌

Jože Globokar



// Otvoritev popestrili učenci ZUIM-a (CIRIUS-a)

Dan invalidov

3. december, mednarodni dan invalidov, so prve tri dni v decembru obeležile številne civilne organizacije, pomembnost dogodkov pa so poudarile tudi politične stranke in resorna ministrstva. Letošnji mednarodni dan invalidov, ki so ga leta 1992 razglasili Združeni narodi, je potekal pod geslom Dostojanstvo in pravičnost za vse nas ter Delovati lokalno za družbo za vse, še posebej pa so izpostavili letos ratificirano Konvencijo o pravicah invalidov v Sloveniji.

Invalidi so sicer najštevilnejša manjšina v svetu; po podatkih Združenih narodov jih je 650 milijonov in predstavljajo okrog deset odstotkov svetovnega prebivalstva. Med prebivalci Slovenije je po podatkih statističnega urada okoli 170.000 invalidov in 230.000 bolnikov z dolgotrajnimi boleznimi. V EU je povprečno en član v štiričlanskem gospodinjstvu invalid, skupno pa jih je 50 milijonov.

Minister za delo, družino in socialne zadeve Ivan Svetlik se je pred mednarodnim dnevom invalidov in ob začetku svojega mandata sestal s predstavniki reprezentativnih invalidskih organizacij. Ob tem je izrazil željo po dobrem sodelovanju s predstavniki invalidov in predstavil tudi nekatere ključne usmeritve na področju invalidskega varstva v naslednjem obdobju. Med prvimi nalogami bo sprememba Zakona o zaposlitveni rehabilitaciji in zaposlovanju invalidov, dokončanje

in sprejem Zakona o izenačevanju možnosti invalidov ter posodobitev Zakona

o družbenem varstvu duševno in telesno prizadetih oseb.

»Podlaga za vse nadaljnje ukrepe,« je poudaril minister dr. Svetlik, »bo vsekakor Konvencija o pravicah invalidov, ki jo je Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve izdalo v vseh dostopnih oblikah – brajci, znakovnem jeziku, zvočni tehniki, lahko berljivi različici in v knjižici.« Konvencijo je minister podaril vsem predsednikom v za njih prilagojenih tehnikah in oblikah ter čestital vsem invalidom za njihov praznik.

Tudi Svet Vlade Republike Slovenije za invalide je 2. decembra pozval predstavnike




// Sprejema pri predsedniku republike na Brdu so se udeležili tudi predstavniki Zveze paraplegikov Slovenije, Dane Kastelic, Barbara Slaček, Špela Šušteršič in Mirjam Kanalec.

invalidskih organizacij na neformalno srečanje, kjer je zbrane nagovoril podpredsednik Sveta Boris Šuštaršič kot predsednik NSIOS in povedal, da je Konvencija za slovenske invalide izrednega pomena, vendar je obenem izrazil tudi pričakovanje po njenem uresničevanju v praksi. »Eno izmed temeljnih načel sodobne invalidske politike je spoštovanje dostojanstva in osebne samostojnosti, ki vključuje tudi svobodo izbire ter neodvisnost posameznikov. Slovenija spoštuje to načelo. Ob letošnjem dnevu invalidov smo prepričani, da bo država še izboljšala učinkovitost obstoječega invalidskega varstva. Pri tem pričakujemo aktiven dialog in podporo s strani invalidov,« so zapisali v poslanici Sveta vlade RS za invalide.

Že tradicionalni posvet predstavnikov invalidskih organizacij v Državnem zboru s

predstavniki oblasti je letos gostil predsednik Državnega zbora dr. Pavle Gantar. Omenil je tudi sprejetje Zakona o osebni asistenci, ki bi uredil financiranje tega programa na državnem nivoju.

Vrhunec obeležitve dneva invalidov je bil sprejem, ki ga je priredil predsednik republike na Brdu pri Kranju, in so se ga udeležili predstavniki nevladnega sektorja ter civilne pobude. Zbrane je spomnil na številne dokumente, s katerimi Organizacija združenih narodov preko svoje 60-letne zgodovine opozarja na pravice invalidov. Med njimi je osrednjega pomena Konvencija o pravicah invalidov, ki jo je letos ratificirala tudi Slovenija. Njen predstavnik mag. Cveto Uršič je bil izvoljen celo v Odbor za pravice invalidov, ki bo nadzoroval uresničevanje konvencije. 

Mirjam

5. Člen Konvencije o pravicah invalidov Enakost in nediskriminacija

1. Države pogodbenice priznavajo, da so vsi ljudje enaki pred zakonom in da so brez diskriminacije upravičeni do enakega pravnega varstva in zakonskih ugodnosti.
2. Države pogodbenice prepovejo vsako diskriminacijo zaradi invalidnosti ter zagotovijo invalidom enako in učinkovito pravno varstvo pred diskriminacijo ne glede na okoliščine.
3. Za spodbujanje enakosti in odpravo diskriminacije države pogodbenice sprejmejo vse ustrezne ukrepe za zagotovitev primernih prilagoditev.
4. Posebni ukrepi, potrebni za spodbujanje ali doseganje dejanske enakosti invalidov, se ne štejejo za diskriminacijo po tej konvenciji.

Pod lupo // Zakonodaja

Davek na motorna vozila

Ker je kar precej vprašan glede davka na motorna vozila, se je Izziv odločil, da bo tokrat pod lupo postavil peti člen Zakona o davku na motorna vozila, ki pojasnjuje, kakšne ugodnosti imamo invalidi.

Peti člen zakona o davku na motorna vozila

Davka od cestnih motornih vozil se ne plačuje:

1. **od vozil**, ki se pred prvo registracijo izvozijo ali dobavijo v drugo državo članico Evropske unije;
2. **od vozil**, ki so nabavljena za prevoz

družin, ki imajo tri ali več otrok, in sicer od enega novega osebnega ali kombi vozila s 5 ali več sedeži, ki ga največ enkrat v treh letih kupi eden od roditeljev v družini, ki ima tri ali več otrok, ki še niso dopolnili 18 let. Oprostitev se uveljavlja s povračilom plačanega davka pri pristojnem davčnem organu, če gre za končni uvoz pa pri pristojnem carinskem organu, na podlagi potrdila o skupnem gospodinjstvu, ki ga izda pristojni organ za notranje zadeve. Pristojni davčni oziroma carinski organ je dolžan vrniti plačani davek iz tega zakona v 15 dneh po prejemu zahtevka. V pro-

metno dovoljenje in register gospodinjstev se vpiše, da je za kupljeno vozilo uveljavljeno povračilo davka. Oseba iz prvega stavka te točke motornega vozila ne sme prodati ali ga brezplačno ali kako drugače odtujiti pred potekom triletnega roka od dneva nakupa, sicer mora plačati razliko do polnega zneska davka, obrestovano po obrestni meri za zamudne obresti, določeni v posebnem zakonu;

3. **od vozil**, ki so nabavljena za prevoz invalidov, in sicer od enega novega osebnega avtomobila z delovno prostornino bencinskega motorja do 1,8 l in dieselskega motorja do 1,9 l oziroma z delovno prostornino bencinskega motorja do 2 l in dieselskega motorja do 2,2 l za novi osebni avtomobil z avtomatskim upravljanjem ter od kombi vozila, posebej prirejenega za prevoz invalidov na invalidskem vozičku, ki ga največ enkrat v petih letih kupijo invalidske organizacije in osebe, ki imajo vozniško dovoljenje ali jim je potrebna pomoč drugih oseb, ki imajo vozniško dovoljenje. Za osebe po tej točki se štejejo:

- osebe, pri katerih je zaradi izgube, okvare ali paraliziranosti spodnjih okončin ali medenice nastala najmanj 80% telesna okvara;
- osebe, ki so popolnoma izgubile vid na obeh očesih;
- osebe z zmerno, težjo ali težko telesno ali duševno prizadetostjo, ki jim je priznana invalidnost po zakonu, ki ureja družbeno varstvo telesno in duševno prizadetih oseb;

- otroci z motnjami v telesnem in duševnem razvoju, ki jih zdravstveni zavodi spremljajo kot rizične v razvoju

Oprostitev po prvi in drugi alineji prejšnjega odstavka se uveljavlja po predpisih o pokojninskem in invalidskem zavarovanju na podlagi odločbe Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije.

Oprostitev po tretji alineji drugega odstavka te točke se uveljavlja na podlagi odločbe o priznanem statusu invalida v skladu s predpisi iz te alineje oziroma odločbe pristojnega centra za socialno delo, izdane na podlagi izvedenskega mnenja o razvrščanju otrok in mladostnikov z motnjami v telesnem in duševnem razvoju.

Oprostitev po četrti alineji drugega odstavka te točke se uveljavlja na podlagi potrdila zdravstvenega doma oziroma drugega zdravstvenega zavoda, ki opravlja specialistično pediatrično dejavnost.

Oprostitev za invalidske organizacije se uveljavlja na podlagi potrdila ministrstva, pristojnega za delo, družino in socialne zadeve.

Oprostitev po tej točki se uveljavlja s povračilom plačanega davka pri pristojnem davčnem organu, če gre za končni uvoz pa pri pristojnem carinskem organu. Pristojni davčni oziroma carinski organ je dolžan vrniti plačani davek iz tega zakona v 15 dneh po prejemu zahtevka.

V prometno dovoljenje tako kupljenega oziroma uvoženega avtomobila se vpiše, da je za kupljeno vozilo uvelja-

vljeno povračilo davka.

Če invalidska organizacija, invalid oziroma njegovi starši ali skrbniki prodajo osebni avtomobil ali ga brezplačno ali kako drugače odtujijo pred potekom petletnega roka od dneva nakupa oziroma uvoza, morajo plačati davek v višini davka, za katerega se je zahtevalo vračilo in pripadajoče obresti od dneva nakupa oziroma uvoza do dneva plačila davka. Ob izpolnjevanju osnovnih pogojev se pravica do oprostitev po tej točki na novo vzpostavi dan po takšnem plačilu. Če je bil osebni avtomobil poškodovan v prometni nesreči za več kot 70% tržne vrednosti avtomobila na dan nesreče, se sme poškodovani osebni avtomobil prodati, ne da bi bil plačan davek. Če invalid umre pred potekom petletnega roka od dneva nakupa oziroma uvoza avtomobila, smejo zakoniti dediči prodati osebni avtomobil, ki so ga podedovali, ne da bi plačali davek. Vojni invalid prve skupine, ki uveljavi pravico do doplačila k stroškom tehničnega pripomočka – osebnega motornega vozila po zakonu o vojnih invalidih (Uradni list RS, št. 63/95, 19/97 in 75/97), nima pravice do davčne oprostitve iz te točke.

Če upravičenci po tej točki niso vozniki, lahko v njihovem imenu motorno vozilo po tej točki vozijo starši oziroma skrbnik ali osebe, ki imajo pisno pooblastilo upravičenca, njegovih staršev oziroma skrbnika brez obvezne navzočnosti invalida v motornem vozilu;

4. od vozil za:


- službene potrebe diplomatskih in konzularnih predstavništev, akreditiranih v Sloveniji;
- službene potrebe mednarodnih organizacij, če to določajo mednarodne pogodbe, ki obvezujejo Slovenijo;
- osebne potrebe tujega osebja diplomatskih in konzularnih predstavništev, akreditiranih v Sloveniji, vključno z njihovimi družinskimi člani;
- osebne potrebe tujega osebja mednarodnih organizacij, vključno z njihovimi družinskimi člani, če to določajo mednarodne pogodbe, ki obvezujejo Slovenijo;

5. **od rabljenih vozil** muzejske vrednosti, starejših od 30 let;

6. **od vozil**, ki se začasno uvozijo, če so popolnoma oproščena plačila uvoznih dajatev v skladu s carinskimi predpisi in od vozil, ki se vnesejo v Slovenijo iz druge države članice Evropske unije zaradi začasne ali stalne preselitve lastnika vozila, vendar le, če od teh vozil v skladu z zakonom, ki ureja davek na dodano vrednost, ni treba obračunati DDV;

7. **od športnih vozil**, ki niso prirejena za vožnjo v cestnem prometu in so namenjena samo za uporabo na tekmovališčih;

7.a **od prenosa vozil** v primeru statusnega preoblikovanja gospodarskih družb ali oseb javnega prava;

8. od terenskih motornih vozil, ki se nabavljajo za potrebe Slovenske vojske in policije ter od interventnih motornih vozil, ki se nabavljajo za potrebe civilne zaščite, gasilske in reševalne službe. Razvrstitev motornih vozil med interventna v skladu s prejšnjim stavkom določi Vlada Republike Slovenije na predlog ministra, pristojnega za obrambo. 

S spleta

Socialno delo – za več človečnosti // Sociala

15

Pogled skozi kalejdoskop

Pred nami je nov izziv, nova številka našega društvenega glasila. Vedno znova ga primerjam s kalejdoskopom. To je otroška igračka, valjček z ogledalci in barvnimi steklenimi drobci, ki pri obračanju ustvarjajo kakor mozaik pisane like. Takšen je tudi naš izziv. Bolj kot ga prelistavaš, več utrinkov iz dejavnosti društva zaznaš. Več različnih koristnih, predvsem pa uporabnih informacij najdeš v njem. Tokratni izziv je zadnji v letošnjem letu. Zato je prav, da je še bolj barvit, bolj celovit, bolj podoben mozaiku, ki le z vsemi potrebnimi in vgrajenimi kamenčki predstavlja svojo pravo in celostno podobo.

Temeljni kamen v celotnem programu Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine predstavlja tudi sociala. Socialno področje je tisto temeljno področje, skozi katerega delovanje najpogosteje

občutimo in po njem ocenjujemo uspešnost društva. Vseskozi smo si prizadevali, da bi vam bili v pomoč. Kljub temu pa je občasno le dobro, tako kot povsod v življenju, da razmislimo o novih prijemih,

novih zamislih, drugačnem pristopu...tudi o novem referentu. Vse samo zato, da bi bilo vsem skupaj v trenutkih težav in negotovosti lažje. Kajti vedno nove potrebe, ki jih prinaša sodoben način življenja, in z

njimi povezana odprta vprašanja istočasno zahtevajo tudi stalno širitev različnih storitev za ljudi, ki so se znašli v stiski.

Res je, da mnogih odgovorov na zahtevna socialna vprašanja sami

v društvu ne moremo ponuditi. Zato sem vesel sveže pomoči strokovne delavke Špele Šušteršič, sicer nosilke posebnih socialnih programov ZPS. Kljub njeni dragoceni pomoči pa je potrebno, da se kot socialni referent povezujem z območnimi strokovnimi službami, kot so centri za socialno delo, socialna služba v domovih starejših občanov, varstveno-delovni centri, šole ipd. Na ta način smo še posebej zaradi lastnih izkušenj vsem izvajalcem v pomembno pomoč pri zagotavljanju kvalitetnih storitev. Pomembna naloga, osebno sem prepričan, da celo najpomembnejša, je organiziranje, vodenje in stalno spremljanje mreže sedemnajstih socialnih poverjenikov. Ti imajo neposreden stik z vsakim našim članom. Vendar več o njih v posebnem prispevku.

Seveda pa svojim članom pomagam tudi z različnimi društvenimi socialnimi pomočmi. Prav posebno skrb namenjam tistim, ki so nastanjeni v domovih za ostarele. V veliko zadovoljstvo nam je, da smo jih letos uspeli kar trikrat povabiti na nekajdnevna počitnikovanja. Tako je bila prva skupina cel vikend maja v Semiču. Številčnejša druga skupina je šest

Tako se naši člani pogosto znajdejo v osebnih stiskah. Različne so. Tista, najbolj opazna, je finančna. Zato poskušamo pozitivno odgovarjati na prošnje za tovrstno pomoč. Ta ponavadi ni izredno visoka, je pa vedno dobrodošla. Je kakor droben plamenček, kakor iskrica upanja. Vedno pa kot dokaz, da v stiski niste sami. Z vami je Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine.

septembrskih dni prav tako občudovala lepote Bele krajine. Vmes pa se je 11 domskih članov odzvalo našemu vabilu, da osem dni počitnikujejo ob morju – v Pacugu. Druga naša skrb so mladi. Kolikor zaznamo težave, jim pomagamo, da bi lažje in uspešneje dokončali šolanje ter oblikovali osebnostno rast. Prav te dni odpiramo nov projekt šolanja našega mladega člana, nastanjenega v domu starejših občanov. Društvo je prevzelo celotno koordinacijo ustreznih institucij ter zagotovilo nujne prevoze v šolo. Veselimo se volje in pripravljenosti vseh sodelujočih.

Nekatere naše člane pestijo stanovanjska vprašanja in urejevanje bivalnega okolja. Tudi v teh hudih situacijah jim želi biti naša socialna mreža blizu in v kar največjo pomoč. Pogovori, izmenjava izkušenj, nasveti arhitekta ZPS Matjaža Planinca, spremljanje dogajanja pri odpravljanju težav in skupno veselje, ko je teh konec, so pomembni dejavniki v življenju posameznika. Žal gre občasno pri posameznikih tudi za dejansko preživetje. Surovi kapitalizem ni naklonjen ljudem, ki ne prinašamo dobička. Tako se naši člani pogosto znajdejo v osebnih stiskah. Različne so. Tista,

najbolj opazna, je finančna. Zato poskušamo pozitivno odgovarjati na prošnje za tovrstno pomoč. Ta ponavadi ni izredno visoka, je pa vedno dobrodošla. Je kakor droben plamenček, kakor iskrica upanja. Vedno pa kot dokaz, da v stiski niste sami. Z vami je Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine.

Na kratko sem nanizal le nekatere izmed številnih nalog socialnega referenta. Delo na socialnem področju in omenjene naloge so mi vedno znova velik izziv. Veliko večji kakor izziv, ki ga pravkar berete. Veselim se pa obeh.

Ker so pred nami prazniki, mi dovolite, da vsem, vam in vašim domačim, iskreno voščim prijetne praznične dni!

V novem letu pa predvsem novega upanja, možnosti in priložnosti, da bomo med seboj bolj povezani, naredili še kakšen korak več k osebni in naši skupni sreči. V slo-

venščini se beseda »srečno« sklada z

besedo srečanje. Možnosti,

da bo novo leto srečno,

je veliko. Zadostuje, da

se potrudimo naša

vsakdanja bežna

srečanja spreminjati

v prava srečanja,

v trenutke, ko nam

uspe zaustaviti se ob

drugem, mu podariti

del sebe, narediti malo no-

tranje praznine in molka, da bi

mogli sprejeti dar drugega. Novo leto bo

zagotovo boljše, če bomo ljudje boljši, če

bom jaz boljši. Zato, srečno vsem! 

Na kratko sem nanizal le nekatere izmed številnih nalog socialnega referenta. Delo na socialnem področju in omenjene naloge so mi vedno znova velik izziv. Veliko večji kakor izziv, ki ga pravkar berete. Veselim se pa obeh.

Rafko Jurjevčič

Socialni poverjenik, kdo pa je to?

Mreža socialnih poverjenikov je sestavljena iz 17-ih članov društva, ki skrbijo za kakovostno življenje sočlanov. So nepogrešljiva vez med sočlani in društvom.

Pred novim letom so vas obiskali socialni Naše društvo je ozemeljsko in številčno daleč največje med vsemi društvi znotraj Zveze paraplegikov Slovenije. Prisotni smo v 38-ih občinah, med več kot 300 našimi člani! Nemogoče je, da bi na številne potrebe uspešno, dovolj kvalitetno, predvsem pa pravočasno odgovarjal le socialni referent. Zato je med številnimi nalogami uspešnega socialnega dela prednostno uvrščeno oblikovanje, dopolnjevanje ter izobraževanje mreže socialnih poverjenikov. Dobra socialna mreža je zelo pomembna za ohranjanje ravnotežja v vsakdanjem življenju, za občutek lastne vrednosti in kakovostno življenje. Sestavljajo jo področni socialni poverjeniki. Ti naj bi bili članom kar najbolj v pomoč, obenem pa vedno najprimernejša povezava članov s socialnim referentom.

Socialni poverjenik je preprosto človek, ki ima ljudi rad.

Kdo so poverjeniki in kakšno je njihovo poslanstvo? Socialni poverjeniki so naši člani, so torej invalidi, ki prostovoljno in brezplačno opravljajo to dragoceno, človekoljubno poslanstvo. Morda se bo kdo vprašal, zakaj sestavljajo mrežo poverjenikov naši člani, zakaj ne morda diplomanti Fakultete za socialno delo! Odgovor je na dlani. Zato ker prav naši poverjeniki poznajo najprimernejše odgovore in imajo lastno izkušnjo, kako pomagati v konkretnem primeru. Če hočemo res prispevati svojo pomoč pri reševanju določene težave, moramo v njej »biti doma«, moramo biti del te težave. Le tam, kjer sem domačin določenega okolja (paraplegije), tam sem tudi bolj avtonomen, bolj občutljiv za potrebe drugega. Ker so člani poznavalci situacije, so tudi kot poverjeniki najboljši konkretni svetovalci. Pa ne le to! Pogosto namreč ni največji problem paraplegija oziroma tetraplegija, temveč predvsem to, da nekdo nima človeka.

Socialni poverjenik vedno prinaša nekaj osebnega, poslušša, skuša razumeti, nagovoriti obiskanega. Po možnosti člana obišče tudi v bolnišnici in če je le mogoče, mu ponudi konkretno pomoč. V nasprotnem primeru težavo predstavi socialnemu referentu, da mu pomaga. Socialni poverjenik je preprosto človek, ki ima ljudi rad.

Največja stiska danes ni pomanjkanje sredstev, temveč pomanjkanje ljudi, ki bi s sočlovekom iskreno čutili.

Priimek in ime:	Področje
Burger Mojca	Ljubljana
Filipič Emil	Kočevje, Ribnica, Velike Lašče, Videm-Dobropolje
Glavan Štefan	Ivančna Gorica
Hodžić Suad	Ljubljana-Vič, Ig
Jurjevčič Rafko	Vrhnika, Brezovica, Borovnica, Log-Dragomer, Logatec, Horjul, Dobrova-Polhov Gradec
Krajnc Slavko	Ljubljana
Miljković Živan	Litija
Pagon Branko	Hrastnik, Trbovlje, Zagorje
Pavšek Ana	Ljubljana
Pevec Veseljka	Ljubljana, Videm- Dobropolje
Sabljakovič Jasmin	Ljubljana-Šiška
Šalamun Matilda	Kamnik
Štirn Cvetka	Dob
Vraničar Marija	Domžale, Mengeš
Vrhunc Rezka	Ljubljana
Zakrajšek Anton	Grosuplje, Škofljica
Zlobko Milan	Ljubljana-Moste, Polje

Pa naj vam še naši poverjeniki sami povedo, zakaj so sprejeli to delo.



Rezka:

Socialni poverjenik je tisti član našega društva, ki je pripravljen svoj čas, vedenje in pomoč nuditi drugim članom. Pomeni dati svojo roko drugemu.



Emil:

Predvsem mi pomeni, da sočlane obiščem, jih seznanim z delom društva, se pogovarjam z njimi o vsakdanjem življenju. Z njimi sem v upanju, da bo tudi invalidom v prihodnosti lepše.



Rafko:

Ko ob koncu dneva ostanem sam in vem, da je moje današnje prizadevanje za dobro pri nekom pustilo pečat, ki mu boboljšal prihodnje dni, takrat mi je najlepše.



Štefan:

Biti socialni poverjenik mi pomeni, da lahko skupaj z društvom pomagam svojim kolegom.



Veselka:

Socialni poverjenik, ja... Vedno rada pomagam in tudi sama sem že velikokrat prejela pomoč. Nalogo socialnega poverjenika sem prevzela zato, da čeprav samo z besedo lahko komu polepšam sive dni in z njim iskreno poklepetam.



Cvetka:

To delo mi je v zadovoljstvo in sem vesela, če lahko za nekoga naredim nekaj dobrega. Rada obiskujem ljudi ter se z njimi pogovarjam, jim svetujem, določim pa seveda s skupnimi močmi pomagamo tudi na druge načine.



Slavko:

Biti poverjenik pomeni imeti željo in nekaj prostega časa za članice in člane, ki se teh obiskov razveselijo.



Ana:

Zakaj sem socialna poverjenica?! Zato ker vem, kako je biti v drugačnem položaju, ko ne veš, na koga se obrniti in s kom se pogovoriti o svojih težavah. Zato ker vem, da so ljudje, ki potrebujejo mojo (našo) po-

moč, da so ljudje, ki morda potrebujejo samo pogovor ali občutek, da v stiski lahko nekoga pokličejo. Da smo ljudje, ki se med sabo vzpodbujamo, si pomagamo, si zaupamo in ŽIVIMO!



Matilda:

Na povabilo predsednika društva sem sprejela nalogo poverjenika. Zavedam se, da informacij in pomoči ni nikoli dovolj. Zato si želim da bi bila članom z besedo in dejanji v pomoč, ko jim bo ta potrebna. Želim si dejavno obojestransko sodelovanje.



Marija:

Veliko mi pomeni, če začutim da sem pri obisku člana dobrodošla. To je prijeten občutek, ki vpliva na celoten pogovor. Največ pa mi pomeni razrešitev določene težave, ki je za invalida bistvenega pomena.



Živan:

Poverjenik sem zato, ker se strinjam s programom mreže socialnih poverjenikov, ker rad delam z ljudmi, ker sem prepričan, da se prav z osebnim kontaktom, obiskom na domu, pogovorom, posredovanjem potrebnih informacij, spoznavanjem problemov najlaže re-

šujejo konkretne težave posameznih članov.



Brane:

A zakaj sem še poverjenik? Preprosto zato, ker imam vse člane našega društva rad. Ker me naloga poverjenika izpolnjuje, me notranje bogati, sem srečen, da jim še lahko pomagam.



Mojca:

Poverjenica sem zato, ker želim biti čim bližje našim članom v dobrih in slabih trenutkih. V zadovoljstvo mi je, če jim lahko priskočim na pomoč, kadar jo potrebujejo – pa čeprav le z lepo besedo ali obiskom na domu.



Milan:

Srečal sem se z novimi izzivi, ko sem sprejel delo socialnega referenta, sedaj pa želim kot poverjenik pomagati članom, da bomo s skupnimi močmi premagali vse težave in ovire.



Tone:

Kot socialni poverjenik z veseljem obiskujem člane, ki so me do se-

daj že dobro spoznali in se mi zaupali. Naše druženje nameravam nadaljevati tudi v bodoče.



Suad:

Poverjenik sem že dolgo. Imam dovolj časa in dobre volje, da pomagam članom z obiski in informacijami.



Jasmin:

Rad sem poverjenik, saj imam zelo razvit socialni čut za sočloveka. Upam, da bom kakšnemu članu pomagal ali mu vsaj polepšal dan.

