

# Želja

*Tako jasna in velika, da vidiš, da se premakne.*

*V njenem telesu je zapis skritega načrta  
in znamenita glasba je živa, mogoče je sveže  
uglašena s klavirjem Milivoja Šurbka. Nekako  
se zdi, da te je nekoč prej že poznala. In zdaj  
hoče pregnati samoto. Hoče zdraviti  
z dotiki žalost, preden se razbije.*

*Hoče, da ti obarva obraz,  
nedokončan,*

*na pol prebran kakor knjiga,  
bolj resničen od podobe*

*v zrcalu. Vse stori,  
da se čim več izvleče  
iz dobrega boja.*

*Lovi metulje,  
vrt ves v petju.*

*Prižiga kresove.*

*Lahko sklene prijateljstvo  
z angelom smrti, kakšen čudež,  
včasih v znamenje poguma.*

*Ko ležiš na tleh  
in hočeš ujeti njen dih,*

*si bel*

*kakor lilija,*

*o kateri zdaj nehote razmišljaš.*

*Popolnoma dovolj, da življenje steče,  
vsaj za eno jutro.*

*Darinka Slanovec*

Dragi bralci, v mrežo sanj zajemite svoje želje in se veselite počesanega dneva ... Naj navadnost ne bo v domeni vašega sveta ... Tako boste doživeli pravo parado zvezdnih utrinkov, ki bojda uresničujejo želje za ovinkom veselja ...

**Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine**

## Društvo

- 04** Država zmanjšuje socialne transferje
- 05** Novi društveni prostori
- 06** Rekordne številke
- 08** Pravilnik

## Novice iz Mol-a

- 10** Nekaj o odgovornosti
- 11** »Da bi živeli skupaj in spoštovali razlike«
- 16** Spremenimo navade
- 17** Toča in sonce
- 19** Z vsakim dnevom lepša ...

## Sodelovanje z občinami

- 21** Dežela rokovnjačev

## Mlade ozaveščamo

- 22** Malčki s čopičem v ustih
- 23** Kdor obvaruje eno življenje, obvaruje svet
- 25** Opiramo oči osnovnošolcem

## Sociala

- 28** Pogled nazaj in želja za prihodnost
- 30** Za solidarnost in prostovoljstvo
- 31** Teorija in praksa
- 33** Prijazna beseda ni nikoli vržena proč
- 34** Voda, nam v blagor in pogubo
- 35** Delo, ki je poplačano z nasmehom
- 37** Za lepši in kvalitetnejši vsakdan
- 38** Sestanek
- 39** Faca tedna

## Interesne

- 44** Na planincih sončece sije ...
- 46** Dežela Jurija Vege
- 48** Vremenska napoved je megla z dežjem ...
- 49** Mi se ne damo – poplave gor ali dol
- 50** Ropotanje
- 51** Cel svet v naši vasi
- 52** Crow, Tijana, Mina, Mimi, Ela in Trudi
- 54** Borbe v Kongu
- 55** Drug drugega doživeli v čisto drugačni luči
- 57** Zaplešite skozi življenje

## Šport

- 58** Ljubljanci dobro ciljali v Kočevju
- 59** Ping pong za vsakogar
- 59** Ples žogic
- 60** 40 strelav in 20 tarč
- 61** Živahni Novi Sad
- 62** Vesele v Banja Luki
- 63** Šahisti v Prizmi
- 64** Kratke športne ...

## Zgodbe, ki jih piše drugačnost

- 66** »Mami, oblekel bom dres«

## Kultura

- 68** Poskusimo stopiti iz svoje omejene ujetosti
- 69** Za dušo
- 70** Do-pustite plesati
- 71** Stihišče pogleda z dotikom
- 72** Znani po vsem svetu

## Potopis

- 73** Večno mesto te prevzame

## Ne sramujmo se

- 77** Za 50 porednih odgovorov pametnejši

## ► Država zmanjšuje socialne transferje

Spet je pred vami nova številka Izziva DPLJ, ki besedno in slikovno izraža vse naše društvene aktivnosti iz druge polovice leta.



V tem času je bilo kar nekaj zanimivih, no, pa tudi malo manj zanimivih dogodkov.

Ker ste zadnjo številko časopisa prejeli na spomladanskem srečanju, ki

je bilo v občini Dol pri Ljubljani, je tudi prav, da se vam v imenu vremena opravičim, saj je le-to krojilo usodo pri izpeljavi; in da ne govorim o jesenskem srečanju v Logatcu, kjer je močno deževje hotelo preprečiti, da se srečamo. Žal imamo že četrtič v zadnjih dveh letih smolo z vremenom, a kljub temu vztrajamo naprej, saj se nam bo gotovo enkrat spet nasmehnila sreča – po dežju vedno posije sonce.