Vsak človek, invalid pa še prav posebno, potrebuje upanje in prepričanje, da je prav njegovo življenje, čeprav je obremenjeno z leti, boleznijo in invalidnostjo, vredno najvišjega dostojanstva. Največja stiska danes ni pomanjkanje sredstev, temveč pomanjkanje ljudi, ki bi s sočlovekom iskreno čutili. Zato je tako pomembno čimbolj pogosto navezovati stike z njimi. In jim prisluhniti. Ob svojem obisku vam bodo poverjeniki radi podrobneje predstavili široko paleto socialnih pomoči in dejavnosti društva. Saj veste, da vam društvo nudi programe osebne asistencije, presoterapije, masaže, različne športne aktivnosti (plavanje, kegljanje, košarko, streljanje z zračno puško, ribolov, šah...),

jezikovne in računalniške tečaje... Povprašajte poverjenike o vsem, kar vas zanima.

In ob vsem tem – kar pa je bistveno – nastane občutek pripadnosti društvu. Sem nekdo z imenom in priimkom in nekemu pripadam. Pripadam Društvu.

In ob vsem tem – kar pa je bistveno – nastane občutek pripadnosti društvu. Sem nekdo z imenom in priimkom in nekemu pripadam. Pripadam Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine, tam se zame zanimajo, tam jim ni vseeno zame. To je bistveno sporočilo in poslanstvo socialnega poverjenika. Le na tak način bo društvo s svojimi aktivnostmi postalo prostor naše medsebojne povezanosti in prijateljskega druženja.

Ob koncu leta izražam hvaležnost vsem poverjenikom za njihovo požrtvovalnost in jim želim, da bi v prihajajočem letu ob obiskih naših članov vedno našli odprta vrata in topel sprejem. ☺

Rafko Jurjevčič

Ničesar ne vemo. Edino upanje vedeti je, da vemo vsi skupaj, to je zlati vse razrede v vedenje in znanost.

(Beležnica, Tolstoj, Lev Nikolajevič, 1828-1910)

Prostovoljec trosi naokoli dobro voljo

Mladinski svet Slovenije je 18. junija v vili Podrožnik izvedel zaključno prireditev natečaja Naj prostovoljka/Naj prostovoljec/Naj prostovoljski projekt 2007. Na letošnji natečaj se je odzvalo 117 organizacij, ki so prijavile 111 posameznikov in 43 projektov. Prireditev sta prijazno gostila predsednik Republike Slovenije dr. Danilo Türk in njegova soproga Barbara Miklič Türk. Predsednik dr. Türk je tudi častni pokrovitelj projekta.

20

Moja osebna razlaga besede prostovoljec je naslednja: »človek, ki je pripravljen pomagati drugim, pri čemer se sam dobro počuti in s tem trosi naokoli dobro voljo, zaradi česar se tudi ljudje v njegovi bližini dobro počutijo.« (Mirjana Bistan)

Tako je zapisala naša prostovoljka Mirjana. Morda ste jo videli na televiziji, ko sta s Petrom Sokličem predstavila prostovoljno delo. Prispevek je bil zanimiv. Petru in Mirjani pohvala in tudi zahvala za čas in delo, ki sta ga vložila.

Pomemben dogodek za naše delo je izbiira »naj prostovoljca«, ki ga vsako leto junija organizira Slovenska filantropija. Našo prostovoljko Karin Sirk so sošolci predlagali za naj prostovoljko, ker je to delo opravljala vsa štiri leta gimnazije. Nekaj utrinkov z gala predstave iz vile pod Rožnikom si lahko ogledate na fotografijah. Prireditev je gostil predsednik Republike Slovenije dr. Danilo

Türk, ki je nagovoril udeležence prireditve z besedami: »Srečanje z vami, prostovoljkami in prostovoljci, je zame in za mojo sooprogo izredno pomembno, saj oba podpirava vaše dejavnosti. Je tudi priložnost, da se vam zahvaliva za nesebično in požrtvalno delo, ki ga tiho opravljate v različnih okoljih in za različne namene.« V nadaljevanju je še poudaril pomen prostovoljstva: »Pomembno je razumeti, da prostovoljstvo temelji na temeljnih vrednotah, ki ustvarjajo čvrstost naše družbe – na svobodni volji in na solidarnosti. Posebej želim poudariti svobodno voljo. Nekaj, kar človek naredi sam, iz svoje svobodne volje, je vedno najmočnejše. Velika razširjenost prostovoljstva je dokaz, da smo družba svobodnih posameznikov, ki se svobodno odločamo za

pomoč drugim. Ta svoboda je tudi osnova za razvoj in spodbujanje prostovoljstva. Želim si, da bi se sebičnost umikala iz naših src. Prostovoljstvo, ki temelji na solidarnosti, daje vedno manj prostora sebičnosti in individualnim pogledom.«

Podelili so tri nazive »naj prostovoljka«, tri »naj prostovoljec« in eno »naj prostovoljski projekt«. Poleg tega so podelili tudi tri posebna priznanja. Ključna priznanja sta podelila predsednik Danilo Türk in ministrica za delo, družino in socialne zadeve Marjeta Cotman.

Oktobra se je začelo novo študijsko leto in tudi projekt Človek za druge. Imamo eno novo prostovoljko, žal so trije prostovoljci zaključili svoje delo, pet starih z novimi močmi in zagoni nadaljuje svoje delo. Med njimi je Roman, prava legenda prostovoljstva, ki že osmo leto pomaga paraplegikom. Hvala Romanu za vse njegovo delo in dolgoletno zvestobo.

Dragi naši prostovoljci, kar pogumno naprej! 🙌

Tereza Vrhunc



// Naša nagrajenca Karina (delo s paraplegiki) in Klemen (delo na IRSR v bazenu z otroki)



»Akrobatka Alenka«

Kot veste ali pa tudi ne, se pri osebni asistenci trudimo, da bi v to dejavnost vključili čim več pomoči na domu potrebnih uporabnikov. Zato smo zaposlili še četrto osebo – asistentko Alenko.

Uvajalni dnevi so se za Alenko začeli nekako takole...

Zjutraj sede na kolo in se odpelje do prve naše članice, ki potrebuje osebno asistenco. Na kolesarski poti ji prekrži pot voznica osebnega avtomobila, ki jo spregleda in...Alenka poleti po zraku, naredi salto in pristane trdo na tleh. Pogleda kolo, ki čisto zvito leži daleč stran od nje. Vstane in preveri, če je vse na »svojem mestu«. Je! Kakšna sreča! Po pogovoru z

voznico osebnega avtomobila se naša Alenka peš odpravi k naši članici, ki jo čaka doma. (Najbrž v šoku sploh ni čutila, da jo boli noga, roka, glava...). Opravi svoje delo in šele potem pokliče mene, da pove kaj se ji je zgodilo...

Po pogovoru se zamislim. Ni veliko ljudi, ki bi po takšni nesrečno-srečni situaciji šli naprej in opravili delo! Alenka, hvala, v bodoče pa previdno!

Ana

Alenka se predstavi...

Sem Alenka Goričan, nova osebna asistentka Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Po poklicu sem gimnazijski maturant. Gimnazijo sem končala v Mariboru, po maturi pa sem prišla v Ljubljano, kjer sedaj živim. Zelo rada delam z ljudmi, zato sem tudi sprejela to delo. V prostem času se rada ukvarjam s športom. Moja velika ljubezen so hribi, živali in knjige, zato svoj prosti čas posvetim temu.

Spoznala sem same zanimive in prijazne ljudi, h katerim tudi rada grem. Vesela sem, da take pomoči obstajajo in mi ni težko narediti, kar pač kdo potrebuje. Zelo prijetno je poklepetati z njimi, saj vedno zvem kaj novega. Med njimi se prijetno počutim in zato to delo z veseljem opravljam. 🙌

Arhitekturna ovira v Velikih Laščah odstranjena

Grajeno okolje postaja prijaznejše za gibalno ovirane ljudi. Lokalne oblasti se vse bolj zavedajo pomena dostopnosti za vse ljudi in prisluhnejo pripombam uporabnikov. Fizioterapija v Velikih Laščah je imela do nedavnega zelo težaven in nevaren dostop do delovnih prostorov (zelo strmo klančino). V pogovoru z arhitektom ZPS Matjažem Planincem je eden od naših članov in uporabnikov UZ procedur izpostavil omenjeni problem. In akcija je stekla. Matjaž je o strmi klančini obvestil zadolženega na ZD Ljubljana, ki je v zelo kratkem času napotil izvajalce gradbenih del. Sedaj je klančina vzorno urejena, dostop prilagojen večji varnosti, kar je še posebej v zimskem času zaradi poledice zelo pomembno za invalidne osebe. Zahvaljujemo se za korektno opravljeno delo, posebej Romanu Struna iz komunalnih služb Velike Lašče. Želimo si še več takih uspešno opravljenih akcij. 🙌

Bernašek Zlatko



// Vzorno narejena klančina

Prvič v bazenu

Deseterica domskih članov je v avgustu zamenjala domove starejših občanov za nepozabno morsk doživetje v Pacugu, kjer so poleg sončnih žarkov in kopanja v bazenu okusili tudi rezanje valov z barko in nepozabne morske dobrrote.

Ha, pa smo jo imeli. Pravo morsk Odisėjo. Društvo je povabilo vse »domske«, da teden dni preživimo na letovanju v Pacugu. Odzvalo se nas je kar enajst.

Pa da ne prehitvam, gremo lepo po vrsti. Naš vsestranski Tomaž me je 19. avgusta že ob sedmih zjutraj pobral izpred doma starejših občanov Zbiljski gaj v Medvodah. Pot sva nadaljevala proti Kamniku, kjer se nama je pridružil Zvone Benkovič. Zavili smo proti Ljubljani, kjer sta nas čakala Breda in Uroš, v Logatcu pa smo naložili še Ludvika. Vožnja je minila hitro in brez zapletov. Kmalu za nami so v drugem kombiju prispeli tudi ostali počitnikarji. Pričakal nas je Slovencem (in Hrvatom) dobro znani J o š k o J o r a s !

Joško Joras in naš vodja Rafko sta nam dodelila sobe, kjer smo doživeli hladen tuš: nikjer nobenega oprijemala (»trapeza«) za lažje presedanje z vozičkov na postelje in nazaj! (Upam, da se bo to uredilo.)

Naslednjega dne smo se razveselili čudovitega bazena. Kdo ga bo prvi preizkusil? Nekateri med nami celo prvič v življenju...

Najbolj zagreta je bila Marija, ki je tudi postala njegova redna uporabnica. Res je bilo potrebnega veliko truda, da so nas spremljevalci Nevenka, Tonka in Uroš nemočne in nepokretne spravili v vodo in iz nje. Pri tem opravilu je bil prav tako nepogrešljiv Milan, in da ne pozabim Ibra, ki je bil glavni »lift-boy«.

Tretjega dne smo imeli v programu ogled sečoveljskih solin. Seznanili so nas s celotnim postopkom: od prvih prekatov, kjer morsk vodo spustijo v soline, pa do zadnje faze, kjer grabijo oziroma žanjejo sol. Joško Joras, dober poznavalec, nam je ob tem povedal veliko zanimivega, dopolnjeval ga je tudi turistični vodič, ki je vodil našo odpravo. Celotno proceduro pridobivanja soli smo si kasneje ogledali še na filmskem platnu v medijski hiši. Ob vrnitvi smo se ustavili v njihovi trgovinici s spominki, kjer smo se z njimi dodobra založili. V domu nas je čakalo obilno kosilo, popoldan pa še kopanje za tiste junake, ki niso bili

preveč utrujeni od zanimivega in poučnega izleta ali dobre hrane.

Prebudili smo se v novo jutro in se prepustili že ustaljenemu urniku: dišeča kavica, okusen zajtrk in konstruktivna debata, kam jo mahniti?! Ideja je padla. »Po kopanju gremo v Piran, tam so tako lepe stare ulice in kar je še bolj imenitno – očarljive slaščičarne, mmhm...« Vse lepo in prav, toda kje za vraga v Piranu ob morju parkirati? A nam je uspelo tudi to. Našli smo slaščičarno, ki je vsem ustrezala, zasedli najeminentnejši prostor na vrtu in se muzali ob vidnem razočaranju natakarija, ker smo naročili samo sladoled. Seveda je on računal na masten zaslužek.

Ker je bilo za ogled Pirana veliko zanimanja, je šla naslednji večer na sladoled še ena skupina. Veselili smo se vsega in vseh presenečenj, ki smo jih te dni doživljali. Tudi nepričakovanega obiska našega predsednika Gregorja z družino.

Zdaj pa tisto naj-naj... Naš vodja Rafko se je s prevoznikom turistične barke dogovo-



// Domski še na trdnih tleh

ril za ogled slovenske obale z morja. Na dogovorjeni dan se je vreme začelo kisati, tudi vremenska napoved ni obetala nič dobrega. Po predhodnem telefonskem posvetu s prevoznikom smo se vseeno odločili za plovbo. V Portorožu nas je čakala velika barkača, ki se je sumljivo zibala. Ko smo jo obstopili, smo ugotovili, da nima mostička, primerne za invalidske vozičke. Polastil se nas je dvom. Nam bo morska avantura uspela?

»Kjer je volja, je tudi uspeh,« je dejal Rafko in se dovolil prenesti na ladjo. Po njegovem zgledu smo se vkrcali tudi ostali razen dveh kameradov, ki sta

imela motorna vozička.

Vsi smo tiho in z negotovostjo opazovali izplutje. A nas je kapitan kaj hitro spravil v prešerno in brezskrbno voljo. Ponudil nam je žlahtno domačo kapljico, kasneje pa še odlično pripravljene sardelice.

Pluli smo mimo Portoroža, Pirana, Izole, Kopra in nazaj. Med vožnjo nas je presenetila manjša ploha in kar močan veter. Po treh urah rezanja valov smo se končno spet zasidrili v domači luki, kjer so nas čakali naši nesojeni sopotniki.

Dan vrnitve pa se je hitro bližal...in se približal.

Dogovorjeni smo bili, da bomo imeli za-

dnje kosilo v gostišču, od koder so nam v letovišče vozili zelo dobre vsakodnevne obroke hrane. Spakirali smo kovčke, potovalke in se odpravili v Šared nad Izolo, kjer nas je pričakala »Panorama« z nam dobro znanimi odlično pripravljenimi školjkami, ribami, kalamari. Manjkali niso niti skrbno izbrani dodatki. Obalo smo zapustili polni lepih vtisov s prefinjenim okusom dobrega morskega kosila.

Ob koncu mojega pisanja bi se rad zahvalil DPLJ, ki nam je to letovanje omogočilo, ravno tako tudi vsem ostalim, ki so nas spremljali. 🍷

Jernej Sušnik

Domski v Semiču // Sociala

Lepo kljub kislemu vremenu

Septembra je dom v Semiču gostil naše starejše člane, ki večinoma časa preživijo doma. Preživeli so kljub slabemu vremenu prijeten teden.

Ker je letošnji tradicionalni Mednarodni tabor prostovoljcev odpadel, je naše društvo izkoristilo prost termin in v Semiču popeljal nekaj naših predvsem starejših članov, ki večino svojega časa preživijo doma. In kako so se imeli v tem deževno kislem tednu? Pravijo, da kljub temu lepo. Takrat, ko je bilo vreme res slabo, so se zadrževali v toplem domu in se veliko pogovarjali ter izmenjavali bogate izkušnje. Vmes pa je posijalo tudi sonce in takrat so se odpeljali po bližnji okolici. Obiskali so izletniško toč-

ko – Mirno goro. Od tam je res prelep razgled na Belo krajino in Hrvaško v ozadju. Na Mirni gori so si ogledali tudi znamenito cerkev sv. Frančiška Ksaverja.

Obiskali so še kmečki turizem z ribogojnico in poskusili odlično pripravljene postrvi. No, za nameček jih je v svoji zidanci sprejel naš sosed, semiški župan **Janko Bukovec**. Seveda so poskusili tudi njegovo odlično belokranjsko kapljico. Župan jim je iz prve roke razložil, kako bomo skupaj uredili naš sadni vrt, ki bo postal nekakšen učni cen-

ter sadjarstva in vinogradništva. 🍷

Jože Globokar



// Domske je v zidanci sprejel semiški župan.

Tri doživetja AFŽ-ejevke

Ženska sekcija je v ljubljanskem društvu nenadoma spet oživela. Članice se rade sestajajo v prostorih društva, še raje pa kam odraščajo. V naslednjih vrsticah nam tri navdušenke pripovedujejo o svojih doživetjih.

Prisluhnimo druga drugi

Komaj sem čakala, da sem se lahko tudi letos udeležila morskih radosti v Pacugu, ki nam jih je podarila Zveza. Vesela sem, da smo skupina žensk, ki znamo druga drugi prisluhniti in si pomagati, saj je smisel družjenja na morju prav v tem, da se pogovarjamo in domiselno ustvarjamo. Vreme je bilo kot nalašč, da smo se po mili volji namakale v topli morski vodi. Sama sem prav tu po poškodbi ponovno splavala, kar sem sprejela kot svojevrsten uspeh in se radosti v vodi polno naučila.

Marinka Zajc

Sonce je ponagajalo, a nič zato

Letos mi je uspelo, da sem se udeležila srečanja v Semiču, ki ga je organizirala ženska sekcija ljubljanskih paraplegikov. Malo nam je ponagajalo vreme, saj je vse dni deževalo. Skoraj tako kot v Brjah, kjer pa se je sonce občasno le prikazalo, da smo se lahko podale pod sočna drevesa češenj, kar je bil tudi osnovni namen našega drugega srečanja. (Hvala ustrezljivima šoferjema Tomažu in Ivanu; brez njihju bi se češenj bolj malo nazobale).

Tretje srečanje je bilo v Pacugu. A tu nas je sonce bogato nagradilo za vse svoje prejšnje grehe. Močno je sijalo vseh pet dni konec meseca junija, ko smo »lubljančanke« prebivale na tistem koncu. Ko smo se peljale proti naši Primorski, sem se z mislimi ukvarjala, kako bodo minevali dnevi, bodo zanimivi? Pomembno za vsako žensko, posebno še za nas invalide, je, da si osmislimo način življenja s tistim, kar nas bogati. Nikakor se ne smemo izolirati. Društvo nas pri tem podpira in nam ponuja vse možnosti – od prevoza do bivanja.

Naše srečanje v Pacugu ni bilo samo brezdolje. Marijana Lavrin, ki je sprejela vodenje ženske sekcije aprila letos, nam je skupaj z Majdo (NORMA 7) pripravila program. Vse dni smo barvale vlite modelčke iz mavca, ki jih bomo uporabile za priložnostna darila. Majda nas je tudi prijetno presenetila, in sicer z majdicami, ki jih je porisala z motivi po željah; nekatere, bolj vešč, so jih pobarvale same. Seveda smo največ časa plavale v bazenu s toplo morsko vodo in se predajale sončnim žarkom. Zelo dobro je bilo

poskrbljeno tudi za kulinariko, tako da se naša baročna telesca po Majdinih ugotovitvah niso spremenila. Večerni čas je mineval ob klepetu, sprehodih, branju in kvačkanju. Bilo nam je lepo.

Matilda

»Mi gremo pa v Pacug – se plavat naučit...«

Sedaj že (upam) znana ženska sekcija, »AFŽ-jevke«, smo se junija za cel teden odpravile v naš obmorski Pacug. Bilo nas je toliko, da smo zapolnile vse sobe pa še pomožne postelje smo morale uporabiti. Ha, povsod pustimo svoj »pečat«, tudi na posteljah. Zunaj je bilo vroče, tako da je bil bazen najbolj oblegan prostor. Pa nikaner ne mislite, da smo samo lenarile. Imele smo ustvarjalno delavnico: z nami je bila animatorka NORME 7 – Majda, ki je bila non-stop odprta za ustvarjanje in potenje.

Ali veste, kateri praznik je 25. junij? Me vemo, zato smo presenetile Joška Jorasa z željo, da izobesi zastavo in mu s tem povzročile nemalo dela. Okrasile smo vhod stavbe z velikimi cvetovi, na katerih so bile zapisane naše osebne zamisli.

Dnevi so bili pestri

– ja, tudi zaradi Aninega »super« Isaka, njemu nikoli ni zmanjkalo energije, zato smo bile še boljše volje in se igrale igrice, ki



Ženske smo kalile nočni mir! Halo?!

so že skoraj pozabljene. Večere sta bogatila nočno kopanje in ženski klepet, kateremu se je včasih priključil tudi Tomaž. Čeprav je šank dvignjen (zakaj?), smo si do njega našle dostop preko Tonke, Majde, Tomaža in moje prijateljice Karmen. »Zdrave« ženske moramo še posebej pohvaliti, saj so čistile, stregle, pomivale posodo, kuhale kavo in pomagale na vse načine. Vmes so nas obiskovali sočlani, prišel je tudi »šef« Grega z družino. Njegova hčerka in Isak sta ta dan imela pristrčno likovno delavnico. (Maruša, še kdaj pridi!) Tudi naš edini moški član (razen šoferja), ki je bil z nami, Taček, je užival po svoje, priden in iskrev kot vedno.

Ne smem in ne morem pozabiti »našega (prijaznega?)« soseda v Pacugu. Skoraj ni minil dan, da mi Joško Joras ne bi očital, da je imel nočne klice. Ženske smo kalile nočni mir! Halo?! Policija nas ni nikoli obiskala, škoda, morda pa bi prišel kakšen »fejst policaj«. Tako je bilo nočno kopanje velik problem (a ne za nas!), dnevno pa se je obrestovalo vsem, še predvsem našim članicam, ki so splavale, in tudi Karmi, ki se je bala vode. Velik BRAVO za vse nove plavalke.

Drugo leto nasvidenje v Pacugu. Obljubljam(?!), da bomo spet delovno – ročno, duhovno, kopalno dejavne. Kaj pa mir za soseda? Hmm, to je pa že težja naloga, kajne moje drage ženske! 🙌

Marjana



// Srečanje v Pacugu ni bilo samo brezdelje.

Ženske na literarnem maratonu // Interesne

Rdeče jabolko

Vtisi naših članic ob obisku 2. literarnega maratona »Rdeče jabolko« v Ajdovščini, ki ga je 24. oktobra organiziralo društvo animatorjev NORMA 7

Orosilo se jim je oko...

Minilo je že nekaj časa, kar smo bile s strani animatorjev Norme 7 vabljene na literarni maraton, ki je potekal v kulturnem domu prve slovenske vlade v Ajdovščini. Ob prihodu so nas sprejeli zelo pristrčno. In obenem nas je objemalo tudi toplo sonce. Program se je pričel po kosilu in je bil zelo raznolik in bogat. Vodile so ga Vlasta, Majda in Darinka. Vsako besedo ali misel je bilo veselje poslušati. Med nastopajočimi je bilo tudi nekaj pogumnih ustvarjalcev, ki so svoja dela prebirali kar

sami in ob njihovem nastopu se je marsikomu v dvorani orosilo oko.

Za lep zaključek srečanja so nas s svojim ubranim petjem lepo presenetili pevci mešanega komornega pevskega zbora društva upokojencev iz Vojnika.

Med prireditvijo sem se večkrat spomnila naše drage Marjane, saj ji je bolezen preprečila, da bi bila za nami. Resnično naj čimprej okreva, da bo lahko še naprej tako uspešno vodila našo sekcijo. 🙌

Marija Mrak

Kaj vse ljudje znajo...

24. oktobra se nas je 8 članic ženske sekcije udeležilo 2. literarnega maratona »Rdeče jabolko« Ajdovščina 2008, ki ga je organiziralo Društvo animatorjev NORMA7 iz Brij. Udeleženci maratona so bili stanovalci Doma ob Savinji iz Celja, člani Društva upokojenih pedagoških delavcev Slovenije in članice naše ženske sekcije. Pri branju literarnih sestavkov je pomagala članica DPLJ Darinka Slanovec, ki je tudi sama pesnica. Po prijaznem sprejemu so nas postregli s pijačo in toplim obrokom. Ko smo se pod-

prli, se je po 14. uri začel maraton, ki se je odvijal v dvorani prve slovenske vlade v Ajdovščini, kar me je prav navdušilo, saj sem bila prvič v njej. Pred pričetkom kakor tudi med maratonom so s svojimi točkami sodelovali učenci Glasbene šole Ajdovščina s svojimi mentorji. Nato so organizatorji iz društva MORMA7 in podžupan občine Ajdovščina podelili priznanja ter knjižna darila za ustvarjalno sodelovanje na maratonu ustvarjalcev, bralcev in drugih ljubiteljev besedne govornice. Med uspešnimi ustvarjalci sta bili tudi naši članici Marija Vraničar in

Marica Mrak. Večina avtorjev sestavkov oz. pesmi je svoja dela prebrala sama, ostala dela pa so predstavile članice društva NORMA7 in Darinka Slanovec. Sestavki oz. napisani spomini so bili pretežno zelo zanimivi in zabavni, prav tako pesmi. Ob tem sem se zamislila, kaj vse ljudje znajo – jaz namreč tega ne znam.

Po dveh odmorih se je maraton zaključil z mešanim komornim zborom Društva upokojencev Vojnik, ki so bili oblečeni v narodne noše. Zapeli so 14 veselih pesmi. ☺

Mija Jezeršek

Mladi // Interesne

26

Od morja pa do Triglava...

Mladi iz ljubljanskega, dolenskega in gorenjskega društva ter naša asistentka Vesna smo se 7. avgusta zbrali pred Inštitutom RS za rehabilitacijo in nato odrinili proti morju. Ker na cestah ni bilo veliko prometa, smo bili kaj hitro v Pacugu, kjer je bil tudi cilj našega tridnevnega druženja.

Lepo vreme nas je že takoj po kosilu zvalo v bazen s prijetno toplo vodo, kjer smo se »namakali« vse do večernih ur. Po večerji so se nekateri zbrali za mizo in igrali karte pozno v noč, drugi pa se pogovarjali in izmenjavali različne izkušnje. Ker je z nami ostal tudi voznik dolenskega društva s kombijem, smo se naslednji dan lahko odpeljali na večerjo v gostilno Panorama v Šared nad Izolo (lastnik skrbi tudi za hrano obiskovalcev doma), od koder je prelep razgled na koprski in tržaški zaliv. Kadar je res čisto ozračje, se

vidi celo Triglav. Lastnik Željko nas je lepo postregel, nato pa smo se zapeljali še do Portoroža in se sprehodili ob raznih izložbah trgovin in stojnicah. Naredili smo še spominski posnetek in se vrnil nazaj.

Zadnji dan smo si dodobra privoščili še dopoldansko kopanje, nato pa se po kosilu polni prijetnih vtisov treh počitniških dni na Obali vrnil nazaj domov. Imeli smo se zelo lepo, zato si takih doživetij seveda še želimo. ☺

Denis Keranovič



// „Brazilke“ na portoroški rivieri

Mlada energija na Zaplani

V Sekciji mladih so se odločili, da začetek poletja izkoristijo za obisk doma KBBI (Krščansko bratstvo bolnikov in invalidov) na Zaplani. Na nadmorski višini Šmarne gore in v zavetju prelepe narave so s piknikom in sproščenim druženjem odprli poletno sezono.

Člani mladinske sekcije DPLJ smo se že na majskem srečanju v prostorih društva odločili, da lepi, sončni in topli popoldnevi prihajajočih mesecev ne smejo iti mimo nas, kar se včasih lahko hitro zgodi. Ob premišljevanju kam in kdaj se nam je kot naročeno ponudila priložnost, da obiščemo Dom bratstva na Zaplani, ki ga vodi Krščansko bratstvo bolnikov in invalidov in so ga otvorili 27. aprila letos. Da bi si kar najbolj zagotovili lepo vreme in tako uživali v lepoti narave na Zaplani, smo s srečanjem počakali do konca meseca junija, natančneje do sobote, 28. junija ...

Že malo po 12. uri smo se začeli zbirati pred domom bratstva, saj nas je čakalo res lepo in toplo popoldne, ki je kar klicalo po »martinčkanju« in »roštiljadi«, zato je bila vsaka minuta dragocena. Že prvi pogled na dom nam je dal misliti, saj nas je navdušila velikost, opremljenost in urejenost prostorov, še bolj pa sama okolica, ki

z mirnostjo, svežim zrakom in spokojnostjo vabi k sprostitvi in uživanju. Dom je lociran v neposredni bližini cerkve na Zaplani, zato ga ni bilo težko najti. Radovednost nas je vodila, da smo si najprej ogledali vse prostore doma, ki s svojo prostornostjo omogoča večnamensko preživljanje prostega časa, poleg tega pa so vsi prostori in okolica popolnoma prilagojeni obiskovalcem na vozičkih. Urejene spalnice v zgornjem

nadstropju, velika dvorana, kuhinja in še nekaj spalnih prostorov v pritličju, terasa in sprehajalna pot okrog doma, garaže – praktično nič ne manjka. Po ogledu okolice se nas je počasi nabralo kar nekaj: mladinski sekciji so se namreč pridružili tudi nekateri starejši (a po srcu mladi!) člani, s katerimi je celotna ekipa družno preživela prijetno popoldne. Za ohladiitev toplega popoldneva je poskrbela hladna pijača, seveda pa na pikniku ni manjkal niti žar s čevapčiči in ostalimi dobrotami. Druženje, smeh in zabava so se nadaljevali do večera, ko je ostalo le še nekaj predstavnikov »ekipe mladih«, ki so si z glasbo in smehom popestrili preostanek večera. Ker se je srečanje zavleklo pozno v noč, smo v domu tudi prenočili ter zjutraj pospravili in uredili vse potrebno za odhod.

Prijetnih toplih popoldnevov in piknikov sedaj nekaj časa ne bo, vendar pa bo zima s svojimi posebnostmi gotovo ponudila kar nekaj možnosti za preživljanje prostega časa: izkoristite jo! 🙌

Peter Cerar



// Druženje, smeh in zabava so se nadaljevali do večera.

Brez bojazni za uroinfekt

Kdor se je hotel v poletnih mesecih ohladiti v bazenu v Pacugu, je to lahko naredil dvakrat na teden, ob ponedeljkih in četrtkih. Pa še domov smo vas prišli iskat. Če niste izkoristili, da bi se v morski vodi, ki se v vročih poletnih dneh segreje tja do 28 stopinj in več, po mili volji naplavali, vam res ni pomoči.

28

Vse skupaj se je začelo že lani, ko je Pavla Šitar na občnem zboru DPLJ predlagala, da bi poleti za naše člane organizirali kombi prevoz na kopanje v Pacugu. Vodilni na društvu so bili nad predlogom navdušeni in takoj ukrepali. Še posebej zato, ker je v poletnih mesecih na društvu manj aktivnosti, poleg tega pa si nekateri člani ne morejo privoščiti letovanja na morju. Eni zaradi finančnih omejitev, drugi zaradi fizičnih omejitev in nedostopnosti grajenega počitniškega okolja za gibalno ovirane. In tako se je že lani po dogovoru z direktorjem Doma paraplegikov Pacug marsikdo lahko namakal v bazenu z morsko vodo. Lani enkrat in letos že dvakrat tedensko. Priložnost je bila več kot mikavna, saj je vožnja v prijetno hladnih kombijih trajala le dobro uro. Šofer kombija je člane in njihove svojce pobral na njihovih domovih v zgodnjih jutranjih urah in tako so ob 10-ih že lahko pili kavico, ki jo je postregel Joško ali pa kar naš Tomaž. Kopalci so lahko

Šofer kombija je člane in njihove svojce pobral na njihovih domovih v zgodnjih jutranjih urah in tako so ob 10-ih že lahko pili kavico.

po ugodni ceni naročili kosilo ali si hrano prinesli kar s seboj. Tudi za pijačo so odšteli precej manj kot v kakšnem lokalčku ob morju.

In kopanje je bilo res fenomenalno. Ko je bilo prevroč, si se preprosto brez večjih težav, z dvigalom ali brez, znašel v prijetno topli vodi, ravno pravšnji za osvežitev. Plavanje ali samo namakanje je lahko trajalo dolgo, brez bojazni

za prehlajen mehur. Poleg kopanja in sončenja v prijetnem mediteranskem okolju pa so kopalci izkoristili dan še za druge aktivnosti. Prijubljen je bil tarok, šah ali pikado, naš Zlajo pa je vztrajno uril možgane s sudokujem. Ženske so si seveda dale duška in klepetale do onemoglosti. Večerna vožnja domov je večinoma potekala v tišini, saj smo kopalci, utrujeni od vsega dobrega, največkrat zaspali ali pa samo vsak v svojem svetu podoživljali prijeten dan. 🤝

Mimi



// Številni kopalci v bazenu

“Dunajska šola”

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je 25. novembra v okviru vsakoletne rehabilitacije članov ZPS v sodelovanju z Zdraviliščem Laško-Thermana d.d. in Društvom za podvodne dejavnosti (DPD) Brežice organiziralo zdaj že tradicionalno predstavitve potapljanja za ljudi s posebnimi potrebami.

Ljubezen je slepa,
zato se zaljubljenici
radi otipavajo.

V preteklosti nam je predstavitve pripravila mednarodna zveza IAHD Adriatic, tokrat pa smo jo opravili člani DPD Brežice: inštruktorja CMAS-M3 Miljenko Marčetič in Mitja Drobnič ter moja malenkost. Po kratki predstavitvi potapljaške opreme in nekaj osnovnih zakonov fizike so Skender, Rajko, David, Slavko, Peter, Mirjam in Tanja preizkusili podvodne ra-

dosti. Vzdušje je bilo zelo sproščeno, prav vsi pa smo se na koncu strinjali, da je predstavitve uspela in pomeni lepo popestritev bivanja v zdravilišču. Nekateri so se močno ogreli za to obliko rekreacije, tako da niso in niso izplavali, spet drugi so se preizkušali v podvodnem sklepanju poznanstev. Rokovanje pod vodo “dunajska šola” je očitno predpriprava za sklepanje novih poznanstev bodočega potapljača. 🙌



Sašo Rink

// Hej, inštruktorja, kje imata roke?

29

Bodo paraplegiki lahko spet hodili?

Neki Izraelec, ki je že 20 let paraliziran in priklenjen na invalidski voziček, je s pomočjo najnovejše iznajdbe spet shodil.

41-letni Radi Kaiof, ki je ostal paraliziran pred 20 leti, ko je služil kot vojak v izraelski vojski, se zdaj lahko premika s pomočjo posebne naprave t. i. električnega zunajtelesnega okostja. Napravo, ki je poimenovana ReWalk (Ponovna hoja), je izumil inženir Amit Goffer, ustanovitelj podjetja Argo Medical Technologies, majhnega podjetja, ki išče nove rešitve za ljudi z zdravstvenimi težavami. Goffer, ki je tudi sam paraliziran, a ker je tetraplegik naprave ne more uporabljati, je izumil nekakšno elektronsko okostje,

ki navidez spominja na opravo akcijskega junaka Iron Mana, namenjeno pa je samo paraplegikom, torej tistim, ki so paralizirani od pasu navzdol. S pomočjo ReWalka lahko paraplegiki stojijo, hodijo in se celo vzpenjajo po stopnicah, a morajo za ravnotežje še vedno uporabljati bergle.

Naprava vrača najpomembnejše - dostojanstvo

Napravo sestavlja več delov - motorizirani opori za noge, različni senzori za spremljanje telesnih funkcij in nahrbtnik, v katerem je računalnik za nadzor delovanja sistema in baterije, ki jih je mogoče napolniti. Goffer je prepričan,

da je njegova naprava revolucionarna, saj ljudem, ki so paralizirani, ne omogoča le, da se lahko spet postavijo na svoje noge, ampak jim povrne tudi dostojanstvo. »Šele zdaj sem po dolgem času dobil občutek, kako velik sem. Ko govorim z ljudmi, jih lahko gledam naravnost v oči in ne od nekje spodaj.« o svojih občutkih pripoveduje prvi uporabnik Kaiof. Gofferjev izum bodo množično začeli proizvajati leta 2010, ko ga bo mogoče tudi kupiti na prostem trgu. Cena naprave naj bi bila enakovredna ceni invalidskega vozička z več funkcijami - okoli 20.000 dolarjev (približno 13.000 evrov).

S spleta

»Kanarček« spuščen na cesto

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine za svoje člane in njihove svojce že vrsto let pripravlja družabna srečanja. Enkrat se srečamo spomladi pred poletjem, enkrat pa v jeseni ob koncu poletja. V začetku julija smo se srečali v prijetnem objemu Mosteca v Ljubljani, kjer smo tudi uradno predali nov kombi v uporabo.

30

Novi »Kanarček,« kot ga je ob krstu poimenovala Marija Harisch, je naša največja investicija v zadnjih letih in bo zamenjal več kot 15 let starega ter povsem dotrajanega forda.

Ta srečanja, ki jih pripravljamo po različnih kotičkih naše lepe dežele, so zelo priljubljena in se jih udeležuje kar veliko naših članov.

Kako tudi ne, saj vedno pripravimo ogled kakšne zanimivosti kraja ter poskrbimo za prijetno počutje in dobro razpoloženje. Vsi se še spomnimo lanskega srečanja v Kamniški Bistrici, ko smo se z vzpenjačo povzpeli na Veliko planino in si ogledali Zdravilni gaj v Tunjicah. No, tokrat pa smo ostali takorekoč kar doma na obrobju Ljubljane in si ogledali njeno živo znamenitost – živalski vrt, ki je članom in vsem spremljevalcem omogočil prost vstop.

Tisti, ki v živalskem vrtu še niso bili ali pa že dolgo ne, so bili prijetno presenečeni, saj obiskovalci v prijetnem in mirnem koticu ob vznožju Rožnika vidijo kar precej

različnih in zanimivih živali iz domorodnega in drugega dela sveta. Za njih vzorno skrbijo, ob ogledu pa so seveda najbolj navdušeni otroci. Živalski vrt se razprostira kar na 19 hektarih parka in ima 6,5 kilometrov sprehajalnih poti. Na leto ga obišče več kot 200.000 obiskovalcev.

Na začetku ogleda nam je vodička Nina predstavila tri zanimive živali: ameriškega

rdečega goža, ježkovega sorodnika iz Madagaskarja tenreka in bradatega kuščarja gamo. Vse tri smo lahko pobožali, tistim bolj »korajžnim,« pa je Nina več kot meter dolgega goža nadela okrog vratu. In tako je marsikdo izgubil zakoreninjen strah in predsodek pred kačami. Po tej uvodni predstavitvi smo si vsak po svoje ogledali prebivalce tega prostranega živalskega vrta. Še posebej zanimivo je



// Kanarčka sta krstila Ana in Luka.

bilo hranjenje morskih levov, ki za nagrado (beri ribo) izvajajo različne akrobacije.

Po ogledu smo so napotili v tri kilometre oddaljen Mostec – prijetno zbirališče Ljubljancanov, ko se v poletnih vročih dneh umaknejo razbeljenemu betonu in se v senci mogočnih dreves in miru naužijejo svežega zraka. Ta prostor je namenjen tudi za organizacijo večjih piknikov. No, pred piknikom in družabnim srečanjem pa smo člani našega društva z velikim navdušenjem sprejeli v uporabo nov in težko pričakovan kombi. Krstila sta ga na srečanju prisotna po stažu najmlajši član Luka Vratič in najstarejša članica Ana Grm. S tem smo zaključili humanitarno akcijo zbiranja denarja za to prepotrebno vozilo, predsednik društva Gregor Gračner pa se je ob tem slovesnem in za društvo tako pomembnem dogodku zahvalili vsem, ki so v njej sodelovali.

Skoraj vsa sredstva za nakup kombija smo v obsežni akciji zbrali sami. Začeli smo z dobrodelnim košarkarskim srečanjem z ekipo Mavrice in Generacije v Kamniku ter odmevnim dobrodelnim koncertom v Domžalah, kjer so nastopili priznani slovenski estradni umetniki. Koncert so brezplačno medijsko podprli radio Hit, RTV, radio Ognjišče, Nedeljski, Novice in drugi. Seveda pa brez dona-

Po ogledu smo so napotili v tri kilometre oddaljen Mostec – prijetno zbirališče Ljubljancanov, ko se v poletnih vročih dneh umaknejo razbeljenemu betonu in se v senci mogočnih dreves in miru naužijejo svežega zraka.

torjev (Mercator, Elektronček, Sortimo, Vodoterm, Energoplan, Slopak, Občina Domžale, nekatere občine, v katerih živijo naši člani...) denarja ne bi mogli zbrati.

Novi »Kantarček,« kot ga je ob krstu poimenovala Marija Harisch, je naša največja investicija



// Živa ogrlica...

v zadnjih letih in bo zamenjal več kot 15 let starega ter povsem dotrajanega forda. To je sodobno kombinirano vozilo peugeot boxer z dobro klimo napravo in bo omogočalo varno in udobno vožnjo tudi najtežje gibalno oviranim tetraplegikom. Za fiksacijo vozičkov je Sortimo Slovenija d.o.o. prispevalo posebne varnostne vpenjalce, s katerimi lahko voziček pričvrstimo v vozilu. Upamo, da nam bo nov kombi dobro služil in varno prepeljal veliko naših članov.

Po tej krajši slovesnosti in podelitvi priznanj najboljšim tekmovalcem na društvenem preizkusu je sledil piknik s specialitetami na žaru in vsem, kar sodi zraven. Za dobro voljo in veselo razpoloženje je poskrbel vse bolj popularen Duo Militoni. Ja, Milan in Toni znata s svojim širokim spektrom popularnih melodij res ustvariti tisto pravo vzdušje. V prijetnem okolju in dobri družbi je bilo resnično lepo, zato je tistim, ki so kljub organiziranemu prevozu ostali doma, lahko žal. 🍷

Jože Globokar

(op. urednice: Članek ste sicer lahko prebrali že v glasilu Paraplegik, vendar ker je bilo to druženje osrednji dogodek v začetku poletja tudi pomemben mejnik za naše društvo, saj smo tistega dne slovesno prerezali trak na novem kombiju za prevoz članov, vam ga, dragi bralci, v prebiranje ponujamo tudi v Izzivu.)

Zvoki iz lesenih rogov

Vodstvo društva nas z vsakoletnimi srečanji vse bolj prijetno preseneča. Toda tako lepega in z bogatim programom spremljajočega srečanja doslej prav gotovo še nismo imeli. Pa še vreme nam je lepo služilo.

Letos smo na jesenskem srečanju 20. septembra spoznavali Moravško dolino. Zbrali smo se pri podružnični cerkvi sv. Andreja in se udeležili sv. maše. Daroval jo je župnik Viktor Primožič in po maši povedal nekaj znamenitosti cerkvice. Del cerkve z oltarjem je bil zgrajen že v 14. stoletju, zanimivo pa je, da so prečudovite freske Marijinega oznanjenja in sv. Martina odkrili šele pred 30 leti, ko so pod omet nameščali kable za napeljavo elektrike. To so po svoje edinstvene freske v Evropi.

Zatem smo si ogledali bližnji grad Tuštanj, ki je bil kot dvorec zgrajen proti konci 14. stoletja. Sedanji lastnik Peter Pirnat nam je predstavil zgodovino gradu, nato pa smo uživali v bogatem kulturnem programu, ki ga je povezovala Bernarda Mal. Navdušili so predvsem »leseni rogisti« oziroma rogisti, ki igrajo na lesene rogove. Iz na vse mogoče načine zvitih lesnih korenin, vej in manjših debel jih izdeluje Jože Setničar. To so prave umetnine, iz katerih rogisti izvaljajo neverjetne akustične zvoke. Nikjer na svetu se jih ne da kupiti. Človek mora to videti in slišati. Vmes je prepeval Grajski

oktet in slišali smo res nekaj prelepih ljudskih pesmi.

Izredno aktivno Društvo rokodelcev nam je slikovito predstavila predsednica Branka Bizjan. Kaj vse izdelujejo, kaj vse svetu predstavljajo, je kar težko naštet. Povemo naj, da so se s svojim delom in izdelki predstavili celo v Evropskem parlamentu. Njihove mojstrovine smo si lahko ogledali in jih tudi kupili na stojnici sredi grajskega dvorišča.

Naš končni cilj pa je bil prostor pred gasilnim domom v Moravčah. Tam nas je poz-

dravil in nagovoril moravški župan Martin Rebolj. Ob dobrodošlici je pripomnil, da se država kljub velikim prizadevanjem do nas še vedno preveč mačehovsko obnaša. No, zato pa so nas ob golažu in z dobrotami na žaru toliko bolj razveseljevali naši stari prijatelji – Ržiški fantje.

Hkrati s srečanjem je v bližnjem ribniku potekalo tudi meddruštveno tekmovanje v športnem ribolovu. V moštveni konkurenci je bila prva ekipa DP Istre in Krasa, druga ekipa DP ljubljanske pokrajine in tretja ekipa DP Koroške. Med posamezniki so ribe največkrat prijele na vabo Boška Božiča (DP-İK), drugi je bil njegov rojak Željko Geci, tretji pa Srečko Šilak (DP-MB). Zmagovalci so prejeli lične kolajne in kipce (podelil jih je župan Martin Rebolj), po razglasitvi pa so se pridružili našemu srečanju. Tudi tokrat je (v zadovoljstvo vseh) s svojimi pomočnicami in sodelavci vse organizacijske niti imel v rokah Slavko Krajnc. 🍷

Jože Globokar



// Zbrani na grajskem dvorišču Tuštanj

Zaposlili invalidno osebo

Župana Martina Rebolja sem spoznala v Domžalah, ko se je prijazno odzval vabilu na dobrodelni koncert, namenjenem zbiranju sredstev za nakup novega kombiniranega vozila. Že takrat je pokazal, da podpira naše društvo tako moralno kot finančno. Naslednjič sva se srečala na jesenskem srečanju članov v Moravčah, ko si je kljub predvolilnem obdobju vzel čas in pokramljal s člani. Klepetala sva kar nekaj časa, o tem in onem, popolnoma pa sem pozabila na intervju. V tretjič gre rado, pravi pregovor. Pa ni bilo tako! Neodložljiva županska intervencija ga je zadržala, zato je intervju potekal kar prek elektronske pošte. Ampak verjamem, da bodo še priložnosti, ko se bomo srečali.

Glede na to, da sva se za intervju dogovorila v gostilni, predvidevam, da občinska zgradba ni dostopna za gibalno ovirane osebe...

Res je. Zelo mi je neprijetno, da sva se morala sestati kar v gostilni, saj so občinski prostori za gibalno ovirane praktično nedostopni.

Kako je z dostopnostjo ostalih javnih objektov, zdravstvenega doma, šole...?

Razen kulturnega doma so vsi javni objekti za gibalno ovirane nedostopni.

Vem, da je težko upravičiti takšno stanje. Kljub temu

bi povedal, da so vsi objekti javnega značaja grajeni v preteklosti in da sedaj v okviru adaptacij poskušamo rešiti te probleme.

Občina Moravče vam bo po svojih močeh še naprej prispevala finančna sredstva za izboljšanje pogojev za delovanje društva.

In da ostaneva še naprej pri dostopnosti javnih objektov in površin. Če se pripelje oseba na invalidskem vozičku, lahko kje parkira svoje vozilo? Imate v vaši občini urejena invalidska parkirišča?

Na vsakem parkirišču imamo urejen tudi prostor za invalidne osebe.

Kaj pa nadzor nad upravičeno uporabo teh parkirišč oziroma sankcioniranje neupravičene zasedbe takih parkirišč?

Občina Moravče je vključena v medobčinski inšpektorat s še nekaj občinami, v okviru katerega deluje tudi redarska služba in izvaja nadzor nad parkiranjem.

Poznate listino Občina po meri invalidov, ki jo podeljuje ZDIS? Kaj menite

o njej in ali razmišljate o pristopu za pridobitev listine?

Seznanjen sem z listino in mislim, da se bo tudi Občina Moravče v naslednjih letih počasi približala temu, da izpolni pogoje za vključitev v družbo občin, ki so prijazne invalidom.



// Župan Moravč Martin Rebolj je nazdravil našim članom.

Kako pa sicer v vaši občini še skrbite za invalidne, stare in bolne ljudi?

V občinskem proračunu se vsako leto najdejo finančna sredstva za pomoč društvom, ki delujejo na humanitarnem in socialnem področju, subvencioniramo pomoč na domu, zagotavljamo sredstva za hišne pomočnike, pripravljamo gradnjo doma za starejše. Skratka kar nekaj sredstev občina nameni vsako leto za to področje.

Ste seznanjeni s kvotnim sistemom in kaj mislite o njem? Bo (je) prinesel izboljšanje na stopnji zaposljivosti invalidov? Ali v vaši občinski upravi že zaposlujete

Zelo mi je neprijetno, da sva se morala sestati kar v gostilni.

invalidne osebe oziroma ali razmišljate o zaposlitvi kakšne take osebe?

S kvotnim sistemom sem seznanjen. Prepričan sem, da bo pripomogel k izboljšanju zaposljivosti invalidov. Verjamem, da bi morala prav državna uprava kot tudi občine polagati več pozornosti in zaposlovati invalidne osebe. V naši občini smo lansko leto zaposlili invalidno osebo, ne glede da kvotni sistem tega od nas ni zahteval.

Kljub temu da v vaši občini živijo le trije naši člani, ste nas v preteklem letu izdatno podprli že pri zbiranju sredstev

za nakup novega kombija. Poleg tega smo pridobili sredstva za delovanje tudi na razpisu za humanitarno dejavnost in za konec ste nam še velikodušno priskočili na pomoč ob srečanju članov v vaši občini. Ali lahko to razumemo, da društvo dela dobro in je prepoznavno?

Občina Moravče vam bo po svojih močeh še naprej prispevala finančna sredstva za izboljšanje pogojev za delovanje društva.

Županu Martinu Rebolju se zahvaljujemo za odgovore, predvsem pa za vso podporo, ki jo je nudil našemu društvu v preteklem obdobju. Želimo si več takih županov! 🙌

Mirjam



Moravče

Moravče so edino večje strnjeno naselje v občini Moravče. Prvič so bile omenjene v poznem 13. stoletju. Zasnova mestnega jedra s starim trgom se je ohranila do danes.

V središču trga stoji baročna cerkev sv. Martina, ki s svojima dvema zvonikoma velja za najbolj prepoznaven simbol Moravč. Cerkev je bila sredi 18. stoletja predelana v slogu baroka. Poslikave v njej prikazujejo lokalne motive in izhajajo iz Layerjeve delavnice.

V času reformacije je bilo tod precej močno luteranstvo. V začetku 19. stoletja je kraj postal trg. Stara okrogla urbana zasnova Moravč se je ohranila do danes, medtem ko se novi del razvija na vzhodni strani. Kraj je nastal na križišču krajevnih cest, ki se stekajo proti s parkom obdani župnijski cerkvi sv. Martina v središču kraja. Danes v samem središču stoji tudi spomenik svetovno znanega matematika Jurija Vege. Posebnost sta še Jurkova hiša, kjer se je rodil jezikoslovec in pisatelj Fran Detela, in Balijeva kajža, ki je proglašena za kulturni spomenik lokalnega pomena. Moravče so od leta 1995 upravno središče novonastale občine. Površina občine obsega samo 3% deleža slovenskega ozemlja. Povprečna nadmorska višina območja je med 400 in 500 m in spada v predalpsko Posavsko hribovje. Pokrajinski

videz Moravške doline je kmetijski, čeprav je največ aktivnih prebivalcev zaposlenih v industrijskih in drugih dejavnostih izven občine. V nižinskem predelu je okrog 30 manjših naselij, ki imajo večinoma nekaj deset prebivalcev, redko pa preko 100. Največji kraj, Moravče, ima 800 prebivalcev.

V okolici so kopali kremenčev pesek, ki so ga prodajali po Sloveniji in na Češko. V bližnji Drtiji ga še kopljejo za potrebe tovarn keramike, gradbenega materiala in livarn.

Skozi kraj pelje evropska pešpot E6.

Naselja v občini


Dešen, Dole pod Sv. Trojico, Dole pri Kraščah, Drtija, Dvorje, Češnjice pri Moravčah, Gabrje pod Limbarsko Goro, Gora pri Pečah, Gorica, Goričica pri Moravčah, Hrastnik, Hrib nad Ribčami, Imenje, Katarija, Krašce, Križate, Limbarska Gora, Moravče, Mošenik, Negastrn, Peče, Ples, Podgorica

pri Pečah, Podstran, Pogled, Pretrž, Prikrnica, Rudnik pri Moravčah, Selce pri Moravčah, Selo pri Moravčah, Serjuče, Soteska pri Moravčah, Spodnja Dobrava pri Moravčah, Spodnja Javoršica, Spodnji Prekar, Spodnji Tuštanj, Stegne, Straža pri Moravčah, Sveti Andrej, Velika vas, Vinje pri Moravčah, Vrhpolje pri Moravčah, Zalog pri Kresnicah, Zalog pri Moravčah, Zgornja Dobrava, Zgornja Javoršica, Zgornje Koseze, Zgornji Prekar, Zgornji Tuštanj.

Najbolje ohranjen med gradovi na Moravškem je grad Tuštanj, ki je bil v devetdesetih letih kar precej obnovljen. Ime je dobil po nemškem izrazu za kamnino leh-



// Cerkev sv. Martina v Moravčah

njak (*Tuffstein*). Grad je bil postavljen leta 1490, kar priča napis na kamniti plošči z grbi nad vhodnim portalom gradu. V drugi polovici 17. stoletja oziroma med leti 1667 in 1671 je bil popolnoma prenovljen in dobil današnjo obliko. V njem so gospodarili plemeniti Lichtenbergi, v sredini 19. stoletja pa je grad preko dedovanja in porok prišel v roke družine Pirnat. Grad ima štiritraktno zasnovu. Na notranjem dvorišču pravokotne oblike, ki je obdano z obokanimi arkadnimi hodniki, stoji vodnjak. V 17. stoletju je bila zunaj grajske stavbe zgrajena kapelica sv. Janeza Nepomuka, v kateri so dragocene freske slikarja Franca Jelovška in Layerjeva oltarna slika. Grad je poznan tudi po štiristo let stari lipi in tristo let stari platani, ki rasteja v bližini vhoda. Del dvorca je danes preoblikovan v kmetijo, del pa je obnovljen in služi kot turistična znamenitost. V delu gradu, ki je preoblikovan v muzej, je mogoče videti originalno pohištvo, porcelan, lončene peči in kasetirane pode. V atriju gradu se poleti odvijajo razne kulturne prireditve. Občina Moravče je v gradu uredila tudi poročno dvorano, kjer je bila jeseni 2003 prva poroka. Po želji poročne para lahko civilni obred poteka tudi v srednjeveški preobleki, s čimer se poročni dan še bolj vtisne v spomin. To je edini od šestih gradov na Moravškem, ki je stalno naseljen, in ni trpel posledic požiganja ali rušenja niti nacionalizacije s strani države po drugi svetovni vojni. 