Letos pišemo rekordno število redno zaposlenih na društvu, in sicer imamo devet oseb, ki pomagajo pri izvajanju prevoza, osebne asistencije in pri sami koordinaciji dela. Šest oseb pomaga okvirno 26 članom po domovih, dve osebi pri prevozih s kombiniranimi vozili, ena oseba pa sprejema klice v tajništvu ter sodeluje pri organizaciji raznih aktivnosti. Za pokrivanje stroškov zaposlenih smo pridobili namenska sredstva skoraj v celoti, a kot kaže leto 2011 glede tega ne bo tako uspešno. Zmanjševanje socialnih transferjev na nivoju države bo bržkone občutilo tudi društvo, saj



// Poletna seja UO v Semiču

je v okviru državnega proračuna na Ministrstvu za delo, družino in socialne zadeve ter s tem posredno Zavodu RS za zaposlovanje namenjenih manj sredstev. Prvo zniževanje smo že občutili, in sicer pri vlogi na program javnih del za leto 2011, saj smo zaradi omejitve v razpisnih pogojih lahko zaprosili le za sofinanciranje treh oseb, v primerjavi z letom 2010, ko smo imeli zaposlenih pet oseb. Trenutno tudi ne vemo, kako bomo zagotovili sredstva za pokrivanje plač štirim osebam, ki jim letos poteče dvoletno financiranje s strani Zavoda RS za zaposlovanje. Lahko le upamo,

da se bodo tekom naslednjega leta »vremena Krajncem« spet »zjasnila«.

Kot že veste, imamo organizirano mrežo socialnih poverjenikov, ki jo vodi naš Rafko. Z njo želimo vzdrževati stik s člani, še predvsem s tistimi, ki se manj vključujejo v društvene programe. V jesenskem času so vas poverjeniki obiskali z anketo, ki jo je pripravila Zveza paraplegikov Slovenije. Vem, da ste nekateri že malo naveličani anket, vendar na ta način pridobimo pomembne informacije za boljšo predstavo o vašem življenju in zadovoljstvu nad društvenimi programi.

Ker smo ugotovili, da je kar nekaj takih članov, ki praktično ne uporabljajo programov, sem se odločil, da tudi osebno vzpostavim stik z njimi in jih povprašam o morebitnih pomislekih nad delovanjem programov. Želim jih spoznati in prisluhniti njihovim potrebam ter predlogom, katere bi z veseljem upoštevali, če bodo to dopuščale zmožnosti društva. Zato pričakujte moj klic po novem letu in upam, da si boste vzeli čas ter poklepetali z mano. Naša želja je, da se na naslednjem rednem občnem zboru zberemo vsi ter skupaj odločimo o naši prihodnosti. Na občnem zboru, ki bo meseca marca, bo med drugim tudi več znanega o izgradnji našega večjega in bolj dostopnega sedeža, ki je trenutno na Dunajski 188 v Ljubljani. V zdajšnjih prostorih se na trenutke počutimo zelo utesnjeni, hkrati pa nam ne omogočajo širjenja aktivnosti. Trenutno je vključenih 314 članov in za njih želimo maksimalno prilagoditi programe. Bodoči prostori nam bodo to tudi omogočali. Ker pa je to zelo obsežna naloga, smo primorani sprejeti kar nekaj odločitev, če želimo, da se nam bo ta želja uresničila. Seveda bo potrebno na nekaterih področjih zmanjšati porabo finančnih sredstev, ampak ne na škodo posebnih socialnih programov, za katere dobimo namenska sredstva. Tako ob bližajočih božično-novoletnih praznikih letos ne boste prejeli koledarjev ali kaj podobnega, a čestitka s prijaznim voščilom bo zagotovo »potrkal« na domača vrata. Verjamemo, da boste to tudi razumeli, saj je vendarle v slogi moč. Za konec bi vam rad želel zdravo, veselo in zadovoljno uživanje življenja. Srečno v letu 2011. 🙌

**Gregor Gračner**

## Ustanovni posvet // Društvo

# ▶ Novi društveni prostori?

**DP ljubljanske pokrajine je 25. oktobra v svojih prostorih pripravilo prvi posvet o pridobitvi novih društvenih prostorov.**

Naši prostori na Dunajski cesti v Ljubljani so namreč za kvalitetno izvajanje široko zastavljenih vizij in programov postali utesnjeni. Zato je nekoliko širši odbor društva z arhitektom Zveze Matjažem Planincem pripravil osnovni koncept novih delovno-bivalnih prostorov.