S spleta

Hribovje

- Slivna, planota (najvišji vrh v občini: Pivkelj vrh, 880 m)
- Cicej (836 m); najbolj obiskani vrh na grebenu Ciclja je Sv. Miklavž (742 m)
- Limbarska gora (vrh: Sveti Valentin) (773 m)
- Veliki vrh (763 m)
- Murovica (743 m)
- Sveti Mohor (511 m)

Znane osebnosti, rojene v občini

- Fran Detela, književnik (Moravče)
- Jurij Vega, matematik (Zagorica)
- Dane Zajc, književnik (Zgornja Javoršica)
- Primož Peterka, smučarski skakalec (Prikrnica)
- Jože Urbanija, književnik (Spodnja Dobrava, Moravče)

Zemljevid: 46°8'11,97"N,
14°44'37,91"E

Nadmorska višina: 380.3 m

Število prebivalcev: 846

Poštna št./pošta: 1251 Moravče

Občina: Moravče

Pokrajina: Gorenjska

Statistična regija: Osrednjeslovenska regija

Vir: SURS, GURS, popis prebivalstva 2002.

Jurij Vega

je edini Slovenec, po katerem se imenuje krater na Luni. Zato se ne gre čuditi, če smo ga Slovenci ovekovečili tudi na našem papirnatem denarju na tolarskem bankovcu za 50 tolarjev.

Rodil se je v vasi **Zagorica pri Dolskem**, blizu geometričnega središča Slovenije. Znano je, da se je rodil leta 1754, ni pa natančno znano, katerega dne. Krščen je bil 23. ali 24. marca leta 1754, in sicer kot Jurij Veha. Ta priimek je uporabljal do leta 1780, ko je stopil v vojaško službo in se preselil na **Dunaj**. Pogrešan je bil od 17. 9. 1802, truplo pa je bilo najdeno šele čez 9 dni v Donavi blizu vasi Nussdorf pri Dunaju.

Šolal se je v Ljubljani na jezuitski srednji šoli in na liceju. Po preselitvi na Dunaj je v vojaški službi služboval najprej kot učitelj in nato kot profesor matematike na topničarski šoli. Jurij Vega je vsekakor najslavnejši slovenski matematik preteklih stoletij. Temeljni prispevek svetovni znanosti je izpopolnitev točnosti in uporabnosti logaritmov kot računskega pripomočka vse do srede 20. stoletja. Najpopolnejši je **veliki desetdecimadni latinsko nemški logaritmovnik**, ki je izšel leta 1794, leto pred tem pa je izšel priročnik s sedemdecimalnimi logaritmi. Posebej je treba poudariti, da Vega velja za začetnika znanstveno utemeljene balistike. Velja omeniti članek, ki ga je natisnila znanstvena akademija v Sankt Peterburgu, in sicer o številu pi, ki ga je izračunal na 140 decimalk. Razprava o sferoidnem preoblikovanju zemeljske krogle zaradi vrtenja je izšla leta 1798 v Erfurtu, o problemu gibanja telesa po jašku, skopanem skozi sredino zemlje leta 1800 na Dunaju, leto za tem pa še razprava o računanju mase planetov. Vega je med prvimi zunaj Francije populariziral francoski enotni desetiški merski sistem. Vse to kaže, da je bil Vega veliko pred časom in da si je verjetno prav s tem nakopal veliko sovražnikov.

Udeležim se vseh vaših dejavnosti, če mi le dopušča čas

Ob izvedbi II. kola v strelski ligi na Vidmu smo se srečali tudi z županom občine Dobropolje Janezom Pavlinom. Izkoristili smo priložnost in skozi razgovor pripravili nekakšen intervju. Ker v njegovi sorazmerno majhni občini živi kar deset naših članov in v njej deluje še posebni socialno varstveni zavod Prizma, nas je na začetku najprej zanimala dostopnost za ljudi z gibalno oviranostjo.

Kako so v vaši občini urejeni dohodi do javnih objektov, ki jih obiskujejo gibalno ovirani občani?

Mi smo majhna občina s 1.700 prebivalci in ker nekako že vrsto let živimo s socialno varstvenim zavodom v Ponikvah, zelo dobro poznamo tovrstne razmere. Lahko zatrdim, da je v naši občini za invalide kar dobro poskrbljeno. No, zaradi nesprejemljive ponudbe nam v letošnjem letu ni uspelo urediti kompletnega trga pred občinsko zgradbo in Jakličevim domom, kjer je predvidena klančina, ki bo omogočala neoviran dostop do pošte in matičnega urada. Tudi v občinski stavbi načrtujemo nekaj prenovitev. S končno prenovo trga, ki jo bomo izvedli spomladi, bomo povsem zadostili potrebam gibalno oviranih ljudi, vozniki invalidi pa bodo v centru Vidma pridobili še nekaj parkirnih mest. Torej v letu 2009 bodo odpravljene zadnje pomanjkljivosti, ki vas zdaj še ovirajo.

Kakšen je vaš pogled na posebni socialni varstveni zavod Prizma?

Kraj Ponikve, kjer tudi sam živim, že več desetletij diha z invalidi. Žal se problem



// Župan Janez Pavlin: »Torej v letu 2009 bodo odpravljene zadnje pomanjkljivosti, ki vas zdaj še ovirajo.«

Zavoda Prizma vleče kar nekaj časa in v zadnjem času je propadanje tega doma postalo vidno, za kraj in občino pa že kar sramotno. Pod novim vodstvom se stvari očitno premikajo na bolje. Direktorica ima vizijo in v rešitev težav Prizme vloga vso svojo energijo. Vesel sem, da je bil v septembru položen temeljni kamen za gradnjo novega doma, ki ga gradi Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve. V njem bo 54 postelj za invalide, v nadaljevanju pa se bomo borili, da bi ta projekt zaživel v čim širši obliki. Mislim, da bodo rezultati kmalu vidni.

In še pogled na ljudi s posebnimi potrebami, na njihovo ustvarjalnost in enakovredno vključevanje v družbene tokove. Župani, ki imajo socialni čut, lahko veliko prispevajo k izboljšanju kvalitete življenja pri omenjeni populaciji.

Menim, da ste že enakovredni v vseh dogajanjih, na ljudi s posebnimi potrebami



Uf, je to težko!



Olimpijske igre London 2012... prihajam!



Maši ručicama...



Ampak tole je pa trdo...



Kdo jo bo položu?



Hrk, hrk,...



Boš keks?

Le kaj me špika v hrbet?



A vidiš mojo ribco?



Gobe, gobe, kupite gobe...



IA IA IA O...



Joj, kako me fajn drma...

Tud če ima seksi ritko, ga moram prehitet!

Joj, kako bom prišel nazaj domov...

Jst sem pa v Pekingu!

Samo da bom boljši kot Tanja...

Samo da bom vrgla dlje kot Grega...

Uuu, kake obline...

Vaja dela mojstra...

Brrrrr...

Izziv? Baje so notri fajn članki

Tri gracije...

pa gledam iz svojega zornega kota. Imam namreč dolgoletne izkušnje kar v družini, saj je bila moja stara mama 26 let povsem odvisna od tuje pomoči in postrežbe. Zato dobro poznam težave invalidov, s katerimi se vsakodnevno srečujejo. In tudi kot župan tej problematiki posvečam posebno pozornost. Torej ni naključje, da je naša občina med prvimi podprla vašo akcijo zbiranja denarja za nov kombi, in vesel sem, da ste letos že drugič med nami. Naše sodelovanje je zelo dobro in pristno, ob tem pa mi veliko pomaga vaš član Zlatko Bernašek z nasveti in konstruktivnimi predlogi.

Kako gledate na dejavnost in poslanstvo Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine?

Vašo dejavnost dokaj dobro poznam in se odzovem na vsa povabila, če mi le čas dopušča. Vidim, da ste zelo aktivni in ravno ta druženja, povezovanja, tekmovanja in druge aktivnosti ugodno vplivajo na dobro počutje

vaših članov. To je še posebej pomembno v teh stresnih časih, v katerih trenutno živimo. Zato podpiramo te dejavnosti, prisluhne-

Ni naključje, da je naša občina med prvimi podprla vašo akcijo zbiranja denarja za nov kombi, in vesel sem, da ste letos že drugič med nami.

Zato je npr. znesek 500 € minimalen za tako družbeno koristno akcijo, kot ste jo izvedli vi. Vsaka, še tako majhna občina tak znesek lahko pogreši.

mo pa tudi prošnjam za sponzoriranje kakšne prireditve.

Prevozi s kombijem so osnova za kvalitetno izvajanje vseh drugih programov. S prevozi izvajamo celo take storitve, ki bi jih morala država. Pa ven-


dar je pri zbiranju denarja za nov kombi od 38-tih občin, v katerih živijo člani, to našo akcijo podprlo le 21 občin. Kaj menite vi o takšnem odnosu?

Občina je že po zakonu dolžna skrbeti za različna društva. Pri nas gre največ denarja za šolstvo, predšolsko vzgojo, vrtec in socialo. Opcij za sponzoriranje raznih društev je na občinah veliko, osebno pa podpiram tista društva, ki so aktivna, ustvarjalna in ki se s svojim delom dokažejo. Zato je npr. znesek 500 € minimalen za tako družbeno koristno akcijo, kot ste jo izvedli vi. Vsaka, še tako majhna občina tak znesek lahko pogreši.

Kaj bi svetovali turistu, ki obišče vašo občino, kaj naj si ogleda?

Naša občina ima veliko naravnih lepote in kdor pride v dobrepoljsko in struško dolino, se vanjo zaljubi. Imamo kar nekaj naravnih lepote, kot je Podpeška jama, ponikalnica Ponikve, kjer Raščica ponikne in se začne suhokrajinski svet brez površinskih voda. Svet je bogat z gobami in divjačino. Sem sodi tudi sila zanimivo polhanje. Lahko se pohvalimo z največjim lipovim gajem v Sloveniji in le-

pimi pešpotmi ter dobrimi pogoji za kolesarjenje. Imamo tudi bogato kulturno izročilo: naša godba na pihala je letos praznovala 75-letnico, imamo Big-Band pod vodstvom Braca Doblekarja, ki je dobil priznanje za najboljšega dirigenta, moški pevski zbor s stoletno tradicijo in druge odmevne skupine – Mavrico, sekstet Komplet, Zagoriške fante (dobili so evropsko priznanje za ohranjanje ljudskih napevov) in druge. Opazili ste, da imamo mogočno cerkev, zanimiv pa je tudi naš grb. Na levi strani je pšenični klas s 24-timi pšeničnimi zrni, ki predstavljajo 24 vasi in sporočilo, da je to dobro polje, na desni pa zvon s križem, ki simbolizira dolino petja in poudarja krščanske vrednote. In še zanimiv podatek – kraja Dobrepolje na zemljevidu ne boste našli. Smo edina občina v Sloveniji, ki nosi ime po kraju, ki ga enostavno ni. Pa da ne pozabim – občinski praznik 6. decembra je posvečen 140-letnici rojstva Frana Jakliča Podgoričana – pisatelja, učitelja, gospodarstvenika, poslanca na Dunaju, ustanovitelja prve hranilnice in zadruga na Slovenskem. V Zagorici sta bila rojena tudi znana slikarja in kiparja Tone in France Kralj.

Tako – pogovarjali smo se z županom, ki ima izreden socialen čut, ki je izredno komunikativen, ki je športnik po srcu in ki nam bo vedno prisluhnil – če mu bodo številne obveznosti to dopuščale. 

Z županom so se pogovarjali: Gregor Gračner, Zlatko Bernašek in Jože Globokar

Odstreljali so...

I. kolo na Primorskem


Društvo paraplegikov Istre in Krasa je v sodelovanju z Zvezo paraplegikov Slovenije organiziralo I. kolo strelske lige z zračno puško. Tekmovanje je potekalo 8. novembra na strelišču v Ankaranu. Prvega strelskega preizkusa se je udeležilo 20 tekmovalcev iz petih pokrajinskih društev - med njimi tudi naša strelka Veselka Pevec. Prvo mesto je osvojil najboljši strelec med paraplegiki in dobitnik štirih paraolimpijskih kolajn Franc Pintar (371 krogov)

iz DP severne Štajerske, drugi je bil le za krog slabši (370 krogov) Jožef Franc iz DP Prekmurja in Prlekije, tretji pa Martin Gorenc (359 krogov) iz DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja. Nastopili so tudi štirje strelci našega društva. Z osmim mestom in 340 krogi je bila najboljša Veselka Pevec, 12. je bil Viktor Rupnik s 323 krogi, 13. mesto je s 319 krogi osvojil Štefan Glavan, 19. mesto pa z 257 krogi Zlatko Bernašek. Tekmovanje je vodil državni sodnik Vekoslav Požeš.



// Bo začel streljati tudi predsednik?

II. kolo v Vidmu

Strelci paraplegiki so v Jakličevem domu na Vidmu »odstreljali« II. kolo strelske lige Zveze paraplegikov Slovenije. Strelsko tekmovanje je pod vodstvom Jožeta in Janeza Kaplana iz Strelskega društva Bukovec, naše najboljše strelke Veselke Pevec ter veterana med strelci Zlatka Bernaška odlično pripravilo in izvedlo DP ljubljanske pokrajine. Izvedbo II. kola je podprla občina Dobrepolje, župan Janez Pavlin pa je po razglasitvi rezultatov med drugim pripomnil: »Ker v naši občini živi deset članov vašega društva, je že naša moralna dolžnost, da vas podpiramo in z vami dobro sodelujemo. Sodelovanje je res dobro, zato vas že danes vabim na podoben strelski turnir, ki bi ga pripravili ob občinskem prazniku 6. decembra drugo leto. Ta turnir naj bi postal tradicionalen, obogatili pa ga bomo s praktičnimi nagradami.« Referent za streljanje Zlatko Bernašek je ob zaključku strelske sezone v letu 2008 strnil in razglasil rezultate. Najboljši med strelci so: 1. Gorazd Tiršek, 2. Franc Pinter, 3. Franc Jožef, 4. Slavko Dunaj, 5. Tine Gorenc, najboljša med strelkami pa je Veselka Pevec. 

Jože Globokar

Najboljši rezultati 2. kola:

1. Jožef Franc – MS – 372 krogov
2. Slavko Dunaj – MS – 358 krogov
3. Franc Pinter – MB – 358 krogov
4. Tine Gorenc – NM – 355 krogov
5. Zdenko Lilek – MB – 349 krogov

Navdušenje novincev

Društveni preizkus v kegljanju, streljanju, pikadu in šahu je 3. julija potekal v športnih prostorih na Malenškovi v Ljubljani. Najboljši tekmovalci so na srečanju v Mostecu za osvojena prva mesta prejeli priznanja.

Športniki (in malo manj športni) ljubljanskega društva se sedaj že tradicionalno vsako leto preizkusijo v kegljanju, streljanju, šahu in pikadu. To naj bi nekako predstavljalo zaključek zimsko-spomladanske sezone in pokazalo »stanje« športnikov društva. Žal se tega tekmovanja navadno ne udeležijo najboljši tekmovalci, saj jim mogoče to ne predsta-

vlja posebnega izziva. Podobno je bilo tudi letos, ko smo pogrešali kar nekaj naših zelo dobrih tekmovalcev. Zato pa sta se preizkusila v streljanju dva novincev: Robert in Mirjam. Za Roberta lahko rečemo, da je skoraj zmagal, Mirjam pa JE zmagala (no ja, težko ne zmagáš, če si edini v svoji konkurenci) in nastreljala »kar« 160 krogov. Kljub temu je bilo nav-

dušenje novincev nad »dobrimi« rezultati veliko in že planirajo udeležbo na olimpijskih igrah v Londonu (haha). Naš športni referent postaja vse bolj športen – ne vem, kam to pelje!

Sicer pa je tekmovanje v kegljanju in streljanju potekalo tekoče in sočasno. Nekaj hude krvi je bilo le pri šahu, ker ni bilo šahovske ure, zato se Jože in Viktor nista mogla dogovoriti glede časa. In poletna sparina je razburjena čustva le

še bolj burila. Ampak kot prava športnika sta se na koncu le pomirila in dogovorila, čeprav so se razburjena čustva pokazala tudi v igri.

Mirno roko in ostro oko so v pikadu preizkusili po krajšem predahu.

Na letošnjem preizkusu je bil najbolj uspešen Zlatko Bernašek, ki je kljub zrelejšim letom zmagal kar v dveh panogah. Tekmovanje je teklo pod budnim očesom športnega referenta društva Roberta Žerovnika, medtem ko je Zlatko Bernašek pridno beležil podрте keglje in preluknjane tarče.

Se vidimo naslednje leto! 🍷

Mimi

REZULTATI NAJBOLJŠIH:

KEGLJANJE MOŠKI

1. Zlatko Bernašek – 481
2. Viktor Rupnik – 464
3. Emil Filipčič – 430

KEGLJANJE ŽENSKE

1. Cvetka Štirn – 431
2. Nada Čaušević – 425

STRELJANJE Z ZRAČNO PUŠKO

1. Viktor Rupnik – 186
2. Robert Žerovnik – 182
3. Srečko Jesenšek – 179

PIKADO

1. Zlatko Bernašek
2. Emil Palameta
3. Robert Žerovnik

ŠAH

1. Pavel Vrhovnik
2. Jože Plejnjšek
3. Hasan Čaušević



// Mimi, a si ustrelila kozla?

Nova sezona

Kegljači DPLJ vedno osvajajo prva mesta.

V mesecu septembru smo spet pričeli s treningi, v oktobru pa nas je v Prekmurju že čakalo prvo tekmovanje. Udeležili so se ga: Viktor Rupnik, Senka Ivanišević, Martin Tabak ter Hasan Čaušević.

Med ženskami smo kot društvo iztržili prvo mesto, za kar je bila zaslužna Senka Ivanišević, med moškimi posamezno smo osvojili tretje mesto, ki ga je zasedel Martin Tabak in naše je bilo tudi prvo mesto med moškimi veterani, kar pa je pripadlo Hasanu Čauševiću. Po rezultatih sodeč smo novo sezono pričeli zelo dobro. 🤝

Cvetka Štirn



// *Otvoritveni dvoboj dveh glavnih v Ponikvah. Le kdo je zmagal?*

Šah // Šport

Sive celice v Ponikvah

V večnamenski dvorani posebnega socialno-varstvenega zavoda Prizma v Ponikvah je Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine 10. decembra organiziralo 1. novoletni hitropotezni šahovski turnir.

Člani slovenskih društev paraplegikov in varovanci Prizme so se pomerili v sedmih kolidih po pravilih mednarodne zveze za šah FIDE in pod strogim očesom sodnika Marka Juriča. Udeležence je nagovoril Zlatko Bernašek, ki je vse niti organizacije turnirja večje držal v svojih rokah. »Vesel sem, da sem prisoten na 1. turnirju, ki bo, kot kaže, postal tradicionalen,« je povedal predsednik Zveze paraplegikov Slovenije Dane Kastelic. Veselje ob tako številni udeležbi šahistov je izrazila tudi gostiteljica srečanja, direktorica Prizme, Katja Vipotnik. Razveselila se je znanih obrazov, ki jih je srečevala v svojem dolgoletnem službovanju na ZPS. Gregor Gračner, predsednik našega društva, je pozval vse igralce, naj razmislijo o vstopu v šahovsko ekipo, ki bi zastopala slovenske paraplegike tudi izven slovenskih meja. Otvoritveno partijo 1. turnirja sta odigrala Zlatko Bernašek in župan Dobropolja Janez Pavlin, ki je izrazil navdušenje nad idejo o tradicionalnosti novoletnega šahovskega turnirja v njihovi občini. »Pošta v Dobropolju pa bo dostopna naslednje leto,« je še dodal.

Šahovskega dvoboja se je udeležil tudi ljubljanski član, kandidat za šahovskega velemejstra, Edo Planinc, ki je pometel z vsemi nasprotniki in suvereno zmagal s sedmimi točkami. Drugo mesto je s šestimi točkami zasedel Marjan Gorjup, tretji pa je bil naš mladi član Jakob Škantelj, 5 točk. Barve ljubljanskega društva so zastopali še Jasmin Sabljakovič, Emil Filipič, Ejub Puškar, Jože Plejňšek in Pivk Marija. Tudi ekipno so ljubljanski šahisti premočno pokazali, kdo je glavni, saj so njihove sive celice delale z vso paro in jim prinesle prvo mesto.

Razglasitev rezultatov je bila v domeni Zlatka Bernaška, pokale najboljšim pa je podelila Katja Vipotnik. 🤝

Mimi

Ekipna razvrstitev:

- | | |
|-----------------------|----------|
| 1. DP Ljubljana | 17 točk |
| 2. Dom Prizma-Ponikve | 14 točk |
| 3. DP Koper | 13 točk |
| 4. DP Celje | 12 točk |
| 5. DP Novo mesto | 9,5 točk |
| 6. DP Maribor | 9,5 točk |

Miselna igra – samo za elito?

Društvo paraplegikov Istre in Krasa je v sodelovanju z Zvezo paraplegikov Slovenije in občino Divača 16. oktobra pripravilo meddruštveni šahovski turnir. Šahistke in šahisti so se v počastitev spomina na velikega ljubitelja šaha Viktorja Brezovnika iz DPIK pomerili v posamični in ekipni konkurenci. Turnir je potekal v gostilni Pri jami v Matavunu pri Škocjanskih jamah.

44

Med osemnajstimi šahisti iz štirih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije (DPSŠ, DPNM, DPLJ, DPIK) so nastopili tudi trije šahisti našega društva. Zlatko Bernašek je v posamični konkurenci osvojil šesto mesto, Milan Zlobko je bil sedmi., Ejub Puškar pa je pristal na devetem mestu. Žal se te lepe miselne igre niso udeležili naši najboljši šahisti.


Igralci so se v dopoldanskem času pomerili za naslov najboljšega šahista turnirja v posamični konkurenci. Naslov in zlato kolajno je s 6.5 točk osvojil Franc Pinter – DP severne Štajerske, drugi je bil Benjamin Žnidaršič (6 točk), tretji pa Vojko Gašperut (5 točk), oba iz DP Istre in Krasa. Odigrali so sedem kol po švicarskem sistemu. Paraplegiki so imeli na voljo 10 minut, težje gibalno ovirani tetraplegiki pa 12.

V ekipni konkurenci, ki je na črno-belih poljih potekalo v popoldanskem času po Bergerju, je tekmovalo pet ekip – dve iz DPIK in po ena iz DPNM, DPLJ in DPSŠ. Najbolj uspešna je bila prva ekipa iz DP

Istre in Krasa, drugo mesto je osvojila ekipa iz DP severne Štajerske, tretje ekipa iz DP ljubljanske pokrajine, četrto ekipa DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, peto pa druga ekipa gostiteljev. Za nemoten in pravilen potek tekmovanja je skrbel sodnik Andrej Žnidarčič.

Kolajne in pokale je ob odsotnosti pred-

sednika društva podelil referent pri DP Istre in Krasa Boško Božič.

Celotne rezultate in druge informacije boste lahko dobili tudi na spletnih straneh Šahovske zveze Slovenija – www.sah-zveza.si in Šahovskega društva Piran – www.drustvo-sahpiran.si 

Jože Globokar



// Jože in Hasan »kraužlata« možgane

Košarka // Šport

Turnir Alpe-Adria

3., 4. in 5. oktobra je bil v italijanski Gradiški že 13. tradicionalni mednarodni turnir Alpe-Adria v košarki na vozičkih.

Vse tekme so potekale v športni dvorani »Ciro Zimolo«, kjer so se na parketu pomerile ekipa iz Gradca VSC »Flink Stones«, italijanske ekipe HB Torino, SBS Bergamo, ASD Team Vicenza, domačini Catelvecchio in naši fantje iz DP Mercator Ljubljana. V hudi konkurenci so naši zasedli 3. mesto.

Izpred SOČE smo odpotovali zelo zgodaj, saj smo imeli prvo tekmo že ob 9-ih zjutraj proti ekipi Vicenze. Zame in za Milana je bila ta tekma nekakšen nabor, zato sva se mogla še posebej izkazati. Čeprav sva dala vse od sebe in igrala po svojih najboljših zmožnostih, to še vedno ni bilo dovolj dobro za njihovo normo in sva tako za letošnjo sezono oba ostala doma. Z nami

ni bilo našega organizatorja igre Gregorja, zato pa je bil z nami selektor reprezentance Buda, ki je prevzel nalogo »playa« in jo precej uspešno opravil. Kljub vsemu to ni bilo dovolj, da bi porazili ekipo Vicenze, ki je letos vstopila v prvo italijansko ligo. Po kosilu, kjer so nam postregli značilne jedi iz testenin, smo se odpravili v hotel Franz, kjer smo tudi prespali.

Naslednji dan smo se udarili z ekipo Bergamo, ki je italijanski drugoligaš, in ga z dobro igro tudi premagali. Na koncu smo si ogledali še finalno tekmo med ekipo Vicenze in domačo Gradiško, pri kateri igra naš Sloba. Zmagali so domačini, ki so ostali nepremagljivi od začetka do konca turnirja. Končali smo z odlično pico z raznimi italijanskimi specialitetami. 🍷

Boštjan Ceglar

Košarka // Šport

Češki LEK in češki HLEB

Košarkarski vikend paket v Brnu.

10. oktober

Zbor naše odprave se je pričel ob devetih pred Sočo, vendar je kot ponavadi prišlo do zamude, saj je bilo za nekatere to še vedno prezgodaj (se ve, za katere!). Do desetih smo se končno zbasali v oba kombija in pot se je začela. Ker so imeli nekateri člani odprave prebavne težave, je bilo treba popiti nekaj »zdravil«, v pod-

poro pa smo se žrtvovali tudi ostali in se vsi kar naenkrat počutili zelo »zdravo«. V sproščenem vzdušju smo se vozili, le neke sredi poti so predozirana »zdravila« naredila svoje in potrebnih je bilo več postankov, kot smo jih prvotno načrtovali. Ugotovili smo, da se da v našem »malem« kombiju celo plesati (seveda tisti, ki lahko stojijo), kar je sicer dolgo pot zelo popestri-



// Naši fantje izgubili z Avstrijci

lo. In končno smo po 8-ih urah vožnje prišli v Brno, kjer nas je v hotelu pričakala

**Popotovanje s košarkaši
na turnir v Brno,
10. – 12. oktober**

Igralci: Grega, Milan, Slavko, Jože,
Suad, Boštjan, Toni, Marino, Igor
Šoferji–navijači: Tomaž, Milan
Športni referent-direktor: Robert
Navijačica-deklita za vse: Mojca
Treneer-ka-navijačica:Mimi

predstavnica Hana. Hitro smo se namestili po sobah in se odpravili na večerjo, saj smo bili zelo sestradani. Na našo smolo nam je Hana sporočila, da imamo naslednji dan že ob 9-ih prvo tekmo, kar je pomenilo, da bo treba zgodaj v posteljo. Ampak ko si enkrat na Češkem, moraš obvezno poizkusiti beherovko – češki lek in njihovo najboljšo pivo – češki hleb, kakor oni temu pravijo. Zato smo se po večerji odpravili v njihovo pivnico in si privoščili »nujno zlo«. A smo se kljub temu zgodaj odpravili k počitku.

11. oktober

Vstali smo že ob 6-ih, kar je bilo za večino zelo mučno(še dobro, da smo šli zgodaj spat). Sledil je zajtrk in odhod do dvorane, kjer so imeli fantje prvo ogrevanje in ob 9-ih tekmo z ekipo Hobit Brno. Njihovi občutki so bili zelo dobri, saj so nasprotnika poznali, obenem pa so imeli s seboj glasno navijaško podporo. Prvo tekmo so zmagali! In po dobri tekmi sta sledila češki hleb in kosilo. Ker pa je bil dan še dolg in da se nismo dolgočasili, smo se odpravili v pivnico na popoldansko re-

kreacijo; ne samo na hleb in lek, ampak na pravo pravcato rekreacijo. Imeli smo 4-urni turnir v bowlingu in biljardu. Biljard nam ni povzročal preglavic, saj ga vsi obvladamo še iz mladosti, ko smo hodili na biljard namesto v šolo. Bowling pa je bil res trd oreh, saj je bila prava umetnost podreti keglje; če pa je komu uspelo, je bila že veselica. Ko se je lep in zabaven dan prevesil v noč, smo se odpravili v hotel na večerjo. Naslednji dan sta nas namreč čakali kar 2 tekmi, prva spet že ob 9-ih, kar je pomenilo, da morajo igralci v posteljo, navijači pa smo lahko zavili še v mesto na »lek«.

12. oktober

Spet vstajanje ob 6-ih, pakiranje, zajtrk in basanje torb ter vozičkov v kombi. Vsi smo se zavedali, da bosta današnji tekmi zelo težki, zato je bilo med igralci prisotno

tudi nekaj nervoze. Na prvi tekmi z USH PRAHA je bil začetek tako lahek, da so se fantje preveč sprostiti, zato je sledil poraz, kar je bil za vse precejšen šok. Časa za analizo ni bilo, saj jih je takoj čakala tekma z WIEN DOLPHINS iz Avstrije, ki so veljali za najtežje nasprotnike. Navijači smo bili tako glasni, da se je tresla dvorana, a to na žalost ni bilo dovolj, da bi naše fante popeljalo do zmage. Sledil je še drugi poraz in tako smo na koncu z eno zmago in dvema porazoma zasedli 3. mesto, kar pa tudi ni tako slabo. Na hitro smo pojedli kosilo in se okoli druge ure odpravili proti Ljubljani. Vzdušje v kombiju je bilo sicer malo bolj umirjeno kot na poti v Brno, vendar vseeno zelo dobro. Na koncu smo nabavili še nekaj beherovke za naše najdražje, da bodo tudi oni okusili nekaj zdravega in dobrega s Češke. ☺

Mojca Burger



// »Tomaž, a boš zadel luknjo?«

Samo za tri »pikice« prekratki

Od 7. do 9. novembra so Dalmatinci v Vodichah organizirali tradicionalni mednarodni košarkaški turnir na vozičkih. Udeležila se ga je tudi ekipa Mercator Ljubljana, ki je na koncu v hudi konkurenci osvojila 4. mesto.

Vožnja je bila naporna in zaradi slabega vremena precej pusta, saj je lilo kot iz škafa.

Ob prihodu v Vodice smo se najprej prijavili v hotel Olimpya, kjer smo se razpakirali in po dolgi vožnji pretegnili ude. Sledila je tekma z moštvom iz Sanjskega Mosta in kljub temu, da smo dali vse od sebe, smo po štiridesetih minutah morali priznati premoč Bosancev, ki so nas premagali kar za 20 točk. V naslednji tekmi med gostitelji KKI Torcida Vodice in letošnjim slovenskim državnim prvakom - Novim mestom pa so se izkazali Novomeščani. Udeležili smo se še otvoritve turnirja in nato večerje, po kateri smo šli kar hitro spat, saj cel dan vožnje in tekma nista mačji kašelj.

Naslednji dan je vse dopoldne deževalo, tako da nas je večina poležavala, nekateri pa so odšli s kombijem na bližnji otok Murter. Popoldne se je vreme zjasnilo, vendar ni bilo prav veliko časa za ogled mesta, saj nas je čakala tekma, in sicer proti ekipi Slavonskega Broda, ki se je končala z našo

zmago, saj smo dominirali na igrišču od začetka do konca. Osebno se bom te tekme spominjal še dolgo, saj sem dal 30 točk, kar je zaenkrat moj rekord. V nadaljevanju turnirja so slavili zmago tudi Dolenjci.

Ob zaključku sobotnega večera so gostitelji vsa moštva povabili na gostijo, kakršno znajo prirediti samo Dalmatinci: dobra jedača, pijača in glasba v živo, kjer

so prepevali prelepe dalmatinske pesmi. Ne vem, ali so Hrvati vedeli, da je pri nas praznik martinovanja ali ne, toda muzikantje so nam pripravili presenečenje in nam v čast zaigrali slovensko narodnozabavno Na Golici.

V nedeljo smo se udarili z ekipo Stella iz Zagreba, kjer nismo in nismo ujeli pravega ritma vse do zadnje četrtine, ko smo napeli vse moči in krepko spremenili rezultat v našo korist. Toda zmanjkalo nam je moči in na koncu smo vseeno izgubili za tri točke. V finalu sta se pomerili ekipi Novega mesta in Sanjskega Mosta, kjer so tudi Dolenjci klonili proti zares odlični bosanski ekipi. Naša ekipa je tako na tem turnirju osvojila četrto mesto.

Po končani ceremoniji smo se odpravili v sosednje mesto v pravo domačo gostilno, ki je last enega od igralcev kluba naših gostiteljev, in tu so nas postregli z odličnimi morskimi jedmi. 🍷

Boštjan Ceglar



// »In Gračner ima priložnost za koš. Ali jo bo izkoristil?«

Peking JA

Zgodilo se je 11. avgusta ob 22:10 uri, ko mi je Jože Okoren po telefonu sporočil, da smo »s Pekingom« po vseh bojih uspeli in so odobrili dodatno kvoto zame. Nisem mogla verjeti svojim ušesom, saj sem se pri sebi že sprijaznila, da me v Pekingu ne bo. No, pa kljub temu...

48

V petek (29. avgusta) smo se vsi paraolimpijci zbrali na letališču Jožeta Pučnika in nestrpno čakali, da odletimo na Dunaj, od koder smo potem 9 ur leteli v Peking. Let je za večino potekal brez problema, saj smo potovali ponoči in smo v glavnem prespali. Vendar le za večino. S tem mislim na našega Bojana Lukežiča, ki je že skoraj leto pred odhodom napovedoval, da bo do Pekinga prišel edino po morju, vendar je ta ladja odplula brez njega. Bojan je na letališču deloval dokaj mirno, a za razliko od ostalih je bilo opaziti, da ni popil niti požirka tekočine in v usta ni spravil niti grizljaja hrane, saj ga je bilo strah transporta in logistike do stranišča na letalu. Ravno tako

Let je za večino potekal brez problema, saj smo potovali ponoči in smo v glavnem prespali.

je bil skoraj večino leta tiho in z nikomer ni spregovoril niti besede. Ne vem, verjetno se je bal, da ne bo zmotil pilota pri letenju in bi letalo zato pristalo tam, kjer se je on

najbolj bal... No, pa smo kljub vsemu ob 13. uri po pekinškem času vsi živi in zdravi pristali na pekinškem letališču. Ko smo opravili potrebno papirologijo in smo bili končno na avtobusu, ki nas je peljal v 60 km oddaljeno olimpijsko vas, se je tudi Bojan opogumil ter začel normalno komunicirati z zunanjim svetom. Vsi smo bili presenečeni nad organizaci-

jo in točnostjo pri transportu, saj zamud pravzaprav ni bilo. Ko so nas v bloku, kjer so bivali tudi slovenski olimpijci, razvrstili po sobah, smo imeli takojšen sestanek, da so nam obrazložili, kako bodo potekali naši trije tedni v Pekingu. Po sestanku smo se sestradani odpravili na kosilo, in sicer v jedilnico, ki je bila namenjena 4.000 športnikom. Glede na to, da smo bili med prvimi športniki v olimpijski vasi, je jedilnica delovala skoraj strašljivo. Siti in zadovoljni smo se nato odpravili na dvig slovenske zastave in po vseh končanih protokolih spat. A je bilo tudi pri tem nekaj težav, saj smo premagovali 6-urno časovno zamaknjenost. Vseeno smo se odpočili.

Prvi nas je razveselil Franc Pinter z osvojeno bronasto medaljo, kmalu za njim še Mateja Pintar.



// Ptičje gnezdo

Čas pred otvoritvijo smo preživeli zelo pestro. Že v torek (2. septembra) so nas odpeljali v Prepo vedano mesto, kjer smo videli in doživeli marsikaj zanimivega. Od tega, da so se želeli skoraj vsi slikati z nami in da smo videli veliko zanimivih cvetličnih posebnosti, do tega, kako na tem delu zemlje kot čudo gledajo velikega človeka. V ekipi je bil pomočnik trenerja odbojkaric, ki v višino meri 1,90m, in je bil za Kitajce prava atrakcija, zato tisti trenutek bolj oblegan kot marsikateri športnik. Ostali čas, ki nam je ostal do otvoritve 6. septembra in začetka tekmovanj, smo pridno trenirali in spoznavali športnike iz drugih držav.

Otvoritev je bila fenomenalna, vsaj zame, ki sem to doživela prvič. Stadion Ptičje gnezdo, ki sprejme 90.000 ljudi, je bil nabito poln in ne morem opisati občutka, ko smo vstopili in zaslišali krike te množice. Neopisljivo in neponovljivo! Vendar pa se je že prvi dan po otvoritvi za nekatere začelo zares. Namiznotenišči so začeli s kvalifikacijami v nedeljo. Žal se je Lukežiču tudi tukaj zalomilo in je kot prvega tekmeca dobil tretjega nosilca. Vendar se skupaj z Liscem, ki je dobil prvega nosilca, nista predala in sta se borila do konca ter tekmo profesionalno izpeljala. Bravo!

Že v začetku tedna se je začelo tudi z medaljami. Prvi nas je razveselil Franc Pinter z osvojenim bronasto medaljo, kmalu za njim še Mateja Pintar. Medtem smo bili priča

Razveselil nas je Jože Flere, ki je v metu diska osvojil srebrno medaljo in postavil nov svetovni rekord.

veliko dobrim rezultatom, ki sicer niso bili dovolj za medaljo, a zato nič manj vredni. Četrto mesto je zasedel Pavlina v streljanju, peto mesto Tatjana Majcen v metu kopja in sedmo mesto v metu diska. Razveselil nas je Jože Flere, ki je v metu diska osvojil srebrno medaljo in postavil nov svetovni rekord. Veselje je bilo popolno. Uspešne so bile tudi odbojkarice, ki kljub tragični izgubi igralko niso popustile in so na koncu igrale za 3. mesto. Pristale so na odličnem četrtem mestu. Sama sem bila sicer z osvojenim petim mestom in novim osebnim rekordom zadovoljna, vendar pa moram priznati, da je ostal grenak prio-

kus, saj sva obe s trenerko Romano Kuhar vedeli, česa sem sposobna.

Naše bivanje v Pekingu se je bližalo koncu in tudi tekmovanja so se za večino že končala, ostalo pa nam je še nekaj dni za nakupovanje in zapravljanje. Množično smo odhajali v mesto, oddaljeno približno 40 km, na Silk market. To je trgovina v šestih nadstropjih, kjer bi lahko preživel cel teden, pa si ne bi vsega ogledal. Največ časa smo izgubili z barantanjem, saj si na vsaki stojnici napravil vsaj pol ure. Cena, ki so jo postavili na začetku, je bila namreč 10-krat previsoka in lahko si predstavljate, kako zgleda, če jo želiš za toliko tudi spustiti. A vztrajnim je uspelo!

Dan pred odhodom so nas razveselili še z ogledom kitajskega zidu. Pohvaliti moram



// V Pekingu so imeli naši tekmovalci tudi nekaj časa za ogled znamenitosti.

vse spremljevalce, zdravnike, fizioterapevte in ostale, ki so lahko s svojimi nogami in dobro voljo pripomogli k temu, da smo si tudi paraplegiki ogledali kitajski zid oziroma bili na kitajskem zidu. Hvala vsem!

Hitro je prišel dan odhoda in že smo se peljali nazaj na pekinško letališče, kjer smo imeli ob 14-tih po pekinškem času let za Dunaj. Tokrat je bilo letenje nekoliko težje, saj smo leteli podnevi in ni bilo tako enostavno zaspati. Ob 20-tih po evropskem

času smo pristali na dunajskem letališču in nemirno čakali deveto uro zvečer, ko nas je letalo Adrie Airways končno popeljalo domov. Naš Bojan je za razliko od leta na poti v Peking in nazaj sprostil vso energijo na tem zadnjem delu poti. Začel je govoriti, uživati tekočino in hrano. Ter se smejati. S tem nam je vsem dokazal, da je njegov strah pred letenjem premagan. Bravo Bojan! No ja, bomo videli, kaj bodo imeli povedati o tem njegovi kolegi iz ekipe, ko

se bodo čez dve leti odpravili na svetovno prvenstvo v Koreji. Pustimo se presenetiti. Na letališču smo se vsi razveselili množice, ki nas je prišla pozdravit in nam čestitat za doseženo. Najbolj pa smo bili seveda veseli svojih domačih.

Tako se konča moja zgodba o Pekingu in o tem, da je treba vztrajati do konca. Peking ja! 🙌

Tanja Cerkvenik

Atletika // Šport

Atleti na ŽAK-u

Naše društvo je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije 4. oktobra izvedlo 39. memorial prof. Bojana Hrovatina. Slovenski atleti paraplegiki iz vseh pokrajinskih društev so se v dveh trobojih (krogla, kopje, disk) in hitrostnih vožnjah pomerili na atletskem stadionu ŽAK v Ljubljani.

50

Tekmovanje je štelu tudi za državno prvenstvo. Atleti so tekmovali še v memorialnih vožnjah na 100 m s standardnimi vozički in na 800 m s tekmovalnimi vozički, ki so bile posvečene velikemu prijatelju športnikov paraplegikov Henriku Ūbeleisu.

Tokratno tekmovanje je nekoliko krojilo tudi neprijazno in hladno vreme. Toda kljub temu se je na štadionu v ljubljanski Šiški zbralo dokaj veliko atletinj in atletov. Tekmovanje je potekalo po preizkušnem sistemu, ki omogoča hiter in enostaven razplet. Tekmovalci so namreč tekmovali

na stacioniranih tekmovališčih, menjavala so se le tekmovalna orodja.

Tudi hitrostne vožnje, ki so štele za troboj, in memorialne vožnje so potekale hitro in brez zapletov.

Skratka – 39. spominsko tekmovanje v spomin na pionirja invalidskega športa prof. Bojana Hrovatina, ki je pred davnimi leti šport invalidov uvedel v program medicinske rehabilitacije, je povsem uspelo. Ob razglasitvi rezultatov je športnike paraplegike poleg referenta za šport pri ZPS in predsednika našega društva Gregor-

ja Gračnerja ter podpredsednice Zveze Barbare Slaček pozdravil in nagovoril tudi predstavnik Zveze za šport invalidov Slovenije Igor Malič. Med drugim je poudaril velik uspeh športnikov invalidov paraplegikov in tetraplegikov na paraolimpijskih igrah v Pekingu in vsem nastopajočim čestital za dosežene rezultate. Igor Malič je podelil tudi pokale za osvojena mesta, ki so jih moštva posamičnih društev osvojila na atletskih tekmovanjih skozi leto. 🙌

Jože Globokar



// »Ma Horgi, ti si pravi atletičar!«

Zmagala izkušnost

Naše društvo je ob podpori Zveze paraplegikov Slovenije 19. septembra na pokritem teniškem igrišču PROTENEX v Šenčurju pri Kranju pripravilo zanimivo teniško srečanje, ki ima že dolgo zgodovino.

Igralci tenisa na invalidskih vozičkih pri ZPS in igralci THERMANE d.d. iz Laškega namreč na teniških igriščih že vrsto let merijo svoje moči in spretnosti. Trinajstkrat so v mešanih dvojicah (en igralec ZPS na vozičku in en igralec THERMANE) tekmovali v Laškem, enajstkrat pa na različnih teniških igriščih po Sloveniji. Seveda se je v tem času tako na eni kot na drugi strani zvrstilo veliko število igralcev te priljubljene igre. Med njimi tudi igralcev našega društva.

Na turnirju v Šenčurju so se igralci THERMANE (Roman Matek, Tomaž Korpar, Zdenko Sinkar, Vlado Sajovic, Damjana Damiš, Brane Lipar) in igralci ZPS (Sašo Rink, Slavko Bračič, Boris Šter, Zdravko Eržen, Mojca Tomažin, Uroš Stiperski) v predtekmovanjih pomerili v treh kolih. Tekmovalci z največjim številom točk so se nato pomerili za prvo oziroma tretje mesto.

Tretje mesto je po krajši borbi osvojila dvojica Zdravko Eržen – Vlado Sajovic, ki je brez večjih težav ugnala dvojico Boris Šter – Tomaž Korpar.

Veliko bolj zanimiva pa je bila tekma za prvo mesto med dvojicama Mojca Tomažin – Roman Matek in Slavko Bračič – Damjana Damiš. Po izenačeni igri (3:3) je pritisk igre naredil svoje. Par Tomažin

– Matek je pokazal večjo zbranost in natančnost ter povedel s 5:3. Zadnji gem je trajal 15 minut, kjer se je po dolgi izmenjavi žog in napakah na obeh straneh rezultat le prevesil v korist dvojice Tomažin – Matek. Končni rezultat – 6:3. Generalni direktor (stalni udeleženelec turnirjev) je po tekmi povedal, da je zmagala izkušnost. Za pravilen potek turnirja in vodenje rezultatov je skrbel Matjaž Maček. Ob razglasitvi rezultatov so organizatorji turnirja zmagovalnim ekipam podelili lične kolajne. Po analiziranju posamičnih nastopov pa so bili vsi enotnega mnenja, da se na jubilejnem 25. turnirju (turnir bo verjetno v Laškem) ponovno srečajo. 🎾

Jože Globokar



// Sta Sašu organizacija teniškega srečanja in »au au« komolec pobrala moči za višje stopničke?

Biljard? Zakaj pa ne!

Vsi vemo, da je biljard barska igra, namenjena druženju, kjer se ponavadi tudi »nekaj« spi. Zadnjih 10 let se je biljard kot šport v svetu močno razvil. Seveda v tem prevladajo ZDA in vzhodna Azija, med evropskimi državami angleško otočje in centralna Evropa. A tudi v Sloveniji imamo nekaj posameznikov, ki se lahko merijo s profesionalci celega sveta, in še nekaj – igralca na invalidskem vozičku.

52 Z biljardom se ukvarjam 8 let. Začel sem ljubiteljsko. Zadnjih šest let se poleg turnirjev po Sloveniji udeležujem tudi evropskih prvenstev in lani sem prvič sodeloval na svetovnem prvenstvu.

Druge biljardne hiše v Mariboru (razen v centru Planet Tuš) sicer niso urejene za invalide, jih je pa zato v Ljubljani večina dostopnih, v Kranju pa se celo lahko pohvalimo z biljardno hišo, ki spada med najlepše v Evropi.

Na evropskih in svetovnih turnirjih je število igralcev na invalidskih vozičkih med 20 in 40. V Sloveniji sem med njimi edini hendikepiran, a imam kljub temu odlične rezultate. Na lestvici Zveze Slovenije sem trenutno na 17. mestu, s čimer lahko potrdim, da je biljard možno igrati tudi na invalidskem vozičku, čeprav si večina ljudi tega ne zna predstavljati.

V Sloveniji lahko zadnja leta igramo biljard na številnih lokacijah. Planet Tuš ima

v svojih večjih centrih (Mariboru, Celju in Kranju) biljard, ki je super urejen za invalide. Dostopnost se za osebe z invali-

dnostjo zadnja leta na splošno izboljšuje. Druge biljardne hiše v Mariboru sicer niso urejene za invalide, jih je pa zato v Ljubljani večina dostopnih, v Kranju pa se celo lahko pohvalimo z biljardno hišo, ki spada med najlepše v Evropi.

Do zdaj sem osvojil že kar nekaj pokalov na slovenskih turnirjih in dobil štiri bronzaste medalje na evropskih prvenstvih. Ker sem med igralci svetovne elite med invalidi daleč najmlajši, želim v naslednjih letih postati evropski oziroma svetovni prvak. Morda mi uspe že letos – decembra je namreč svetovno prvenstvo v Nevadi. Biljard obožujem in igral ga bom – dokler lahko, saj starost ni omejitev, voziček pa še manj. ♣

Matej Brajkovič



// Matej osvaja medalje na evropskih prvenstvih.

Smučanje invalidov drag špas

Visoka šola za zdravstvo Ljubljana-oddelek za delovno terapijo in Zveza za šport invalidov Slovenije-Paraolimpijski komite sta 4. novembra 2008 za študente prvega in drugega letnika na šoli predstavila smučanje invalidov z monoskijem.

Teorijo smučanja z monoskijem sta predstavila trener smučarske reprezentance invalidov Bojan Kavčič in predstavnik ZŠIS Igor Malič, praktično uporabo monoski-ja pa državni reprezentant in paraolimpijec Gal Jakič, član DP ljubljanske pokrajine. Za bolj nazorno predstavitev so zavrteli tudi nekaj video posnetkov z različnih tekmovalj in treningov.

Monoski je nekakšna po meri narejena plastična školjka (v katero se gibalno oviran smučar usede), ki naj bi se čimbolj anatomsko prilagala telesu. Ta školjka je pritrjena na kovinske vezi in vzmeti, le-te pa na smučko. K opremi sodita še dve krajši smučki, pritrjeni na kratke bergle, ki služita za oporo ravnotežja in nadomeščata smučarski palici. Vezi in vzmeti omogočajo dve različni višini sedenja – nižjo za tekmovalje, višjo pa za vožnjo s sedežnico.


Smučanje z monoski-jem v Evropi sega v leto 1976, ko se je pojavilo na prvih zimskih paraolimpijskih igrah na Švedskem, pri nas pa se je začelo šele pred dobrimi šestimi leti, ko je s trenerjem smučarjev invalidov Bojanom Kavčičem ledino zaoral Žiga Breznik (tudi član našega društva). No, po nekaj letih se mu je pridružil še Gal Jakič; trenutno je pri nas kakšnih deset rekreativnih smučarjev.

Tekmovalja so povsem enaka kot pri neinvalidnih smučarjih, le da invalidni tekmovalci potrebuje svojega spremljevalca, ki mu pomaga pri presedanju v monoski in pri morebitnih bolj nerodnih padcih. Tudi proge so

enako zahtevne in strme, zato so tudi hitrosti temu primerne, morebitni padci pa nevarni.

Rezultati so seveda odvisni od priprav, ki so zaradi različnih arhitekturnih ovir in dostopnosti do smučišč veliko dražje in bolj zahtevne. Pri nas si v primerjavi s tujimi smučarji, ki imajo tudi do 120 dni snežnih priprav, tega ne morejo privoščiti. Tudi oprema sama je izredno draga. V primerjavi z neinvalidnimi smučarji tudi do petkrat dražja! In tu je prvi in poglobilni odgovor, zakaj so te zimske opojnosti nedostopne širšemu krogu invalidnih tekmovalcev in rekreativnih smučarjev.

Zaradi boljših pogojev in dostopnosti naši tekmovalci trenirajo v sosednji Avstriji, kjer jih zelo lepo sprejmejo, oba naša reprezentanta (Breznik in Jakič) pa se že pripravljata na paraolimpijske igre, ki bodo leta 2010 v Vancouvru. Seveda morata za nastop zbrati določeno število točk na mednarodnih tekmah, ki potekajo izven naših meja. Tudi na zimskih paraolimpijskih igrah tekmovalci nastopajo glede na višino poškodbe, po skupinah.

Zanimive predstavitve o smučanju invalidov so se udeležili tudi predstavniki DP ljubljanske pokrajine in Zveze paraplegikov Slovenije. 

Jože Globokar

V primerjavi z neinvalidnimi smučarji je oprema tudi do petkrat dražja! In tu je prvi in poglobilni odgovor, zakaj so te zimske opojnosti nedostopne širšemu krogu invalidnih tekmovalcev in rekreativnih smučarjev.

Tequila »bum bum«

Združene mehiške države (na kratko Mehika) so obmorska država v Severni Ameriki, ki na severu meji na Združene države Amerike, na jugovzhodu na Gvatemalo in Belize, na zahodu na Tihi ocean ter na vzhodu na Mehiki zaliv in Karibsko morje. V Mehiki živi preko 85 milijonov ljudi, ki govorijo španski jezik. Glavno mesto je Ciudad de Mexico.

54 Kakšni dve leti sva se odpravljali v Mehiko. Pa sva jo letos septembra končno dočakali. Po budnici sredi noči smo odrinili iz Ljubljane, in čez kakšnih pet kilometrov so že padali sendviči (kdo pri zdravi pameti ob petih zjutraj je sendvič??? Moral je biti kriv »rajzefiber«).

Na letališče v Münchnu smo prispeli malo prej, ga dvakrat prehodili in končno našli, kje prevzeti letalske karte. Še »pišanje«, pleničke in akcija. Že sva bili na letalu in pred nama je bil doooolg let. Mimi ga je v večini prespala, sama pa sem si ogledala celoten nabor filmov, ki so jih vrteli med poletom.

Pristanek v Cancunu, veselje, pričakovanje in vse kar paše zraven, predvsem pa raztegovanje, hoja in normalen WC (aleluja). Sledila je enourna vožnja do Playe del Carmen, kjer pa so že čakale težave. Če se boste odločili za bivanje v Viva Maya resortih in imate namen potovati s spremljevalcem, ki ni vaš partner, preverite, če imajo sobe za invalide dve postelji. Sami sva bili namreč prisiljeni izbirati med

urejenimi sanitarijami ali dvema posteljama. Sicer so se v hotelu prijazno ponudili, da nama namestijo pomožno ležišče, kar pa bi pomenilo manj manevrskega prostora za Mimi. Zato sva izbrali dvoposteljno sobo ter se pripravili na vsakodnevno

»basanje« v kopalno kad. Plus sobe je bila, da je bila na plaži, tako da sem se lahko šla vsako jutro osvežit v morje.