Člani odbora so najprej razčlenili osnovne želje in potrebe za dolgoročno izvajanje programov, nato pa je arhitekt Planinc s funkcionalno shemo dvanajstih prostorskih segmentov predstavil objekt za optimalno delovanje in uporabo: od vhodnih vrat do

notranjih prostorov, skladišč in parkirišč. Vsak prostor ima že osnovne karakteristike oz. opis namembnosti. Člani odbora so zatem dali vrsto pripomb in predlogov, ki so izhajali iz praktičnih izkušenj.

25. oktober bo torej v analih društva zapisan kot pomembna prelomnica, ko se je začela pot o pridobitvi novih delovno-bivalnih prostorov DP ljubljanske pokrajine. Pot, ki je upravičena, saj ima naše društvo v svojih vrstah včlanjenih skoraj eno tretjino vseh članov Zveze paraplegikov Slovenije. 🙌

*ig*



// 25. november 2010 bo verjetno zapisan v anale DPLJ.

## ▶ Rekordne številke

**Leta, ki se pravkar izteka, se bomo še dolgo spominjali kot rekordnega po višini pridobljenih finančnih sredstev. Skrbi pa me za leto 2011, kjer je še ogromno neznank in negotovosti, predvsem pri sofinanciranju plač zaposlenih.**



O večjih financerjih društvenih programov sem pisala že v prejšnji številki Izziva DPLJ, zato se bom danes posvetila predvsem sofinanciranju občin.

Največji kos občinske pogodbe za leto 2010 seveda predstavlja Mestna občina Ljubljana, ki poleg socialnovarstvenega programa v višini **18.396,00€** sofinancira tudi programe športa v višini **9.137,05€** in programe javnih del 5-ih oseb. Kaj pa ostale občine?

Sodelovanje z občinami se vsako leto izboljšuje – pa ne le v finančnem smislu. Opažamo, da smo postali prepoznavni, saj nas nekatere občine podpirajo tako moralno kot finančno in z njimi zelo dobro sodelujemo. Menimo, da je to tudi posledica rednih sestankov članov s predstavniki lokalne oblasti. Veseli smo, da se občine obračajo na društvo, kadar potrebujejo pomoč in nasvete o odpravi arhitekturnih ovir, kadar želijo, da pridemo na njihovo šolo in učence opozorimo na nevarnosti v prometu. Se spomnite občine Medvode, ki nam je lani zavrnila vlogo, češ da nismo upravičeni do sredstev iz njihovega

proračuna, ker nimamo tam sedeža? Letos so spremenili razpisne pogoje in uspeli smo dobiti **800,00€**.

Pri sledenju občinskih razpisov mi pomaga Mojca, ki budno spremlja spletne strani, kjer so objavljene informacije o aktualnih razpisih. Nekatere občine je poklicala po telefonu in jih povprašala, kdaj lahko pričakujemo objavo. Njena pomoč je dobrodošla tudi pri administrativnih opravilih, saj poskrbi, da je vloga na razpis poslana, zraven pa priložena vsa ustrezna dokumentacija. Kljub vsemu se nam je izmuznil razpis občine Grosuplje, ki nam je v letu 2009 dodelila 529,24€ - škoda jih je! Tudi obljuba Zveze, ki je bila dana že za leto 2009, da bodo strokovne službe skrbne za opozarjanje na objavljene razpise, ni bila izpolnjena, in če bi se zanašali na njihova obvestila, bi bila bera zamujenih rokov še večja. Kljub vsemu bi pozvala tudi vse člane, naj nam javijo, če opazijo razpis v lokalnem časopisu – bolje dvakrat kot nikoli!

Ugotavljam, da smo skoraj na vseh občinskih razpisih za leto 2010 pridobili v povprečju 10% več kot lani, z izjemo občin Litija in Vrhnika, ki sta prepolovili sredstva. To je najbrž zaradi spremenjenih razpisnih pogojev in zmanjšanja števila članstva. Z veseljem ugotavljam, da je letos rekorderka med sofinan-

cerji občina Moravče, ki nam je na podlagi razpisa dodelila **2.066,57 €**.

V tabeli lahko opazite, da nam nekatere občine ne dodelijo sredstev, če nimamo tam biva-jočih članov. Druge spet ne objavljajo razpisov za sofinanciranje društvenih programov. Tem smo že v poletnih mesecih poslali vlogo in še vedno čakamo na odgovore. Upamo, da smo si zaslužili vsaj odgovor na vlogo, čeravno negativen.

Pa naj se zazrem še v leto 2011. Prognoza je zelo pesimistična, saj je čutiti krčenje sociale tako na državni ravni kot na nivoju nevladnih organizacij. Skrb vzbujajoče je, da bo v sredini leta zaključeno sofinanciranje plač 4-ih oseb s strani Zavoda RS za zaposlovanje, in trenutno ni znano, kako naprej. Tudi Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve še ni objavilo javnega razpisa o sofinanciranju socialnih programov za leto 2011, vendar če upoštevamo krčenje proračuna, se nam ne piše prav lepo.