Prvi teden dni bom zamolčala, saj ni omembe vreden...Najbrž nikogar ne zanima, da je deževalo in da sva se dobesedno prekladali iz enega cocktail bara v drugega, kjer sva dodobra spoznali še eno značilnost Mehike – tekilo. Ne rečejo ji zaman "goreča voda" in marsikdo jo mora "poplakniti" s kakim milejšim alkoholom – a za Mehičane je tekila tako nepogrešljiv del njihove kulturne dediščine kot Diego Rivera ali mariačiji.

Še posebno nama je bila všeč tekila bum bum, ki je nekakšen roza »slemer«, meskal – tekilo s črvom pa sva preskočili. Potem pa je le posijalo sonce. Ta velika žareča krogla, ki naju še nikdar ni tako



// Margerita, sombrero, pončo... Mehika

zelo razveselila, je obstala na nebu skoraj do najinega odhoda, tako da sva doživeli tudi nekaj sončnih dni.

Polotok Yucatan je eden redkih krajev na svetu, ki združuje svojstveno zgodovino, peščene plaže, naravne znamenitosti ter prebivalstvo, ki s svojim gostoljubjem blagodejno vpliva na počutje turistov. Yucatan je namreč bogato arheološko najdišče, saj je na njegovem ozemlju nekoč bivalo ljudstvo Majev, ki slovi po svoji naprednosti, predvsem pa po svoji edinstveni arhitekturi. Zgradili so mesta, ki še danes predstavljajo nekaj neverjetnega in hkrati mističnega.

Svoj edini daljši izlet sva namenili ogledovanju zgoraj naštetih posebnosti polotoka Yucatan. Izposodili sva si avto in se zgodaj zjutraj odpravili proti Tulumu ter dalje proti Cobi. (Če si boste izposodili avto, morate biti zelo pozorni na ležeče policaje, ki so običajno označeni s prometnimi znaki, na katerih piše »topes«. Izgledajo kot sklede za solato, zložene v vrsto in obrnjene navzdol). Obe mesti se ponášata z arhitekturnimi ostanki nekdanjih Majev. Na žalost pa si ne enega ne drugega nisva ogledali, saj so vso pot dobesedno padale prekle z neba. Zato sva se odločili, da bova podaljšali pot za nekaj sto kilometrov, in se odpeljali naprej proti Chichen Itzi, Tulum pa prihranili za nazaj. V Cobi sva spili kavico, si ogledali umetno jezero, ki je menda polno krokodilov. Sedeli sva čisto ob vodi, niti malo zaščiteni s kakršnokoli ograjo, a na srečo nisva videli nobene od omenjenih živali; so nama pa rekli, da jih lahko greva hra-



// Zanimiv (njam njam) transport v vodo...

nit s pomola (pa da me pojejo). No ja, tam vsaj vedo, kam je izginil njihov hišni ljubljencek, če ga pogrešijo.

Približno 2 kilometra v džunglo se nahaja skupina Majevskih piramid, ki si jih prav tako nisva ogledali (spet zato, ker je »scal k svina«). Kot že rečeno, sva pot nadaljevali do Chichen Itze, tam pa se nama je le nasmehnila sreča oziroma sonce. Sprehodili sva se po celotnem »parku« ter si ogledali prelepe piramide, ki jim slike definitivno delajo krivico, saj so v živo mnogo veličastnejše. Chitzen Itza je bila prvi kraj, ki so ga Maji naselili in zgradili mesto. Ostanki, ki jih vidimo danes, so razdeljeni na dva dela. Ena skupina zgradb spada v klasično dobo Majev in je bila zgrajena med 7. in 10. stoletjem, ko je mesto postalo pomemben obredni kraj. Druga skupina pa spada v obdobje Toltekov, ki je trajalo od 10. do 13. stoletja. Okrog leta 300 pr. n. št. so Maji uvedli hierarhični sistem

vladanja s kralji. Civilizacija se je razvila v močno kraljestvo. Sestavljena je bila iz samostojnih držav, ki so imele kmetijske skupnosti in večja mesta blizu svetišč.

Med leti 625 in 800 se je v Chitzen Itzi razvila umetnost in poznavanje naravoslovja. Chitzen Itza je postala pomembno versko središče. Od leta 800 do 925 je moč mesta upadla in Maji so ga zapustili, zgradili pa manjše centre; Chitzen Itzo so obiskovali le, ko so koga pokopali ali ko so izvajali verske obrede. Okoli leta 900 se je začel zaton, ko so Maji začeli zapuščati mesta; še danes ni pojasnjeno zakaj.

Najslavnejša in najbolj zanimiva je piramida »Il Castillo«, posvečena kultu Kukulcan (bog kača ali mitološki heroj). Na njenih štirih stranicah je po 91 stopnic. Zanimivo je, da če jih pomnožimo in dodamo zgornjo platformo, dobimo število 365, toliko, kolikor je dni v letu. V času enakonočja, septembra in marca, je mogoče videti

poseben fenomen kombinacije luči in senc. Te »narišejo« ponavljajoče se trikotnike vzdolž stopnic, ki si sledijo, in videti je kačo, ki se plazi po robu piramide.

Sanitarije v so prilagojene za invalide, res pa je, da je gibanje po parku malce zahtevnejše, ker tla niso asfaltirana. To je bilo eno izmed največjih mest Majev, katerega danes na leto obišče več kot milijon turistov. Nekateri pravijo, da je Chichen Itza »mesto čarovnikov vode«.

Po ogledu sva se odpravili nazaj in upali, da si bova ogledali še Tulum, pa so nama razgledno točko pred nosom zaprli. Tako sva se vrnili nazaj domov in omagani zaspati.

Če se potapljate ali pa imate preprosto radi skrivnosti in zanimivosti morskega dna, morate obiskati otok Consumel. Nanj s Playe del Carmen vozi trajekt skoraj vsako uro, tam pa nudijo tisoč in eno ponudbo »šnorklanja« ter potapljanja, vse zato, ker se ob obali Consumela razteza koralni greben, ki je resnično vreden ogleda.

Po celotnem polotoku boste našli tudi nešteto jam »cenote«, ki so ob svojem odkritju presenetile raziskovalce. Yucatan namreč nima rek, so pa »cenote« zbirališča čiste vode. Zato vam praktično na vsakem ovinku nudijo kopanje v jamskih vodah.

V resortu si je vsak večer mogoče ogledati plesno predstavo plesalcev in animatorjev, ki vas vseskozi zabavajo tudi čez dan, ko imajo organizirane mnoge aktivnosti: vse od odbojke, pikada do binga in plesa. Skratka poskrbljeno je, da ni nikomur dolgčas.

Pa še nekaj za romantike, ki imajo radi filmske scene...Če si želite holywoodске poroke (v upanju, da ji ne bo sledila holywoodska ločitev), se lahko poročite kar v resortu. V dveh tednih, ko sva bili tam, sva si namreč ogledali kar dve poroki. Tako da če ste si vedno želeli poroke v pesku, na soncu in v lanenih hlačah, sedaj veste, kje vam to lahko omogočijo.

Če ste na vozičku, boste z avtohtonimi Yucatančani brez problema vzpostavili očesni kontakt; če pa ste moje višine, se boste verjetno počutili kot velikan med palčki.

Višina tamkajšnjih prebivalcev je namreč nekje med 130 in 160 cm.

Vsekakor je Mehika vredna obiska, saj v sebi skriva prenekatero znamenitosti in lepote, ki jih preprosto morate videti. Sama menim, da je bilo to eno izmed lepših potovanj, in bi se definitivno rada vrnila.

Za konec vam Mimi svetuje, da pazite, kaj jeste, in da si umivate roke; sama je namreč doživela tudi »posrano in pokozlano« plat Mehike. 🍷

Urša Prešeren



// 25 metrov visoka Kukulcanova piramida

Jani Bevc živi naprej v svojih slikah

Reka... zasanjana, rahlo otožna, obdana z zelenjem...

Pot... zavita čez travnik, ujeta med samotnimi drevesi...

Pogled... razgleden in odprt... vse do daljnih horizontov...

Jani Bevc se je rodil leta 1951 na Jese nicah. Brezskrbno mladost mu je 1967. leta prekinila tragična nesreča pri skoku v vodo in ga za vedno priklenila na invalidski voziček. Ni se umaknil in zaklenil v žalost, nov življenjski položaj je sprejel. Nadaljeval je šolanje in po končani ekonomski šoli vpisal študij ekonomije, ki ga je tudi uspešno dokončal. Leta 1969 se je pridružil Zvezi paraplegikov Slovenije. V krogu novih prijateljev je spoznaval drugačne priložnosti, ki tudi gibalno oviranim nudijo možnosti življenjskega udejstvovanja. Že kmalu se je pokazala njegova samoiniciativnost. Jani je bil dovolj drzen in sposoben, da je uspešno oral ledino na mnogih področjih. Vključil se je v delo organizacije Zveze paraplegikov in zavzeto sodeloval pri mnogih novih programih. Tudi risbo, grafične tehnike in slikarstvo, je raziskoval in spoznaval že na prvih likovnih delavnicah, ki jih je na Zvezi paraplegikov Slovenije vodil danes priznan in uveljavljen akad. slikar in grafik, Milan

Erič. Takrat si Jani niti v sanjah ni mogel predstavljati, kako močno ga bo nekoč prevzela likovna strast.

Po prezgodnji smrti staršev je uteho in pomoč našel pri sorodnikih. Praznino v srcu, ki je takrat nastala, so mu z ljubeznijo zapolnili Dragica ter njena sinova Mitja in Dejan, ki ju je sprejel kot svoja. Ljubezen in prijaznost, ne samo do svoje ljubljene, temveč do vsakega človeka, je Jani vse skozi gojil in negoval.

Nov začetek njegove slikarske poti je prineslo leto 2002. Ponovno oživiljene likovne delavnice pod mentorstvi Mladena Stropnika, Jožeta Potokarja in nenazadnje Rassa Causeviga so v Janiju zanele ogenj ustvarjalnosti, ki je vseskozi potihem tlel v njem. Dobro je osvojil spretnost slikanja z usti, ki mu je zaradi težke invalidnosti pomenila edino možnost likovnega izražanja. Hitro je napredoval in tudi notranje umetniško zorel. Kot vedno v življenju je bil zagnan in vztrajen učenec, ki pa ni slepo sledil vzorcem,

temveč počasi vsrkaval tiste prvine, ki so bile skladne njegovi naravi. Leta 2004 je postal štipendist uglednega mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami (VDMFK), s sedežem v Lichteinsteinu in več kot petdesetletno zgodovino delovanja. Priznanje te ugledne institucije mu je bilo v ponos in mu potrdilo rastočo kvaliteto njegovega slikarskega snovanja.

A sreča ni trajala dolgo. Usoda ga je znova in najgloblje prizadela s prezgodnjo smrtjo ljubljene Dragice. Od tega udarca si nikoli ni resnično opomogel. In prav v najtežjih trenutkih mu je slikarsko ustvarjanje resnično pomagalo. Še bolj je zagrizel v slikarsko paleto, ki mu je pomenila ventil za najgloblje izpovedi in beg iz vse bolj krute sedanosti.

V komaj šestih letih strnjenega likovnega ustvarjanja se je skupaj s svojimi slikarskimi kolegi predstavil na številnih skupinskih razstavah. Med pomembnejše lahko štejemo razstavo na IRSR v paru z Borisom Šterom leta 2003 ter odmevno samostojno razstavo v prostorih policijske akademije v Tacnu leta 2005.

Zdravstvene težave, žalost, ki jo je nosil v sebi, in tudi dolge ure, ki jih je preždel pred slikarskim platnom... Vse to je nadenjalo njegovo fizično kondicijo in postopoma ugašalo plamen v njem. Željan ustvarjalnosti se je še nekaj dni pred tragičnim koncertom udeležil slikarske delavnice, kjer je ostalo nedokončano platno. Na kulturni praznik, 8. februarja 2008, se je njegova bogata, a tudi udarcev usode polna življenjska pot zaključila.

O spominski razstavi

Razstava, ki je zaradi Janijeve prezgodnje smrti spominska, je sad njegovih načrtov in hotenj, da bi Jesenicam, od koder je izhajal, vrnil del sebe. Zelo se je je veselil. Priprave se je lotil z vsem srcem in voljo, saj je z razstavo želel obrniti list na svoji ustvarjalni poti. Njegove poslednje slike so od preostalega opusa v mnogočem drugačne. Kruta ironija usode je, da prav te slike predstavljajo nov začetek njegovega likovnega snovanja. Prevetrene so z drznejšo svežino in prežete z življenjem, voljo, lepim in spomini... Razkrivajo, da je globoko v sebi Jani kljub borbi z usodo, ki jo je bojeval skoraj celo življenje, ostal optimist, uprt v prihodnost in napredek. Potrjujejo, da plamen najmočnejše zažari, tik preden ugasne.

Janijeva slikarska pot ni bila dolga, tudi število del, ki so na njej nastala, ni veliko. So pa mnoga med njimi odmevna in za seboj zapuščajo globoko sled. Motivno gre v njegovem opusu predvsem za pejsaže in vedute. Kadriranje pokrajine kroži v polju tradicionalnega, tako da horizont dvotretjinsko deli platno, skozi večplansko pokrajino pa je potegnjena prostorska diagonala, bodisi v obliki reke ali poti, ki nas vodi v globino slike. V avtorjevem občutenju pokrajine je moč prepoznati naslon na nekatere njegove slikarske vzore, predvsem na subtilne pejsaže Lojzeta Perka. Sporadično se med Janijevimi slikami pojavljajo tudi tihožitja

ter figuralne kompozicije, pa vendar dominira krajinska motivika, ki ostaja najmočnejša tudi v svoji izraznosti.

Umetnost slikanja je Jani hitro osvojil in dosegel nivo, na katerem je lahko v motive svojih slik že kmalu vnašal pripovedno in lirčno prtajeno simbolno sporočilnost. Skozi slike lahko vidimo v njegovo nežno pesniško srce. Razkriva se nam skozi izbor



// *Portret Janija Bevca je naslikal Branko Rupnik.*

motivov narave, ki neokrnjena počiva v svoji večnosti in spokojna ostaja nedosegljiva hrupnemu vrvežu vsakdanjika. Vse skupaj je le privid, iluzija, skozi katero nam Jani prikazuje svoj odnos do sveta. Vsaj toliko, kot so njegove slike posnetki motivov, so namreč tudi podoba njegove notranje pokrajine. Očara nas iskrenost, s katero razgalja tudi svoja najgloblja čustva in naglas zastavljena vprašanja negotovosti usode. Vseskozi pa lahko

sledimo optimistični veri v jutri, v svetlejšo in boljšo prihodnost, v življenje. Tudi na najbolj otožnih slikah vodi pot naprej... kot tudi izza najtemnejših horizontov preseva svetloba.

Pri slikanju motivov avtor ni zavezan dosledno upoštevati realnost. Z deformiranjem v odtenkih lahko z barvami zapiše svoja čustva in občutenja. Če razpnemo ma-

vrični lok preko Janijevega opusa, lahko vidimo, da je od temnejših, bolj ubitih tonov prešel tudi na drznejše, naravno sveže barvne orkestracije, ki odražajo spremembe v njegovem odnosu do življenja. Simbolna sporočilnost barv je ubrana v skladnost motivne sporočilnosti ter širše, v celoto Janijevih del. Na ravni posamezne slike se Janijevo čustveno razpoloženje odstira tudi skozi toplo-hladno razmerje barv.

Poteze, s katerimi je barve nanašal na napeto opno platna, so elegantne, prelivajoče in vselej zabrisane... Zabrisanost potez ustvarja vtis pokrajine, ki lebdi v neki sanjski kopreni, odmaknjena od otipljivo-

sti... Pokrajine, v katere ne vstopamo s telesom, kajti svoje življenje živijo v mislih in spominih...

Neskončnost življenjske energije, ki jo je Jani tako vztrajno vnašal v svoje delo, bo za vedno ostala shranjena v slikah. Njihova lepota je kakor topla beseda, dana na voljo vsem. Tistim, ki smo ga poznali, pa Janijeve slike služijo tudi kot medij, preko katerega zopet zaživi v naši sredini. 🤝

Jaka Racman

Ko kost počí, je navadno prepozno

Zmanjšanje kostne mase je v začetku prikrito in povsem neboleče. Samo s preiskavo krvi osteoporoze ne moremo ugotoviti, kot na primer lahko odkrijemo sladkorno bolezen. Vrednosti kalcija v krvi so tudi pri močni osteoporozi povsem normalne. Osteoporozi zato pravimo tiha, zahrbtna bolezen.

Preden se kost zlomi, ne povzroča nobenih težav, zato jo v veliko primerih odkrijemo prepozno, ko so posledice izjemno resne, celo smrtne.

Osteoporoza, tj. bolezen krhkih, lomljivih kosti, povzroči, da postanejo gibli, ki se zdijo večini samoumevni in neproblematični, na primer kašljanje, kihanje, dvigovanje običajnih bremen in lažji padci stojne višine, smrtno nevarni. Zaradi zloma kolka umre kar 20 odstotkov bolnikov, in to že v prvem letu po zlomu, zaradi zlomov vretenc, ki so najpogostejši zlomi

zaradi krhkosti kosti in so pri polovici primerov neprepoznave, pa se bolniki zmanjšajo za več centimetrov (tudi do 20!), hrbtenica se ukrivi v tipično grbo, izboči se trebuh in rebra se uležejo na medenico. Osteoporo-

za v najhujši obliki povsem izmaliči zunanjo podobo posameznika. Zlomom in njihovim zapletom pa se lahko izognemo, če bolezen pravočasno odkrijemo in jo takoj začnemo zdraviti. Še bolje pa je, če njen nastanek preprečimo.

Za zdrave kosti moramo poskrbeti že pred 30. letom

Kosti so živ organ in se vse življenje spreminjajo; stara kost se razgradi, v praznih prostorih, ki z razgradnjo nastanejo, pa se nalaga nova kost. V otroštvu in naj-

stniških letih je proces gradnje hitrejši od razgradnje, zato postajajo kosti vsako leto večje, težje in gostejše. Tvorba kosti prehitava njeno razgradnjo, dokler ne dosežemo največje kostne mase, kar se zgodi do 30. leta starosti, pozneje pa se začne ko-

stna masa postopno manjšati. Verjetnost osteoporoze je večja, če v obdobju tvorbe kosti te niso dosegle največje mase. Ženske so v vsakem primeru bolj na udaru kot moški. Ker imajo na splošno manjšo kostno maso kot moški, poleg tega pa se v obdobju po menopavzi kostna masa izredno hitro zmanjšuje, ni presenetljivo, da je med bolniki z osteoporozo kar 80 odstotkov žensk.

Odkrivanje bolezni s pomočjo žarkov

Večina ljudi ne ve, da ima osteoporozo, dokler se kost ne zlomi. Takrat pa je pogosto že prepozno. Edini način, da bolezen pravočasno odkrijemo in zdravimo, je merjenje mineralne kostne gostote s posebno napravo, ki deluje na podlagi rentgenskih žarkov. Osteoporotična kost prepusti več žarkov kot zdrava in močna; tako lahko računalnik, ki leži za preiskovano kostjo, izmeri trdnost kosti iz količine žarkov, ki pridejo skozi kost do merilne naprave. Metoda je neboleča in varna, saj je sevanje izrazito majhno, tudi do 15-krat manjše kot pri običajnem rentgenskem

Kaj je osteoporoza?

Je bolezen kosti, ko le-te postanejo redkejšje, krhkejšje in se lažje zlomijo. Pri bolnikih z osteoporozo se že ob majhni poškodbi, sorazmerno nežnem padcu s stojne višine, lahko zlomijo vretenca, kosti kolka, roke...

Ali ste vedeli?

Ena tretjina žensk v življenju po 50. letu utрпи osteoporotičen zlom. Kar 50 procentov žensk, ki so v menopavzi vsaj 5 let in niso prekomerno težke, ima osteoporozo. Do 80. leta starosti ima osteoporozo vsaka tretja ženska in vsak šesti moški. Polovici starejše populacije primanjkuje vitamina D.

slikanju, zato lahko preiskavo, ki je opravljena v nekaj minutah, pogosto ponavljamo. Z meritvijo lahko odkrijemo osteoporozo pred pojavom zlomov oziroma napovemo, kakšna je nevarnost zloma.

Komu se priporoča meritev?

Merjenje mineralne kostne gostote se priporoča vsem ženskam z dopolnjenim 65. letom starosti, pomenopavzalnim ženskam z rizičnimi dejavniki, moškim z dopolnjenim 70. letom, odraslim z nizkopražno frakturno, odraslim, ki prejema zdravila, ki vplivajo na kostno maso, odraslim z boleznijo, ki povzroča izgubljanje kostne mase...

Nižja teža, večje tveganje

Vseh vzrokov osteoporoze še ne poznamo, znani pa so nekateri dejavniki, ki zelo zvečajo tveganje njenega nastanka. Pri ženskah je možnost razvoja večja kot pri moških. Ženske so namreč običajno lažje, imajo bolj »drobne« kosti in se jim neposredno po menopavzi kostna masa hitro zmanjša. Zgodnja menopavza (naravna ali po odstranitvi rodil) je zato utemeljen vzrok za alarm. Starejši kot ste, večje je tveganje za osteoporozo. Kostna masa se z leti zmanjšuje, kosti pa postanejo krhkejše. Če tehtate manj kot 60 kg in imate drobne kosti, je tveganje za razvoj osteoporoze večje. Prav tako je tveganje, da tudi vi zbolite za to boleznijo, večje, če je imel vaš bližnji sorodnik osteoporozo. Na

osteoporozo vpliva tudi – kot vedno in pri skoraj vsaki bolezni – zdrav način življenja. Hrana z malo kalcija in vitamina D je za kosti neugodna, prav tako telesna ne dejavnost in razvade, kot sta kajenje ter pretirano uživanje alkoholnih pijač.

Štiri stopnje preprečevanja osteoporoze


Nastanek osteoporoze lahko preprečimo na več načinov. Pomembna sta že otroštvo in doba odraščanja, kajti najmočnejše orožje v obrambi pred razvojem te bolezni je nastanek močnih kosti, zlasti pred 30. letom starosti. Otroci in odraščajoča mladi na morajo imeti v prehrani dovolj mleka in mlečnih izdelkov. Tisti, ki mleka ne prenesejo, pa morajo v dobro svojih kosti poseči po kalciju v obliki tablet. Pozneje je treba kostno maso seveda vzdrževati in upočasniti njeno zmanjševanje v zrelejših letih. Običajno govorimo o štirih stopnjah preprečevanja osteoporoze, ki ne učinkujejo posamično, ampak povezano, tj.: uravnotežena pre-

Kateri so najznačilnejši dejavniki tveganja?

Vitka telesna gradnja, zgodnja menopavza (pred 45. letom), premajhno uživanje mleka in mlečnih izdelkov, premajhna telesna aktivnost, osteoporozo v družini, pomanjkanje vitamina D, kajenje, prekomerno uživanje alkoholnih pijač, pri moškem nizka koncentracija testosterona, dolgotrajno zdravljenje z glukokortikoidnimi zdravili.

Vitamin D

Deluje kot hormon, kar pomeni, da se tvori v enem delu telesa, svojo nalogo pa opravlja v drugem. Večina vitamina D, ki ga porabi telo, se tvori pod kožo s pomočjo sonca; ultravijolični žarki ga spremenijo iz neaktivne oblike v aktivno. Vitamin D je ključen tudi za hitrejšo absorpcijo kalcija iz hrane. Če tega vitamina primanjkuje, telo ne more tvoriti in ohranjati močnih kosti.

hrana, obogatena s kalcijem in vitaminom D, redna telesna dejavnost, zdrav način življenja brez kajenja in čezmernega pitja alkoholnih pijač ter pravočasno merjenje kostne gostote ter uvedba zdravil, ko je to potrebno. Pri telesni dejavnosti povejmo, da je ne sme biti niti preveč niti premalo. Zmerna, vsakodnevna telesna aktivnost spodbuja rast in obnavljanje kosti, poležavanje pa pospešuje njihovo razgradnjo. Na drugi strani pa pretirana telesna aktivnost (tekači na dolge proge) deluje ravno nasprotno; kostno maso zmanjša. Posebej resno morajo omenjene nasvete vzeti tiste ženske, ki izhajajo iz družine, v kateri je nekdo že zbolel za osteoporozo. Dokazano je bilo namreč, da se osteoporozo pojavlja pri več članicah iste družine, saj so odkrili gene, v katerih je osteoporozo zapisana že ob rojstvu. Naravnim danostim ni mogoče ubežati, lahko pa smo jim kos, če bolezen pravočasno odkrijemo. 

Po dobro počutje pridite v Laško

V Thermani, družbi dobrega počutja, so pred kratkim odprli nov hotel, ki leži le korak stran od poznanega in uveljavljenega Zdravilišča Laško.



Poimenovali so ga Wellness Park Laško in v njem svoje možnosti izkoriščanja zdravilne termalne vode že v februarju nadgradili z atraktivnim in modernim kopališčem ter savna centrom. Hotel nudi 90 sodobno opremljenih sob kategorije štirih zvezdic (od tega 6 sob primernih za gibalno ovirane osebe), restavracijo s panoramskim pogledom na reko Savinjo, penzijsko restavracijo, kavarno, vinoteko ter od 1. avgusta dalje tudi razvajanje v Wellness Spa Centru.

Eden najbolj izpopolnjenih SPA centrov v tem delu Evrope

V Wellness Spa Centru so sodobno urejeni prostori za različne terapije, fitnes in rekreacijo. Velja za enega najbolj izpopolnjenih SPA centrov v tem delu Evrope. Izbor wellness ponudbe zaokrožujejo:

- ajurvedske masaže, tajske masaže, Comfort Zone rituali, nege obraza, nege telesa, obloge in maske priznanih vrhun-

skih kozmetičnih linij Comfort Zone in Pevonja Botanica;

- edinstvene tehnike izvajanja stone terapije, klinične aromaterapije, havajske Lomi-lomi masaže, shiatsu;
- tematsko obarvane kopeli z romantičnim prizvokom, kjer lahko sami ali s partnerjem preživite v trenutkih sproščanja;
- fitnes center z najsodobnejšimi Technogym napravami;
- strokovno vodeni programi skupinske rekreacije in joge;
- najsodobnejši solarij znamke Ergoline s tehnologijo inteligentnega sončenja.

Termalni center

Pod enkratno stekleno kupolo se sončni žarki množijo in tako ustvarjajo magične trenutke. Vsak dan, preživeti tukaj, je zato nepozaben. Izobilje naravne in blagodejne termalne vode, ogrete na 30 - 34 °C, vam bo ponudilo idealno izhodišče za aktivno preživljanje prostega časa, za izpolnjujoč oddih ali za še eno brezskrbno popoldne. Center ponuja 2200 m² vodnih površin notranjih in zunanjih bazenov, veličastno stekleno kupolo, bazen z valovi, tri whirlpoole nad bazenom, Kneippov kotiček, otroško

vodno zabavišče, rekreacijsko masazni

bazen, hitro reko in tobogan.

Zunaj kraljujejo rekreacijsko-plavalni in otroški bazeni, vodna drča in zunanji tobogan ter termalni bazen, ki je povezan z notranjim. Prav na sotočje Rečice in Savinje pa je postavljen masažni bazen v obliki kristala.