Če se ozrem na iztekajoče se leto, sem zadovoljna, saj smo uspeli pridobiti izjemno višino sredstev. Vedno znova ponavljam – to je bilo rekordno leto! In lahko si le želim tak proračun tudi za leto 2011. Srečno! 🍀

**Mirjam Kanalec**

Št.	OBČINA	Leto 2010
1.	Bloke	0
2.	Borovnica	182,00
3.	Brezovica	333,70
4.	Cerknica	281,25
5.	Dobrova Polhov Gradec	0
6.	Dol pri Ljubljani	100,00
7.	Domžale	2.400,00
8.	Grosuplje	0
9.	Horjul	50,00
10.	Hrastnik	67,52
11.	Ig	232,33
12.	Ivančna Gorica	481,77
13.	Kamnik	646,00
14.	Kočevje	778,83
15.	Komenda	254,00
16.	Kostel	0
17.	Litija	392,92
18.	Ljubljana	27.533,05
19.	Logatec	1.138,04
20.	Log-Dragomer	343,80
21.	Loška dolina	280,41
22.	Loški potok	200,00
23.	Lukovica	327,60
24.	Medvode	800,00
25.	Mengeš	125,00
26.	Moravče	2.066,57
27.	Osilnica	0
28.	Ribnica	250,00
29.	Sodražica	200,00
30.	Škofljica	220,00
31.	Šmartno pri Litiji	332,27
32.	Trbovlje	658,00
33.	Trzin	210,00
34.	Velike Lašče	150,00
35.	Videm Dobropolje	150,00
36.	Vodice	100,00
37.	Vrhnika	383,31
38.	Zagorje ob Savi	460,00

## Srečni dogodki

Našemu članu Janku Zupanu in njegovi izvoljenki Tanji iskreno čestitamo ob rojstvu hčerke Eve. Štorklja pa je nosila tudi pri Žerovnikovih: Robertu in Urši je prinesla hčerkico Saro. Čestitke!

**DPLJ**



// Sara, nova članica pri Žerovnikovih

## Zahvale

Društvu in vsem se prisrčno zahvaljujem, ker so mi omogočili denarno pomoč pri nakupu avtomobila. Želim veliko uspeha pri nadaljnjem delu.

**Oto Stjepan**

Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine se iskreno zahvaljujem za prejeto denarno pomoč, ki so mi jo nudili ob poplavih v Zagorju.

**Čedo Tomanič**

Vsem podjetjem in posameznikom, ki so nam v preteklem letu stali ob strani tako moralno kot finančno, se iskreno zahvaljujem. Hvala tudi vsem, ki so nam darovali dobitke za novoletni srečelov. Ne smemo pa pozabiti na naše člane, ki so se angažirali pri zbiranju dobitkov za srečelov. Hvala vsem, posebej še Stanetu Videtiču.

**DPLJ**

Zveza paraplegikov Slovenije je društvu že tradicionalno podarila 10-dnevno bivanje za 5 oseb v hiški v Čatežu, kar bo dobiček na srečelovu. Iskrena hvala!

**DPLJ**



## Pravilnik // Društvo

Na podlagi 27. in 36. člena Statuta Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine je Občni zbor Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine na svoji 48. seji dne 24.03.2010 sprejel naslednji:

### **PRAVILNIK o osebni asistenci (POA – DPLJ)**

#### **SPLOŠNE DOLOČBE**

##### **1. člen (vsebina pravilnika)**

Pravilnik o osebni asistenci (v nadaljevanju: Pravilnik) ureja izvajanje posebnega socialnega programa »Osebna asistenca, nega in fizična pomoč« (v nadaljevanju: program) za potrebe paraplegikov in tetraplegikov (v nadaljevanju: uporabniki), članov Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine (v nadaljevanju DPLJ), ki potrebujejo pomoč osebnega asistenta.

##### **2. člen (namen programa)**

Namen programa je omogočiti uporabnikom samostojno življenje v domačem okolju in s tem prispevati k socialni vključenosti, razvijanju osebnih sposobnosti za vsakdanje življenje, zagotavljati uporabnikom pomoč in oskrbo pri opravljanju nujnih življenjskih opravil in zagotavljanje socialne varnosti.

##### **3. člen (cilji programa)**

Cilji programa so:

- neodvisno življenje uporabnikov;
- socialna vključenost uporabnikov;
- vzpodbujanje uporabnikov k samostojnem odločanju o lastnem življenju.

##### **4. člen (kriteriji za vključitev v program)**

Kriteriji za vključitev uporabnika v program so naslednji:

- po stopnji invalidnosti;
  - člani, ki živijo sami;
  - člani, ki nimajo pomoči v drugih društvih in organizacijah (osebne asistencije);
  - socialno šibki člani;
  - starejši člani;
  - člani, katerih družinski člani so nesposobni ali ne zmorejo nuditi pomoči.
- Program se nudi uporabnikom glede na kriterije ter v okviru kadrovskih in finančnih zmožnosti, ki jih DPLJ v danem obdobju ima.

#### **POSTOPEK VKLJUČITVE V PROGRAM**

##### **5. člen (predlog za vključitev)**

Predlog za vključitev v program poda uporabnik s pisno ali ustno prošnjo na DPLJ.

Predlog za vključitev v program je lahko tudi na pobudo DPLJ oziroma socialnega poverjenika DPLJ s privolitvijo uporabnika.

O upravičenosti do vključitve v program odloča vodja osebne asistencije v sodelovanju s socialnim referentom.

Upravičenec v prošnji za vključitev v program opredeli obseg, trajanje in vrsto storitev, ki jih pričakuje od vključitve v program, ter obseg storitev, ki jih že koristi v okviru podobnih programov, v okviru javne mreže socialnovar-

stvenih storitev in drugih nevladnih organizacij, višino osebnih prejemkov in število družinskih članov.

##### **6. člen (vključitev v program)**

V kolikor so izpolnjeni pogoji za vključitev, se upravičenca o tem obvesti, in sicer:

- v primeru, da je možna takojšnja vključitev, se vodja osebne asistencije dogovori za uvodno srečanje;
- v primeru, da takojšnja vključitev ni mogoča, se kandidata uvrsti na listo čakajočih.

Izvajanje storitev se prilagodi potrebam posameznega upravičenca. Vodja osebne asistencije je dolžan upravičenca seznaniti s Pravilnikom in vsemi informacijami oziroma navodili, ki so za upravičenca pomembni pri vključitvi v program.

Pred začetkom vključitve uporabnika v program izvajalec in uporabnik podpiseta Dogovor o vključitvi v program (v nadaljevanju: Dogovor), v katerem določita vrsto, trajanje in obseg storitev.

Storitve se začne izvajati z dnem, ki je določen v Dogovoru.

Upravičenec je dolžan ob začetku izvajanja storitve dati podatke o kontaktnih osebah, s katerimi izvajalec lahko kontaktira v nujnih primerih.

#### **PRAVICE IN DOLŽNOSTI IZVAJALCA**

##### **7. člen (pravice izvajalca)**

Izvajalec osebne asistencije je DPLJ.

Pravice izvajalca so:

- da lahko prekine dogovor v primeru, če uporabnik krši Dogovor ali ima neprimeren, nespoštljiv odnos do socialnega asistenta;
- da lahko prekine dogovor v primeru, če uporabnik krši določila o dolžnostih uporabnika iz 11. člena tega pravilnika;
- da lahko prekine dogovor o vključitvi v program v primeru, če pride do zmanjšanja financiranja programa. O tem mora uporabnika programa obvestiti vsaj en mesec pred prekinitvijo dogovora;
- da pri uporabniku preverja izpolnjevanje dogovora o vključitvi v program.

##### **8. člen (dolžnosti izvajalca)**

Izvajalec je po tem programu zavezan, da v skladu z razpoložljivimi sredstvi zagotovi osebne asistencije, ki izvajajo storitve.

Izvajalec je dolžan:

- Zagotoviti varstvo osebnih podatkov;
- spoštovati zasebnost uporabnika;
- spoštovati Kodeks etičnih načel v socialnem varstvu, načela neodvisnega življenja oz. odločitev ter suverenosti uporabnika;
- zagotavljati zaščitna sredstva za osebne asistencije;
- spoštovati druga sprejeta medsebojna pravila in dogovore.

##### **9. člen (koordinator programa)**

Koordinator programa je vodja osebne asistencije.

Naloge koordinatorja programa so:

- da vodi, organizira in koordinira program;
- da sklepa dogovore med uporabniki in izvajalcem osebne asistencije;
- pripravlja tedenske razporede izvajanja programa za posamezno asistentko;
- da pripravi poročila o izvajanju in skrbi za vso administracijo;
- samostojno vodi razgovore z asistenti;
- pripravlja in vodi sestanke z uporabniki in asistenti;

- skupaj z disciplinsko komisijo DPLJ posreduje v sporih med uporabniki in asistenti;
- da vodi evidenco prisotnosti;
- da rešuje pritožbe oz. konfliktna situacije.

S strani Društva mora biti sprememba programa sporočena 3 dni pred samo spremembo, razen v primerih, ko to ni mogoče predvideti.