Savna center

Šest savn bo v Laškem preživete trenutke sproščanja in krepitev telesa naredilo neprecenljive. Infrardeča savna, Laconium, Sanarium, klasične finske in parne savne se spogledujejo s tradicijo tematsko urejenih savn s tremi počivališči, hladnim notranjim in toplim zunanjim bazenom ter barom za osvežitve.

V Thermani ohranjajo lepoto preteklosti, z novimi investicijami pa ustvarja presenetljive podobe sedanosti. Dobrodošli! 🙌

www.thermana.si



Stoje ne bi smeli zanemarjati

**Številni strokovnjaki poudarjajo, da staja na paraplegike in tetraplegike pozitivno učinkuje, saj celodnevno sedenje na invalidskem vozičku in ohromelost telesa ob okvari hrbtenjače povzročata številne težave in ne-
všečnosti. Paraplegiki in tetraplegiki ta pomemben del vsakodnevne terapije vse preveč zanemarjamo, zato se je diplomantka Ines Gašparič ob koncu študija fizioterapije odločila, da jo obravnava v svoji diplomski nalogi.**

Poglejmo torej nekaj pomembnih prednosti stoje in prenosov teže:

- Stoja preprečuje priležanine, saj z njo sproščamo pritiske, ki so posledica dolgega sedenja, ter vnetje kože in podkožnega tkiva.
- Preprečuje osteoporozo, posledico demineralizacije kosti in izplavljanje kostnih mineralov.
- Stoja in prenosi teže dobrodejno učinkujejo na ohranitev kostne mase.
- Z gravitacijo spodbujena drenaža urina pomaga preprečevati infekcije ledvic in sečne poti, ki jih povzroča nevrogeni mehur.
- Vzdržuje poln obseg gibanja v sklepih in s tem preprečuje kontrakture.
- Izboljšuje krvni obtok v paraliziranih delih telesa. Pri paraplegikih se namreč spremenijo značilnosti venoznih žil v spodnjih okončinah, npr.: zmanjšata se elastičnost in kapaciteta žil, zaradi mišične atrofije se povečajo upor krvnega pretoka, neaktivnosti in denervacije simpaticusa.
- Vaje za ravnotežje v barjih ali s pomo-

čjo opornih aparatov dobro delujejo na spastičnost.

- Sposobnost zadrževanja pokončnega položaja izboljšuje psihološko počutje.

Nato Ines Gašparič v nalogi predstavlja potek, način in pripomočke tega dela rehabilitacije. Paraplegika pričnejo z nagibalno mizo v pokončni položaj postavljati že 10 do 14 dni po operativnem posegu, da razvije kardiovaskularno prilagoditev za pokončni položaj. Začetne poskuse stoje fizioterapevti izvajajo s pomočjo prilagodljive bradlje, kasneje pa stojijo glede na višino poškodbe omogočajo FES, tridelni oporni aparat in tako imenovani mini bar.

Podatke, kako paraplegiki in tetraplegiki izvajajo program stoje po končani rehabilitaciji, je študentka dobila s pomočjo anonimnih vprašalnikov, ki jih je poslala stotim naključnim paraplegikom in tetraplegikom ne glede na

vzrok in višino poškodbe.

Iz rezultatov je razvidno, da stojijo kot terapevtsko tehniko izvaja 65,4% anketiranih oseb, ostali - 34,6%, stojijo ne izvajajo. Skupina, ki stojijo izvaja, uporablja različne pripomočke, najpogosteje mini bar - 29,4%, tridelni oporni aparat - 23,5%, stojalo na invalidskem vozičku - 17,6%, bradljo - 11,6%, FES - 5,9%. Ostali, 11,8%, uporabljajo še bergle in druge pripomočke. Tretjina jih stoji vsak

dan, tretjina enkrat na teden, drugi pa dvakrat ali trikrat na teden.

Stoja ima številne prednosti in pozitivne učinke, zato nam višja fizioterapevtka Ines Gašparič priporoča vsakodnevno stojijo, saj ohromitev telesa in priklenjenost na invalidski

voziček povzročata številne težave, ki nas težijo in nam onemogočajo kakovostno življenje. Stojimo torej nekaj za naše telo in izboljšanje zdravja! 🙌

Stoja ima številne prednosti in pozitivne učinke

Tudi ženske »špricajo«, ko jim pride

Kako so ugotovili, da ženska ejakulacija ni enaka uhajanju urina? Ženska ejakulacija obstaja. Vse drugo je zavito v meglo. Skrivnost ženske ejakulacije je odkrita.

Tabletka, ki je pomagala rešiti uganko

Ne le nas, navadne smrtnike, tudi znanstvenike je seveda zanimalo, kako je v resnici z žensko ejakulacijo. Gre za ejakulacijo ali zgolj prehlajen mehur? Že če logično pomislimo, lahko ugotovimo, da je težko verjetno, da bi bila ženska inkontinentna le v času orgazma. Poleg teh domnev pa obstaja tudi nekoliko bolj znanstven dokaz. Obstaja tableta, od katere urin pomodri. Te tablete so dali ženskam, ki ejakulirajo. Ugotovili so, da njihova tekočina ni modra, da je le malce modrikašča. Vsekakor ne toliko, kot se obarva urin. Najverjetneje gre za sledi urina, ki gre po isti poti ven, tako kot izliv pri moškem.

Zakaj vsi moški ejakulirajo, ženske pa le izjemoma?

Ženske o svoji ejakulaciji ne slišijo in si svojih občutij ne znajo razložiti. Nekatere se zato teh občutij bojijo. Strah jih je, da se bodo polulale in zato močno stiskajo mišice. Nekatere pa se tega sramujejo in se zato ne morejo

Parapleginje, pa imate izgovor. Če se vam slučajno kdaj ponesreči in vam uide nekaj kapljic, so le-te lahko tudi posledica velikega O-ja.

resnično sprostiti. Nepoznavanje ženskega orgazma je ključnega pomena. Ženske namreč nikjer ne dobijo informacij o tem, da lahko ejakulirajo. Še več, ponavadi se (če se že) pojasnjuje razlika med ženskim in moškim orgazmom ravno v tem, da enemu »špricne«, drugemu pa ne. In tako je bilo, da so ženske svoja občutja najprej povezale s tem, kar jim je znano, in s tem, kar jim je bilo povedano. Občutek jih je spominjal na tistega, ko jih tišči lulat, nihče jim tudi nikoli ni rekel, da bi lahko bilo karkoli drugega. Je tekočina, čista, brez barve in šprica, ko ženska doseže orgazem. To se dejstva, čeprav po svetu že dolgo potekajo ugiibanja in raziskave o tem, od kod ta tekočina prihaja. Sumijo, da je povezana z žensko G-točko in da ejakulacije niso zmožne vse ženske.

Kako lahko z znanimi informacijami ženskam pomagamo do ejakulacije?

Ženske ejakulacijo najlažje dosežete tako, da

vadite mišice, s katerimi zadržujete urin.

Praksa pravi, da te mišice igrajo pomembno vlogo, saj za ejakulacijo ni dovolj vsak orgazem. Po-

navadi do ejakulacije

pride z draženjem ženske G-točke, čeprav nekaterim to uspe samo z draženjem klistorisa. Najlažje si pomagata s prsti, svojimi ali partnerjevimi. Dlan obrnite proti nebu, prst zakrivite v majhen kaveljček in nežno božajte notranjo stran vagine (proti trebuhu). Če je občutek neprijeten, popustite pritisk na steno vagine in ga ojačajte, ko občutek izgine. To je standardna tehnika doseganja orgazma s pomočjo svoje G-točke. Tik pred orgazmom nekatere ženske začutijo podobno napetost kot pred uriniranjem. Če ste malo potrebo opravile pred začetkom odnosa in niste na dušek spile litra vode, potem se ne bojte sprostiti mišice zapiralke. Mogoče se bosta prvič pojavili samo dve kapljici, mogoče boste zmočili celo posteljo. Ni pomembno, pomembno je, da se sprostite in uživate v

Ženske se ejakulacije sramujejo.

orgazmu, počistile boste že kasneje. Če vam je nerodno pred partnerjem, poskusite same. Veliko moških si zelo želi, da bi njihove punce ejakulirale. Zato je sram odveč, vsekakor bo to dobrodošla popestritev. Doseči ejakulacijo pri spolnem odnosu je težje in predvsem odvisno od položaja in velikosti penisa. Če penisova krivulja kaže navzgor, potem so najboljši položaji, kjer sta partnerja obrnjena drug proti drugemu, misijonarski (podložite ji medenico z blazino), ženska na moškem, nagnjena močno nazaj. Če je penisova krivulja obrnjena navzdol, so boljši položaji, kjer ženska kaže moškemu hrbet,

torej »pasji« položaj, ženska na moškem, spet nagnjena močno nazaj. (hrbet na prsi moškega). Prednost imajo moški, ki imajo večji obseg penisa, predvsem glavice penisa. Vse nenormalne izbokline so tukaj samo dobrodošle.

Kaj ta tekočina je, ostaja še vprašanje. Zaenkrat morate vedeti, da to ni urin, zato so pomisleki o higieni odveč (čeprav je tudi urin popolnoma »čist« oziroma sterilen).

Želimo vam veselo „špricanje“.

S spleta



// Dobra predpriprava...

Ne sramujmo se // Spolnost

Je dolžina pomembna?

Vam je ženska že kdaj rekla, da velikost penisa ni pomembna? Fantje, morda vam je lagala. Enkrat za vselej, dolžina je pomembna, vendar ne tako, kot mislite. Brez skrbi, ni vam treba še hiteti h kirurgu.

Raziskava, ki je vključevala 200 žensk različnih starosti, narodnosti in z različnimi spolnimi navadami, je pokazala, da je 82 odstotkov žensk zadovoljnih s penisom, ki meri 15 cm, kar je sicer malo nad povprečjem. Devet odstotkov vprašanih si želi večji penis (med 18 in 22 cm), dva odstotka pa si za spolnega partnerja želi pravega mamuta. Sanjajo namreč o 'orodju', ki meri 30 cm. Veliko sreče, drage

dame. Obstaja pa še skromnih sedem odstotkov, ki so zadovoljne z manjšim, 12 cm dolgim penisom.

Torej, mnenja in okusi so različni. Ženske menijo, da se celoten moški svet podre, ko v slačilnici ugotovijo, da ima njihov soseda večjega prijateljčka. Naj bo še tako uspešen v službi in privatnem življenju, nič več ni pomembno, ko stopi na realna (primerjalna) tla.

Izdamo vam lahko, da veliko žensk meni, da prevelik penis ni ravno atribut. Ženske, ki so hodile z zelo oziroma skoraj preveč obdarjenimi moškimi, pravijo, da v postelji niso vedno uživale. Mnogi položaji so namreč bili zelo boleči. Težave so imele tudi pri oralnem seksu, saj so jih usta po opraviču bolela. Nobeno dekle si ne želi razpokanih ustnih kotičkov.

Pomemben je izgled

Moški, polagamo vam na srce, da se bolj kot z velikostjo začnete ukvarjati s higieno. Ženske imajo zelo občutljiv nossek, zato poskrbite, da ga vaš 'ponos' ne bo užalil. Zelo zanimivo je tudi dejstvo, da ženske bolj kot na dolžino gledajo na barvo in teksturo penisa. Analiza je pokazala, da 56 odstotkov žensk pričakuje, da bo pe-

nis iste barve, kot je ostalo telo, 23 odstotkov obožuje zelo mehko kožo penisa in 21 odstotkom se iz gnusa naježijo dlake, ko na penisu izstopijo žile.

Kaj pa obrezani moški? Tudi tukaj so mnenja zelo različna. Nekaterne anketiranke menijo, da se bodo pri obrezanem moškem hitreje okužile, druge pravijo, da jim penis vizualno ni všeč. Večini pa je na srečo vseeno.

Imajo temnopolti moški res daljšega?

Imajo temnopolti moški daljšega, Azijci pa manjšega? Ja, vendar so razlike minimalne. Črnci imajo v povprečju res daljše penise od belcev. Razlika naj bi znašala dober centimeter. Zanimivo pa je, da so ženske vagine prilagojene dolžini in širini spolnih organov moških predstavnikov svoje rase. Azijke naj bi zato imele v povprečju manjše vagine od belk, črнке pa večje.

Dolžina ali širina?

Povprečna dolžina penisa znaša 14,9 centimetrov, povprečen obseg pa 12,7 centimetrov. Ženske so se v raziskavi razgovorile tudi o debelini penisa. Pravijo, da je bolj kot dolžina pomemben obseg 'obiskovalca'. »Občutek polnega in debelega penisa, ki pritiska ob stene vagine, je božanski,« je dejala ena izmed vprašanih. Velika večina se je njenemu mnenju pridružila. Dodale so še, da mora debelina ustrezati dolžini.

Ženske menijo, da se celoten moški svet podre, ko v slačilnici ugotovijo, da ima njihov sosed večjega prijateljčka.

Raziskovalci so o željah seveda povprašali tudi moški svet. Večina pravi, da bi raje kot debel penis imela daljšega. Razlog za to je njihov ego. Bolj kot zadovoljstvo partnerke jim je pomemben njihov ponos. Raje od vzdihov

poželenja namreč slišijo vzdihne začudenja in zavisti drugih moških. Morda bi morali ukiniti pisoarje. 🙌

S spleta

In kaj pravijo o moških naše drage dame?

Zastavili smo jim tri klasična vprašanja, ki se neprestano pojavljajo tako v ženskih pogovorih kot moških mislih:

1. Kaj najprej opaziš pri moškem?
2. So ti všeč poraščeni moški?
3. Je dolžina njegovega »korenjaka« pomembna?

Dobili smo precej zanimive odgovore. Dragi »alfa samci«, preberite si, kaj nas ženske fascinira in pritegne in kaj nas na drugi strani pusti hladne ali odvrne od vaših čarov. Drage moje, tudi ve primerjajte svoje misli z odgovori, ki vam jih predstavljamo v nadaljevanju.



Anja Klančar

1. Ramena in noge
2. Srednje poraščeni
3. Ni

Ana Pavšek

1. Očke
2. Všeč so mi poraščeni, ampak ravno prav
3. Ni ti ne



Fanča Globokar

1. Oči
2. Ne
3. Ne

Metka Gračner

1. Oči
2. Všeč so mi poraščeni
3. Ne, pomembna je predigra



Maja Tratar

1. Čevlje
2. Ja, všeč so mi poraščeni moški
3. Ne, pomembna je pozornost

Zorica Tešić

1. Mišice
2. Da
3. Seveda je velikost pomembna



Silvija Sečnik

1. Najprej opazim velikost plus 1,20 m čez ramena in lepe zobe

2. Ne sme biti kosmat
3. Ni! O jebemtiš! Morala bi poskusiti!



Darja Gašperlin

1. Mora mi biti vseč
2. Ja
3. Ja

1. **Mija Jezeršek**
2. Mora mi biti na pogled vseč, mlajši, temnolas
3. Ne najbolj
4. Ja, med drugim tudi



Mira Racman

1. Najprej obrazek, da ni mamina maza.
2. Tako tako; malo mora biti kosmat, brada mi pa ni vseč
3. Sploh ne! Pomembna je živahnost!

Mojca Gale

1. Zagotovo očke, rada pogledam tudi rit. Biti mora družaben, da se rad smeje in je temnolas
2. Ja so mi, vse v mejah normale
3. Ne, bolj tehnika



Ana Feržan

1. Najprej opazim oči, imeti pa mora tudi lepo srajco
2. Delno, ampak ne da je kot medved
3. Ja, je! Zelo pomembno, da ni premajhen

Vesna Počivalšek

1. Ritko in ostalo
2. Ne, rajši imam depilirane
3. Niti ne. Pomembno je le, da mi je predan



Nevenka Resnik

1. Najprej ga pogledam v noge, kakšne čevlje ima
2. Prej ja kot ne
3. Ja ja, itak!

Katja Vogel

1. Postava
2. Ne, t'ko no, ne
3. Ne, pomemben je karakter



Mirjam Kanalec

1. Avto! Ah ne, se hecam. Pritegne me nasmeh, duhovitost,...nekaj, neopredeljivega
2. Ne, niso mi vseč poraščeni moški

3. Lagala bi, če bi zanikala, da sem zadovolj(e)na z majhnim



Janja Rak

1. Pogled, takoj zatem pa humor
2. Če izzamem svojega moža, ne
3. Ni vse v poskočnosti, haha...

Mojca Burger

1. Pogled in zobe
2. Niti ne preveč, ni pa nič narobe, če ima malo kocin po prsih
3. Dokler ne preizkusiš velikega, si še zadovoljen s »pikci«, potem pa ne več. Seveda JE POMEMBNA. 🍷



Anketo izvedli Mojca in Mirjam

"Zakaj se ženske med dvema orgazmoma tako znojijo?"

"Ker je vmes poletje!"

Pomoč pri nakupu namiznega ali prenosnega računalnika

Prodajne akcije in popusti so sestavni del prednovoletnega obdobja, zato se bomo danes lotili nakupa novega računalnika. Preden se zakopljemo v prospekte in ponudbe, ki dežujejo z vseh koncev, si moramo odgovoriti na nekaj vprašanj in se seznaniti z osnovnimi pojmi, ki se pojavljajo pri oglaševanju računalnikov.



Če računalnika ne kupujete prvič in samo zamenjujete starega zaradi

dotrajanosti ali premajhnih zmogljivosti, vam je nekoliko lažje, in vsaj približno veste, kaj želite. Če pa računalnik kupujete prvič, je nakup nekoliko težavnejša stvar.

Koliko denarja smo pripravljene odšteti za računalnik?

To je sicer neposredno povezano z vprašanjem, kakšen računalnik potrebujemo in za kaj ga bomo potrebovali. Se pa moramo zavedati, da je nakup računalnika z vidika investicije nepovratno zapravljanje denarja. Vaš računalnik par let po nakupu ne bo vreden kaj dosti in vprašanje, če ga bo sploh kdo hotel kupiti (seveda vam bo lahko dobro služil še dolgo časa). Z vidika

tega, kaj vam lahko omogoči, pa je neprecenljiva investicija. Na nek način ga lahko primerjate z nakupom radia, televizije, uporabo hišnega in mobilnega telefona. Preko teh naprav ste povezani in komunicirate s svetom in si življenja brez njih ne predstavljate.

Kakšen računalnik? Namizni ali prenosni?

S cenovnega vidika ni več bistvenih razlik med namiznim in prenosnim računalnikom približno enakih zmogljivosti (niso še tako daleč časi, ko je bil enako zmogljiv prenosnik tudi do trikrat dražji). Je pa prenosnik težje razširljiv ali nadgradljiv v smislu povečevanja ali dodajanja strojnih zmogljivosti (dodatni spomin, diskovni pogon, dodatni priključki ipd), pa še ti deli so običajno dražji kot za namizni računalnik. Podobno velja za popravila pri napakah ali okvarah.

Kaj imamo namen delati z računalnikom?

Recimo, da sodimo v zlato sredino uporabnikov. Ne uporabljamo ga samo kot nadomestilo pisalnega stroja niti nismo navdušenci, ki želijo odigrati zadnjo verzijo najzahtevnejše igrice takoj po izidu. Želimo se vključiti v svetovni splet, se na spletu družiti s prijatelji, si izmenjevati sporočila in elektronsko pošto. Zavrteli si bomo kakšen spletni radio ali se naročili na glasbene in video novice, ki si jih bomo potem predvajali. Uporabljali bomo paket pisarniških programov, uredili album s fotografijami in si ga ogledovali. Lastna fono in kinoteka ter predvajanje glasbe in filmov je seveda tudi v naboru naših želja. Morda si bomo zavrteli tudi kakšen jezikovni tečaj ali pa zvočne knjige. Lahko bomo samo brali knjige v elektronskem zapisu, seveda pa bomo pred tem pregledali novice po izbranih elektronskih časopisih. To da bomo preko spleta kupili karto za kino in naročili prehrabene artikle ali najljubšo knjigo, plačali položnico za elektriko

ali pogledali, kako stojijo naše delnice in oddali dohodnino, morda registrirali avto ali se, bognedaj, naročili k zdravniku, se razume samo po sebi.

Garancija, kje ga bomo servisirali ali nadgrajevali?

Na to zelo pomembno dejstvo večina kupcev predvsem poceni računalnikov pozabi. V nasvet vam lahko povem angleški pregovor, ki pravi »nisem dovolj bogat, da bi poceni kupoval«. Računalnik, ki ga kupujete, vam bo lahko služil tudi pet in več let, monitor morda še več. V tem času lahko pride do okvar, morda boste potrebovali zamenjati ali dograditi kakšno enoto. Morda doplačilo za podaljšanje garancije in nakup pri prodajalcu, ki ima dober ter zanesljiv servis, vam lahko prihranila veliko glavobolov.

Posebne zahteve

Razmislite o tem, preden kupite računalnik. Ko kupujete avto, temeljito razmislite o tem, kaj vse mora imeti. Greste v trgovino in si ga ogledate, sedete vanj. Če nikoli ne zapeljete s ceste v naravo in imate pozimi avto raje v garaži, je nesmiselno drago plačevati štirikolesni pogon. Isto je z računalnikom. Z njim se boste družili dolga leta, morda po več ur na dan. Pravilen izbor tipkovnice in miške (ki skupaj morda staneta 20 ali 30€) lahko prepreči bolečine v zapestju, izbor dovolj kvalitetnega monitorja, ki omogoča nastavitve, lahko prepreči rdeče oči in bolečine v vratu. Če imate računalnik v spalnici in bo prižgan čez noč (npr. zaradi dolgotega kakšnih vsebin), potem morate razmišljati o tišjem napajalniku in tišjem procesor-

skem ventilatorju. Če že imate bluetooth naprave (npr. mobilni telefon), potem bi bilo primerno imeti takšen vhod tudi na računalniku. Morda boste želeli na računalniku gledati TV? Ali pa potrebujete brezžični vmesnik za priklop, da vam ne bo potrebno razkopavati stanovanja za vlečenje priključnih kablov?

Odgovorili smo si vsaj na večino vprašanj in se lahko odpravimo po trgovinah in brskanju po prospektih. Vemo, da smo manj do srednje zahteven uporabnik in na razpolago imamo 500€.

Za naše potrebe smo izbrali cenejši namizni računalnik sicer manj poznanega proizvajalca, vendar pri znani in zanesljivi spletni trgovini, ker vemo, da bo njihov izbrani servis ustrezno poskrbel za vse morebitne napake kot tudi za nadgradnje ali razširitve. S poudarjenim tiskom so označene pomembnejše vrednosti, ki jih običajno pogledamo pri nakupu. Kaj nam torej ponujajo:

1. Procesor Intel **Core Duo** E2180 (**2.00 GHz**, L2 **1MB**, FSB **800MHz**)
2. Pomnilnik: DDR2 **2048MB 800MHz** (2 x 240-pin DIMM, support **max. 4GB** DDR2 1066/800/667 **non-ECC**)
3. Trdi disk: WD **320 GB**, WD3200AAJS, SERIAL ATA II, **7200rpm**
4. Optična enota: Samsung WriteMaster™ **DVD RW**
5. **Integrirana do 256MB shared**
6. 2 x PCI , 1 x PCI Express x16, 1 x PCI Express x1
7. **Mrežna kartica** REALTEK RTL8102EL 10/100 **integrirana**

8. **Zvočna kartica** VIA VT1708B - 8- Channel High - Definition Audio Codec
9. Ohišje MSI MIDI TOWER PLUTO MDC-809-**400W**
10. **Vmesniki:** 6 x USB 2.0, 1 x 8 channel Audio I/O (zadaj), 1x Audio I/O (spredaj) 1 x RJ45, 1x PS/2 Mouse, 1 x PS/2 Keyboard , 1 x paralel
11. 15-1 **CARD READER**
12. **BREZ OPERACIJSKEGA SISTEMA**
13. **Garancija:** 2 leti

Ad1: procesor dvojedrni (Core Duo), dovolj hiter (2 Ghz), predpomnilnika 1MB, dovolj hitra izmenjava podatkov z osnovno ploščo (FSB 800 MHz)

Brez problema bi za naše potrebe lahko kupili tudi počasnejši dvojedrnik ali celo enojedrni procesor. V mislih moramo imeti edino, kakšno ležišče (socket) ima procesor v primeru, če bi ga hoteli zamenjati.

Ad2: osnovni pomnilnik 2GB (2048MB), največ ga lahko vgradimo 4 GB, hitrost skladna s procesorjem in osnovno ploščo (800Mhz)

Za naše potrebe je pomnilnika dovolj. Če bomo poganjali Vista operacijski sistem, potem ne bi zmanjševali na 1 GB (tudi zaradi tega, ker grafična kartica uporablja del pomnilnika). Vgrajeni pomnilnik je non-ECC (Error Corection Code), kar pomeni, da nima vgrajenega mehanizma za ugotavljanje in odpravljanje napak. Lahko preživimo brez tega.

Ad3: diskovna enota Western Digital (WD) kapacitete 320 GB, način priklopa serial ATA II oz. bolje poznan kot SATA, vrti se 7200 obratov na minuto

Diskovne kapacitete je dovolj, bo kar trajalo, da jo zapolnimo. Disk bi logično razdelili na sistemskega do 100 GB in 200 GB za podatke. V primeru nakupa drugega diska bodite pozorni na število obratov. Pri počasnejših 5400 rpm diskah se pozna pri hitrosti zapisovanja in branja podatkov.

Ad4: DVD enota proizvajalca Samsung zadovoljuje naše potrebe

Pred časom smo morali biti še pozorni, ker so nekatere enote npr. znale zapisovati CD-R in CD-RW, DVD pa samo brati. Danes tega ni več, takšna enota bere vse variante CD in DVD in tudi zapisuje s primernimi hitrostmi ter zanesljivostjo.

Ad5: že vgrajena grafična kartica, do 256 MB pomnilnika si jemlje iz osnovnega pomnilnika

Mislim, da je za naše potrebe dovolj. Edino kar bi predhodno preveril, če deluje Vistin Aero grafični vmesnik. Tudi če ne deluje, preživimo, samo potem je Vista (vsaj vizuelno) zelo podoba Windows XP. Za več grafičnega užitka pa zmogljivejša samostojna grafična kartica z lastnim pomnilnikom kar takoj podraži računalnik za 50€.

Ad6: Število in vrsta vtičnih mest na osnovni plošči

Več ali manj imamo vse, kar potrebujemo, že vgrajeno. Imamo pa prostor za razširitev z npr. brezžičnim vmesnikom ali TV kartico ali kaj podobnega. Tudi za grafično kartico po potrebi, če se naknadno premislimo.

Ad7: že vgrajena mrežna kartica

S kablom se lahko takoj povežemo v obstoječe omrežje ali na modem naše-

ga ponudnika internetnih storitev in že deskamo po svetovnem spletu. Seveda smo si prej inštalirali antivirusni program in požarni zid.

Ad8: že vgrajena zvočna kartica

Običajno so vgrajene kartice dovolj kvalitetne, potrebujemo samo par ne najcenejših, temveč malo boljnih zvočnikov in presenečeni bomo, ko si bomo zavrteli priljubljeno glasbo ali pogledali akcijski film.