## **PRAVICE IN DOLŽNOSTI UPORABNIKOV**

### **10. člen (pravice uporabnika)**

Pravice uporabnikov, ki so vključeni v program, so naslednje:

- da zahteva od osebnih asistentk izvajanje storitev opredeljenih v 13. členu tega Pravilnika in v skladu z Dogovorom;
- da se dogovori o vrsti in obsegu storitev v skladu s tem Pravilnikom;
- da se vključi v program glede na kriterije;
- da lahko kadarkoli izstopi iz programa;
- da sam izrazi željo po koriščenju programa;
- da se pritoži na izvajanje programa.

### **11. člen (dolžnosti uporabnika)**

Dolžnosti uporabnika v času vključitve v program so:

- uporabniki sporočijo vodji osebne asistencije vsakršno spremembo (svojo odsotnost, večjo potrebo po osebni asistenci) 3 dni pred nastankom spremembe, razen v primerih, ko to ni mogoče predvideti;
- da se redno udeležuje sestankov na sedežu DPLJ o osebni asistenci;
- da osebnega asistenta vodi pri njegovem delu in mu da natančna navodila o načinu izvajanja osebne asistencije;
- da koordinatorja programa takoj obvestil o nastalih okoliščinah, ki vplivajo na izvajanje osebne asistencije (npr. konflikti z osebnimi asistenti, odsotnost uporabnika ali osebnega asistenta, ipd.);
- da priskrbi delovna sredstva, ki omogočajo nemoteno in varno izvajanje osebne asistencije (dvigalo, milo, čistila, ipd.);
- da ima do osebnega asistenta korekten odnos, s katerim ne krni njegovega osebnega dostojanstva;
- da bo koordinatorja programa obvestil o nesreči pri delu;
- da izpolnjuje ankete o izvajanju programa;
- da podpisuje listo prisotnosti;
- da plačuje mesečno participacijo za uporabo programa v skladu s 14. členom tega Pravilnika;
- da od asistenta ne zahteva opravljanje del, ki niso v skladu z izvajanjem osebne asistencije.

## **OBSEG IN POSTOPEK IZVAJANJA STORITEV**

### **12. člen (čas in kraj izvajanja programa)**

Program se lahko uporabniku nudi vsakodnevno, večkrat tedensko ali občasno, v skladu z Dogovorom. Program se izvaja med delavnikom v dopoldanskih urah, med 7. in 16. uro, izjemoma ob sobotah in nedeljah na domu uporabnika in izven glede na potrebe uporabnikov. Razpored programa pripravi vodja asistencije glede na potrebe uporabnikov in na dejanske možnosti, ki jih DPLJ lahko nudi v danem trenutku.

### **13. člen (vrste storitev)**

Program vsebuje socialno oskrbo in pomoč uporabnikom pri naslednjih opravilih:

*Pomoč pri osebni oskrbi uporabnika :*

- oblačenje, slačenje, pomoč pri uriniranju (kateterizacija ni všteta) in odvajanju blata;
- kopanje in pomoč pri umivanju;
- pomoč in izvajanje intimne oskrbe
- pomoč pri hranjenju in pitju;
- pomoč pri transferu iz postelje na voziček in obratno (pri težjih osebah s pomočjo dvigala);
- Preoblačenje postelje;
- pranje in likanje perila za uporabnika.

*Pomoč pri spremstvu:*

- pomoč pri gibanju, pri vožnji z vozičkom;
- pomoč pri upravljanju, čiščenju in uporabi ortopedskih in tehničnih pripomočkov;
- spremstvo pri različnih opravilih kot so: nakupi, prostočasne dejavnosti, na prireditve, zdravstvene storitve, na različne skupine in druženja, ki so pomembne za njegovo socialno vključevanje.

*Komunikacija in druženje:*

- z uporabnikom;
- z drugimi osebami le v vednosti uporabnika, na njegovo željo in pooblastilom;
- z drugimi, ko gre za senzorne ali druge komunikacijske ovire, pri katerem uporabnik potrebuje določeno pomoč ali posredovanje;
- s starši ali skrbnikom uporabnika, v kolikor je uporabniku postavljen skrbnik z odločbo pristojnega Centra za socialno delo;
- z odgovornim na servisu, društvu, organizaciji ali podjetju itd.

*Pomoč pri gospodinskih in hišnih opravilih (izjemoma in v manjšem obsegu):*

- kuhanje po navodilih uporabnika in v skladu z Dogovorom;
- pomivanje posode, ki jo uporablja uporabnik;
- pospravljanje in čiščenje bivalnih prostorov, ki jih uporablja uporabnik v vsakdanjem življenju, ob prisotnosti in navodilih uporabnika ter v skladu z Dogovorom.

Program ne obsega nikakršnih strokovnih medicinskih opravil in storitev.

### **14. člen (participacija uporabnikov)**

Upravni odbor DPLJ lahko s sklepom določi uporabnikom programa mesečno participacijo.

## **PRITOŽBENI POSTOPEK**

### **15. člen (pritožba)**

Uporabnik programa se lahko pisno ali ustno pritoži vodji osebne asistencije, če ni zadovoljen z izvajanjem programa oz. s storitvami osebnih asistentov. Samo pisno pritožbo vodja osebne asistencije posreduje odgovorni osebi DPLJ, ki preuči v pritožbi navedena dejstva in ustrezno ukrepa. Pritožba uporabnika bo obravnavana v skladu s Pravilnikom o pritožbenem postopku.

## **PREHODNE IN KONČNE DOLOČBE**

### **16. člen (spremembe pravilnika)**

Spremembe Pravilnika sprejema Upravni odbor DPLJ.

### **17. člen (začetek veljavnosti)**

Ta Pravilnik začne veljati z dnem sprejetja na Občnem zboru DPLJ in preneha veljati dosedanji Pravilnik o osebni asistenci.

V Ljubljani, 24. 03. 2010

## ► Nekaj o odgovornosti

**V praksi se izkaže, da pravne norme glede dostopnosti grajenega okolja načeloma zadovoljivo postavljajo okvirje, znotraj katerih naj bi se gibali načrtovalci, upoštevanje le-teh pa je žal predmet njihove popolne diskrecije.**



10

Dostopnost grajenega okolja je predpogoj za kolikor toliko normalno funkcioniranje vseh oseb z oviranostmi v družbi, predvsem pa so rešitve, ki nam zagotavljajo normalno in človeka vredno življenje, na koncu univerzalne in koristijo vsem. Zavesti o slednjem in poznavanja zakonskih zahtev po zagotavljanju dostopnosti pa žal še vedno ni zaslediti pri večini investitorjev in projektantov objektov v javni rabi. Zakonske zahteve po dostopnosti bi morale biti znane vsaj projektantom, katerim bi upoštevanje neke osnovne profesionalne skrbnosti zadostovalo za korektno izdelan projekt, ki bi upošteval tudi ta, za mnoge sicer marginalen vidik projektiranja.

V praksi se izkaže, da pravne norme načeloma zadovoljivo postavljajo okvirje, znotraj katerih naj bi se gibali načrtovalci, upoštevanje le-teh pa je žal predmet njihove popolne diskrecije. Kazni, ki jih predpisuje Zakon o graditvi objektov, so namreč relativno nizke, nadzora oziroma pritožnikov v konkretnih primerih pa ni. Za izdajo gradbenega in uporabnega

dovoljenja namreč zadostuje zgolj izjava o spoštovanju predpisov o dostopnosti; konkretne preverjanja, ali posamezen objekt zadostuje zakonskim standardom, pa ni. Vse je tako odvisno le od osveščenosti posameznega uradnika, ki izdaja gradbeno dovoljenje oziroma izvaja tehnični pregled objekta. Po izdaji uporabnega dovoljenja je namreč iluzorno pričakovati, da bi kdo od „uporabnikov“ sprožil ustrezne upravne postopke za sanacijo nepravilnosti ali celo zahteval odškodnino za morebitno škodo, ki mu je bila povzročena kot posledica nedostopnosti. Ena od boljših rešitev je vsekakor predhodna revizija projektne dokumentacije, ki jo glede konkretnega projekta opravi kompetenten strokovnjak. To rešitev je Mestna občina Ljubljana (MOL) v sodelovanju z Zvezo paraplegikov Slovenije in njenim arhitektom Matjažem Planincem, u.d.i.a., vpeljala v teku projektov zadnjega mandata, rešitev pa se je izkazala za zelo koristno. Pripombe in korekcije, podane s strani Matjaža Planinca, so bile

namreč ključne za boljšo dostopnost objektov, investitor pa se je izognil kasnejšim bistveno višjim stroškom sanacij nepravilnosti. Na ta način tudi renomirani arhitekturni biroji in „cvet“ slovenskega projektiranja spoznava, da le niso zadosti osveščeni o zahtevah po dostopnosti in da so napake, ki jih delajo, odpravljive z minimalnimi korekcijami, sama „umetniška“ vrednost njihovega izdelka pa pri tem ne trpi.

Ker pa gre v primeru revizij projektov, katerih investitor ali soinvestitor je MOL, le za del objektov v javni rabi, ki nastajajo na območju občine, MOL v okviru svojih zakonskih pristojnosti razmišlja o smiselno enaki kontroli za vse ostale objekte v javni rabi, katerih investitorji so bodisi država bodisi zasebniki. Seveda bi moralo biti to delo opravljeno že v

času projektiranja oziroma kontrole s strani pristojne upravne enote, pa vendar upam, da bodo prizadevanja MOL naletela na posluš tudi na državni ravni in se bo predmetni problematiki v bodoče posvečalo več pozornosti. Že nekajkrat je bila s strani MOL posredovana pobuda za ureditev zakonodaje s tega področja na Ministrstvo za okolje in prostor, vendar odziva do sedaj še ni bilo.