Ad9: ohišje in napajalnik

Izbira ohišja je sicer stvar okusa, pomemben podatek pa je moč napajalnika, ki je v našem primeru 400W in bo dovolj tudi za morebitne razširitve. Naj ne bo manj, tudi več, npr. 450W, ne bo škodilo.

Ad10: zunanji priključki

USB priključkov ni nikoli dovolj (večina zunanjih enot se priklaplja na USB vhode – tiskalniki, čitalci, fotoaparati, vmesniki ipd). Pozorni bodite samo na to, da so tudi na sprednji strani računalnika, kar bo olajšalo vsakodnevno priklapljanje in izklapljanje npr. fotoaparata. Imamo audio priključek za priklop sistema zvočnikov (8 channel Audio) ter audio vhodno izhodne priključke spredaj za priklop zvočnikov in mikrofona, vtič za mrežni kabel (RJ45) za priklop računalnika v omrežje oz. na ADSL ali kabelski modem, imamo vtič za priklop tipkovnice in miške ter en paralelni vtič za priklop tiskalnika.

Ad11: Čitalec kartic

Uporabna naprava za čitanje spominskih kartic različnih tipov in oblik. Te spominske kartice uporabljajo fotoaparati, kamere in tudi druge naprave, npr. tele-

foni, dlančniki, GPS naprave.

Ad12: brez operacijskega sistema

Če nimate od prej kakšne verzije Windows in verjetno Linuxa ne poznate, bi morali kupiti računalnik s prednaloženim operacijskim sistemom. Lahko pa operacijski sistem kupite tudi naknadno.

Ad13: garancija 2 leti

Dobro preberite drobn tisk, kaj vse je izvzeto iz dveletne garancije, npr. diskovni pogoni, ki imajo običajno garancijo samo eno leto.

Sedaj moramo kupiti še monitor. Bistvenih razlik v ceni med 17 in 19 colskimi (diagonalna zaslona) ni. Pred nakupom monitorja se odpravite v najbližjo trgovino z računalniki in pogledajte, kako izgleda predvajanje istega DVD-ja na različnih monitorjih. Ne samo različne velikosti, temveč z različnim kontrastom in svetilnostjo ter resolucijo. Za izbiro in nakup monitorja si vzemite čas. Pri računalniku si lahko dogradite spomin ali priključite zunanji disk, če imate premalo prostora, vgradite brezžični ali bluetooth vmesnik, če ste ga pozabili ali ga potrebujete ali po potrebi dodate grafično kartico. Monitor pa je takšen, kot ga kupite, in če vam ne ustreza ga lahko edino zamenjate. Je pomembnejši del računalnika z vidika ohranjanja zdravja (drža telesa, oči), s tem da monitor običajno »preživi« več računalnikov. Mi bomo kupili 19 colski monitor, ki ima zmožnost predvajanja 4:3 slike na 16:9 zaslonu, kar pride v poštev predvsem pri gledanju video posnetkov. Kontrast 8.000:1 in odzivni čas 5ms zagotavljata

ostro sliko. Tudi resolucija 1440 x 900 točk popolnoma zadostuje našim potrebam. Monitor ima 3-letno garancijo.

Za nakup našega računalnika smo porabili okoli 430€ (računalnik 260€, zvočniki do 25€, monitor 130€, tipkovnica in miška do 20€) in služil nam bo lahko dolga leta. Za razliko do 500€ lahko kupimo npr. Windows Vista Home Edition ali pa morda ADSL ali kabelski priključek hitrosti par Mbps in še za nekaj mesecev naročnine nam ostane.

Na hitro si pogledjmo še nakup prenosnika. Izberimo prenosnik srednjega razreda bolj znanega proizvajalca pri isti spletni trgovini. Zanj smo pripravljene odšteti 500€. Predvidevam, da primerljiv prenosnik manj znanega proizvajalca dobimo za manj denarja, obvezno pa moramo preveriti možnost podaljšanja garancije in izvangarancijskih popravil. Od dodatne opreme bomo potrebovali samo še miško. In morda torbo za prenašanje. Torrej, kaj nam ponujajo:

1. Procesor Intel **Core 2 Duo** T5270 (**1.4GHz**)
2. Čipovje: Intel GME965 vezni nabor, **800MHz** FSB
3. Spomin **2048MB** DDRII **667Mhz** (prosta reža)
4. Trdi disk **160.0GB** SMART SATA **5400** rpm
5. Optična enota: **DVD+/-RW** DL SM LightScribe pogon
6. **Grafika:** Intel Graphics Media Accelerator X3100 **do 384 MB shared**

7. Zaslonski **15.4"** TFT **1280X800 WXGA** Bright View
8. **Modem, 10/100, Bluetooth, WLAN 802.11 a/b/g**
9. **Zvočna kartica z vgrajenimi zvočniki**
10. Baterija Six-cell Lithium-Ion
11. **OS** FREE DOS
12. **Vmesniki** :3xUSB 2.0, 1XRJ11, 1XRJ45
13. **VGA, 2XAUDIO, Express card 54/34**
14. **Dimenzije:** 32.3X358.0X266.8 in **teža** 2.49kg
15. **Garancija** 1 leto

Naj najprej omenim, da predvsem zmogljivosti procesorja pa tudi spomina in diskov za prenosnike niso direktno primerljive z enakimi enotami za namizne računalnike.

Ponujajo nam dovolj procesorja in spomina (2GB). Velikost diska je zadovoljiva za normalno uporabo. V primeru potrebe po več prostora za shranjevanje bomo pač bolj pogosto pekli DVD-je ali pa morda priključili zunanji disk. Grafika za naše potrebe primerna, zaslon dovolj velik in tudi resolucijsko močan. S prenosnikom lahko komuniciramo preko telefonske klicne linije oz. pošiljamo in sprejemamo fakse (modem), lahko se priključimo v omrežje ali na ADSL/kabelski modem (10/100 pomeni priključek za LAN hitrosti 10 ali 100 Mbps), od brezžičnih komunikacij nam omogoča bluetooth in brezžični 802.11. Se skoraj ne more zgoditi, da se ne bi mogli nekam povezati, ko bi

to potrebovali.

Baterija je pomemben del prenosnika, ker je od nje odvisna avtonomija prenosnika. Bolj kot oznaka baterije nas zanima, koliko časa lahko prenosnik deluje brez priklopa na omrežje. Na spletni strani proizvajalca ugotovimo, da omogoča 4,5 ure samostojnega delovanja. Zadovoljivo. Če potrebujemo več, si bomo nabavili dodatno baterijo in jo po potrebi nosili s seboj (npr. prekooceanski leti).

Sicer s tem operacijskim sistemom verjetno ne bomo zadovoljni, čaka nas verjetno še nakup enega od Windows paketov.

Kot smo že omenili, ima možnost priklopa telefonske linije (RJ11), omrežnega kabla (RJ45), lahko priklopimo dodatni, npr. večji monitor (VGA), imamo

stereo vhod za mikrofona, stereo izhod za slušalke/zvok (tudi za morebiten priklop zunanjih zvočnikov, notranji zvočnik je namreč mono) ter Express Card režo (naslednik PCMCIA), kamor lahko priključimo npr. čitalnik medijskih kartic in še marsikaj drugega.

Velikost in teža je subjektivna stvar. Pred nakupom si ga lahko ogledate v marsikateri trgovini, ga potežkate in poskusite spraviti v torbo. Seveda pazite, da vas ne obtožijo kraje.

Enoletna garancija je dokaj kratka, vendar veliko proizvajalcev proti minimalnemu doplačilu omogoča podaljšanje garancije do npr. treh let. ☺

Vir: Internet, spletne trgovine
Pripravil Dušan Stritar

Vaš računalnik
par let po nakupu
ne bo vreden
kaj dosti.

Spet ta vejica!

O vejici smo v lizzivu že pisali, a je od takrat minilo precej časa. Tokrat bomo ponovili uporabo v enostavčni povedi, dodali pa tudi nekoliko težjo snov. Pa si pogledjmo.

Vejico pišemo:

- med prirednimi deli povedi, če niso zvezani z vezalnimi **in, pa, ter**, stopnjevalnim **ne – ne, niti – niti** ali ločnim **ali, bodisi, oziroma**
- med nadrednim in odvisnim stavkom
- med polstavkom in preostalo povedjo
- med pristavkom ali vrinjenim stavkom (tudi spremnim) in preostalo povedjo

1. Vejica v enostavčni povedi

- Delali bomo posamič, v dvojicah, v skupinah.
Potrebujemo dve papirki, štiri paradiznike in eno čebulo.
TODA: **Ne** tehnika **ne** jeziki je ne zanimajo. **Niti** družina **niti** služba nista mogli vplivati nanj. **Ali** boš delala z njim **ali** z nami?
- Kadar med naštevane pridevnike **ne moremo postaviti in**, med njimi **ne** pišemo vejice:
(togi pravosodni predpisi, nenačrtno administrativno delo, pokvarjen pisalni stroj, velika sejna soba, zanimiv uvodni del...)

- Ločiti moramo zveze prislova (kako?) in pridevnika od prirednih pridevniških zvez. V prvem primeru ni vejice, v drugem pa je: (**Kako** zavito darilo? Lepo zavito darilo. **Kakšno** branje? Prijetno, zanimivo. **Kakšno** vprašanje? Neumno, neprimerno.)
- Vejica ob izrazu **seveda** je odvisna od poudarka: (Tega seveda ne tajim. Take stvari se, seveda, ne povedo na glas.)
- Vejica loči poudarjene izraze **skratka, sicer pa, kratko in malo** od preostale povedi:
(Skratka, uspeh nam je zagotovljen. Sicer pa, če se ne strinjate, povejte razloge. Kratko in malo, danes moramo zadevo končati.)
- Če ponovljene izraze stopnjujemo, **JE** vejica:
(Odlično, res odlično! Neverjetno, prav neverjetno!)
- Vejice **ni treba pisati** med prirednimi istovrstnimi naštevalnimi prvinami, kjer bi vejice samo motile: (a b c č d . ? ! , A B C Č D.)

- Ločevanje časovnosti od krajevnosti z vejico je stilno zaznamovano; vendar lahko pišemo na oba načina: (Seja bo v Ljubljani v sredo, 11. t. m., ob 17. uri v sejni sobi Andragoškega centra. Seja bo v Ljubljani, v sredo, 11. t. m., ob 17. uri, v sejni sobi Andragoškega centra.)
- **Pogosta napaka je odvečna vejica**, ki ločuje posamezne stavčne člene, ki niso stavki:
(Vsi obveščeni kandidati, naj se javijo jutri. Kljub sklepom na zadnji seji, se v organizaciji nabave ni nič spremenilo. Seznam vseh pravic in dolžnosti, mi pošljite v dveh dneh.)

2. Vejica v zloženi povedi

- Vejico navadno pišemo pred vezniki: protivnimi **a, pa, toda, ampak**; vzročnimi **saj, kajti, sicer**; sklepalnimi **zato, zatorej, torej**; pojašnjevalnimi **to je** in pred drugim delom stopnjevalnega veznika **ne samo – ampak tudi, ne le – temveč tudi**:
(Ob knjigi se učimo, **a** tudi zabavamo. Berite zbrano, **saj** boste le tako lahko izluščili bistveno sporočilo knjige. To knjigo berem kot študijsko gradivo, **zato** izpisujem misli. Preberi Adlerjevo knjigo, **to je** študija o branju. Knjiga **ne** govori **le** o branju, **temveč tudi** o njegovem pomenu za človeka.)
- Vejice navadno **NE** pišemo pred vezalnimi **in, pa, ter** in drugim delom ločnega veznika **ali - ali, bodisi - bodisi** in pred **oziroma**:
(Vsi so zbrani **in** zdaj lahko pričnemo.

Ali raje berete **ali** raje poslušate? **Bodisi** je govoril nerazločno **bodisi** ga nisem zbrano poslušala. Poskusite govoriti razločnejše **oziroma** raje napišite bistveno. (*Boljše je, da **oziroma** nadomestimo z natančnejšim **in** ali **ali**. Torej: Poskusite govoriti razločnejše ali raje napišite bistveno.*)

- Vejico pišemo pred **in**, kadar ima protivni ali sklepalni pomen: (Zakaj ste pisali z velikimi črkami, in ne z malimi? Postajala je odgovorna za svoje počutje, in vedno pogosteje je bila dobre volje.)
- V stopnjevalnem priredju naslednji stavek s svojo vsebino presega prejšnjega. Pred drugim delom veznika **ne – ne, niti – niti, tako – kot** vejice navadno **NE** pišemo: (Ne morem **ne** poslušati **ne** zapisovati. **Niti** ni dobro pripravljen **niti** ne govori prepričljivo. Kupuje **tako** leposlovne knjige **kot** enciklopedije.)
- Ločiti je treba priredno zvezo **tako – kot** od podredne. V prvi **NI** vejice, v drugi pa **JE**: (To velja tako za domače pisce kot za tuje. Hitela je tako, kot da ji gre za življenje.)
- Vejica **JE** med izrazi **zdaj – zdaj, pol – pol**: (**Zdaj** je nemiren, **zdaj** popolnoma otopel. Delal je **pol** za denar, **pol** zastonj.)
- Pred naštevalnim **ali, ne, niti** v večstavčni povedi se vejica **LAHKO** piše: (Zelo smo zadovoljni z vami; zato si lahko vzamete dvodnevni dopust,

ali odidete na seminar, **ali** pa dobite brezplačno naš komplet za učenje tujih jezikov. **Ne** doma, **ne** v službi, **ne** na dopustu - nikoli ni bila brez svinčnika in beležke. **Niti** predavatelj, **niti** strokovna literatura, **niti** zagretost kolegov v službi ga niso motivirali.)

3. Vejica loči nadredne in odvisne stavke

(Veselil se je nastopa, ker ga je tema zelo zanimala. Skupina, ki ji je govoril, ga je navdušeno poslušala. Ko je končal, so se živahno zgrnili okoli njega, da bi ga vprašali, kaj pripravlja za prihodnjič.)

Mimi: Kajne, pred **ki ko ker da če** zmeraj vejica skače?

Janja: Poglej tale zapis, pa boš videla, da to pravilo vedno ne drži: Zvedeli smo, da so naš predlog sprejeli **in da** nam bodo stroške vrnil.

Mimi: Joj, kako si pametna!... Ampak tudi jaz imam dva zglede, ko pred **da** ni vejice!

Janja: Sem pa res radovedna. In si se ju sama spomnila?

Mimi: **DA**, sama sem se spomnila: mati **DA** kruha. Haha!

Janja: Res je, tudi slepa kura kdaj zrno najde!

- Za priredje odvisnih stavkov veljajo enaka pravila kot za priredje glavnih stavkov: (Zanima nas, kakšni so naši pogoji in kakšni so vaši načrti. Vemo, da nimate dovolj izkušenj, ste pa učljivi in prilagodljivi.)

- Kadar pride skupaj več veznikov, vejice med njimi ne pišemo (**in ker, da če, in če**): (Sedim na seji, **in ko** je končana, imam zapisnik že sestavljen. Ne poznamo njegovega značaja, **in če** je tujec, tudi ne običajev dežele, iz katere prihaja.)

- Kako pa je z vejico ob večbesednem vezniku?

Vejice tudi ne pišemo med večbesednimi vezniki (**češ da, zato ker, tako da, kljub temu da, medtem ko, zato da, prej ko, toliko da, v tem ko, šele ko, posebno ko**):

(Vrnil se je, **češ da** bi nam koristile njegove izkušnje. Dolgo smo odlašali, **namesto da** bi ga takoj preskusili.)

- Med večbesednimi vezniki **lahko** pišemo vejico takrat, kadar hočemo poudariti sporočilo v nadrednem stavku: (Odlasali smo **zato, ker** smo najprej hoteli kaj več zvedeti o njem. Nastopal je namreč **tako, da** se nam sprva ni zdel dovolj zanesljiv.)

- Pred primerjalnim veznikom **kot/kakor** in stopnjevalnim **tako - kakor** pišemo vejico, če uvaja odvisnik z izraženo osebno glagolsko obliko: (Raje govorim, **kot** pišem. Tipka tako, **kakor** da to počne vse življenje.) **TODA:** Raje bi ga nosil **kot** poslušal. Ne kaže drugega **kakor** molčati. Bila je bolj pridna **kakor** nadarjena.

4. Vejica med polstavkom in preostalo povedjo

- **Stavek** so navadno besede ob osebni

glagolski obliki (pišem, prihajajo, odnesi), **polstavek** pa so besede ob neosebni glagolski obliki: nedoločnik – pisati, namenilnik – (grem) pisat, deležnik – pišoč (človek), deležje – pišoč (si požvižgava), glagolnik – pisanje. Polstavki so od preostale povedi navadno ločeni z vejico: (Sede v udobnem fotelju, se je teže prepirati kot stoje. Odšel je, mrmrajoč nekaj sam zase. Drugi so obsedeli, pričakujoč novih dogodkov. Vstopila je neznanka, zavita v črno pelerino, in s pogledom, uprtim vanj, zahtevala: »Imam pravico, zvedeti prav vse!«)

5. Vejica med pristavkom ali vrinjenim stavkom in preostalo povedjo

• Kaj je **pristavek**?

Drugo poimenovanje besede, ki stoji pred njim.

(Mira, naša odlična tajnica, ni nikoli izgubila živcev. Čar samozavesti, zanimivo in koristno knjigo, vam toplo priporočam.)

• Zgled za **vrinjeni stavek** (tudi spremni):

(Ko smo obiskovali seminar o čustvih, dolgo je že tega, smo se naučili več kot v vseh šolah. Jeza, ki je v nas, nam pokvari vse odnose. »Življenje brez prijateljev,« je brala, »je puščava.«)

• Kaj pa ločila ob **alinejah**?

a) Vročiti:

- Janezu Vavknu (.)
- računovodstvu (.)
- direktorju (.)

Obvestiti:

- Janeza Vavkna
- računovodstvo

- direktorja

Pozorni moramo biti na to, kateri sklon naštetih besed zahteva glagol (vročiti - komu, obvestiti - koga, obveščeni - kdo).

b) Seminar prirejamo za vse, ki želijo

- biti bolj uspešni,
- izboljšati svoje pisne sposobnosti,
- pridobiti nove komunikacijske spretnosti.

c) Blazino za preprečevanje preležanin priporočamo:

- ker je nega preprosta in je premikanje bolnika lažje;
- ker zrak bolje kroži – s tem je omogočeno potrebno hlajenje;
- ker sta vzdrževanje in čiščenje blazine preprosta.

č) Sklepi:

1. Seminar bo v sredo, 25. t.m., v sejni dvorani.
2. Udeleženci bodo dobili potrdila.
3. Na koncu se bomo dogovorili za študijski dopust.

Ločila v alinejnem zapisu

Če posamezne besede ali besedne zveze naštevamo v stolpcih, jih lahko ločimo z vejico in na koncu postavimo piko; lahko pa vejico in piko opustimo. Daljše enakovredne sestavine ločimo s podpičjem. Če naštevamo vsebinsko samostojne povedi (recimo sklepe v zapisniku), je med njimi pika. 🖊️

Iz Cikcaka po pravopisu

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV LJUBLJANSKE POKRAJINE

Dunajska cesta 188
1131 Ljubljana, p.p.: 5922

T 01 56 91 123

TRR 03170-1003169118

E dlj.paraplegik@guest.arnes.si

www.drustvo-para-lj.si



URADNE URE DRUŠTVA

PONEDELJEK:

Ana Pavšek – masaža, presoterapija, osebna asistenca

TOREK:

Gregor Gračner in Draga Lapornik – operativno delo in blagajna

SREDA:

Rafko Jurjevčič – sociala

ČETRTEK:

Robert Žerovnik – šport in rekreacija

PETEK:

Mirjam Kanalec, ki jo včasih nadomešča Rok Bratovž – operativno delo

Zaradi reorganizacije vas prosimo, da kličete na društvo glede na vaša vprašanja določen dan in **v času**

uradnih ur.

Uradne ure so vsak delavnik med

10. - 14. uro.

Zahvale

Iskreno se zahvaljujem Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine za denarno socialno pomoč, ki mi je v težkem položaju prišla prav za nakup novega pohoštv. Še naprej veliko uspehov.

Majda Ravnikar

Iz srca se zahvaljujem društvu za pozornost, ki nam jo nudite. Vsem skupaj lepe pozdrave, srečo in zdravje.

Marija Zdravec

Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine se iskreno zahvaljujemo za finančno pomoč pri reševanju stanovanjskega problema. Posebno zahvalo bi izrekli tudi socialnemu referentu za tako aktivno angažiranje pri reševanju najrazličnejših problemov.

Bojan z družino

Najlepša hvala za vaš prispevek, ki je pripomogel, da se je najina želja o invalidskem dvigalu uresničila. Projekt sva začela uresničevati konec lanskega leta, ko sva objavila najin klic na pomoč. Odzvalo se vas je veliko. Skupaj z vašo pomočjo smo ga 4. julija 2008 uspešno zaključili. To je bil namreč dan, ko smo dvigalo prvič zagnali. Sedaj je tistih nesrečnih 15 stopnic, ki so nama prej predstavljale oviro, dokončno premaganih. Zato bi se rada

iskreno zahvalila vsem, ki ste nama prisluhnili in nama pomagali do cilja.

Sašo in Petra

Našemu članu Rajku Šesto, ki je lastnik podjetja Trendy v Mengšu in je pooblaščen servis Mercedes-Benz, se zahvaljujemo za hitro, kvalitetno in cenovno več kot ugodno popravilo društvenega kombiniranega vozila.

DPLJ

Zdravilišču Laško ali po novem Thermani d.d. se zahvaljujemo za podaritev vikend paketa v Zdravilišču Laško za dve osebi, ki bo glavni dobitnik na novoletnem srečelovu. Zahvaljujemo se tudi za 15 kart za kovanje v bazenu ter druge manjše dobitke.

DPLJ

Podjetju Sortimo d.o.o. se zahvaljujemo za delno sponzoriranje pri prilagoditvah novega kombiniranega vozila.

DPLJ

V Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine se dobro zavedamo, kako pomembna je za ohranjanje ravnotežja v vsakdanjem življenju naših članov dobro oblikovana socialna mreža. Njen prvenstveni namen je prispevati k čim boljšemu občutku la-

stne vrednosti in kakovostnejšemu življenju posameznih članov. Za vse to skrbi 17 socialnih poverjenikov. Ti občasno obiskujejo člane doma, po potrebi tudi v bolnišnicah. Njihov namen je konkretno pomagati, ko nastane stiska. Vendar največja stiska danes ni pomanjkanje sredstev, temveč pomanjkanje ljudi, ki bi s sočlovekom iskreno čutili. Zato je tako zelo pomembno čimbolj pogosto navezovati stike. In prisluhniti drug drugemu.

V teh jesensko-zimskih dneh ponovno obiskujemo prav vse naše člane. Ob svojem obisku poverjeniki radi podrobneje predstavimo široko paleto socialnih pomoči in številne dejavnosti. Na ta način predstavimo celovit utrip delovanja društva.

Vendar tako kot smo ljudje veseli obiska, smo veseli tudi vsake drugačne, še tako drobne pozornosti. Naši poverjeniki jo tokrat izkazujejo z dišečim darilcem, 100-gramsko vrečko prave kave.

Naši prošnji za tovrstno donacijo so se kljub ekonomsko zapleteni situaciji hitro in z veliko razumevanja odzvali: Droga-Kolin-ska, Mercator-Emba in Delikatesa iz Ljubljane ter Emonec kafe iz Kopra. Podarili so nam 32 kg svoje najboljše kave. Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine se vsem navedenim družbam iskreno zahvaljuje za to velikodušno gesto. HVALA!

DPLJ





Informativno glasilo Izziv
izdaja Društvo paraplegikov
ljubljske pokrajine

Uredniški odbor

glavna in odgovorna urednica:
Mirjam Kanalec

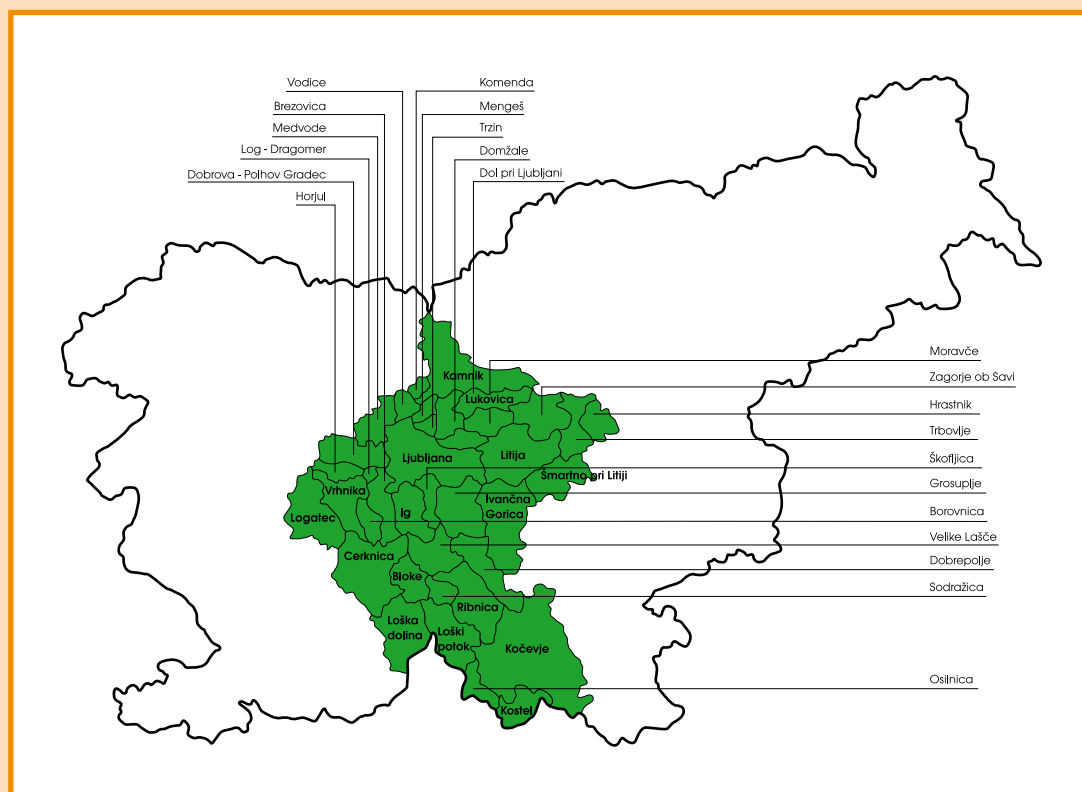
uredništvo:
Janja Rak
Jože Globokar
Gregor Gračner

lektoriranje:
Janja Rak

grafična izvedba:
Birografika Bori, d.o.o.

naklada:
700 izvodov

Izziv izhaja
2-krat letno in ga
prejemajo vsi člani
brezplačno!



Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine

Dunajska cesta 188, 1131 Ljubljana, p.p.: 5922

T 01 56 91 123

TRR 03170-1003169118

E dlj.paraplegik@guest.arnes.si

www.drustvo-para-lj.si