Celotna družba se bo počasi, a zagotovo morala zavedati, da je cena nedostopnosti objektov in storitev prevelika, račun za to pa je v končni fazi izstavljen vsem državljanom. 🙏

**Kazni, ki jih predpisuje Zakon o graditvi objektov, so namreč relativno nizke, nadzora oziroma pritožnikov v konkretnih primerih pa ni.**



## »Da bi živeli skupaj in spoštovali razlike«

**Tudi tistim, ki ne živijo v Ljubljani, je župan Zoran Janković gotovo poznan. Pa ne samo v povezavi s Stožicami! »Razmišljati začneš, koliko več časa morajo osebe z oviranostmi porabiti, da nekaj opravijo«, je v klepetu povedal župan prestolnice.**

Župana Zorana Jankovića smo večkrat srečali na društvenih aktivnostih, saj se skoraj vedno odzove vabilu na odprtje razstave, nam pride zaželet srečo na košarkaško tekmo, nas sprejme v Mestni hiši ali nas pozdravi v mestu, ki je v času njegovega županovanja resnično postalo dostopno osebam na vozičkih. Kadar mu le dopuščajo druge obveznosti, si vzame čas. In tako je bilo tudi, ko smo ga prosili za intervju, ki se je brez pogledov na uro razvil in prijeten klepet o tem in onem.



**Zaključili ste mandat in ravnokar začeli novega. Če se ozrete nazaj v pretekla štiri leta, kako bi jih ocenili? In kaj posebej izpostavili?**

Pretekla štiri leta so bila za Ljubljano zelo dobra leta, predvsem po zaslugi mojih sodelavcev. Ekipa v mestni občini je res izvrstna!

Govorim o tistih, ki delajo v mestni upravi in o vseh sodelavcih v zavodih in podjetjih. Če oni dobro opravljajo svoje delo, ni težko iti na volitve. Drugi del predstavlja Lista Zorana Jankovića v mestnem svetu, ki je prav tako izjemno delala. Glede razumevanja različnosti in opozarjanja na probleme oseb z oviranostmi bi izpostavil predvsem našega svetnika Saša Rinka, ki je v mestni svet prinesel praktično izkušnjo in sodelovanje z vsemi organizacijami – naenkrat smo dobili sogovornika drugačnega tipa.

Na prvem mestu bi izpostavil projekt Ljubljana - svetovna prestolnica knjige, enakovreden naslov imata zame tudi naziva Občina po meri invalidov in najvarnejše mesto v vzhodni Evropi. Od projektov, ki so najpomembnejši za prestolnico, bi omenil projekt RCERO za ravnanje z odpadki, v katerega je vključenih 24 občin osrednje ljubljanske regije. Potem projekt kanalizacije na Rakovi Jelši. Izjemno pomembno se mi zdi, da bo del Ljubljane, ki je bil zapuščen, sedaj dobil novo obliko, novo lepoto, nov izgled. Tisto, kar je meni najbolj všeč, so parki, Severni park, urejanje Ljubljaniče, Koseškega bajerja, parka pri Žalah. Najbolj razvpiti projekt pa so Stožice, o katerih je bilo že ogromno napisanega. Še posebej pa bi izpostavil dobro sodelovanje vseh: svetnikov

Liste Zorana Jankovića ter sodelavcev v upravi in podjetjih.

**Projekt Stožice je bil res najbolj odmeven projekt. Ste ponosni, da bo Slovenija organizator EP v košarki leta 2013? Gotovo brez novega stadiona to ne bi bilo mogoče. Kako komentirate?**

Pozdravljam, sem vesel in ponosen. To sem napovedal že pred tremi tedni. Zagotovo ni vlade, ki bi kaj takega zavrnila. In to je za promocijo Slovenije, Ljubljane in mest, kjer bo prvenstvo potekalo, največji prispevek. Kot je povedal Peter Vilfan, mestni svetnik, ki je zadolžen za to področje, bomo imeli najbolj obiskano prvenstvo. Kajti od zunaj smo lahko dostopni: naj bo iz Italije, Nemčije ali iz držav bivše skupne države. Imeli bomo številne obiskovalce iz tujine. Ve pa se, da so naši navijači najboljši. Že zdaj napovedujem, da bo Slovenija igrala v polfinalu.

**Nekateri so bili skeptični glede številčnosti gledalcev nogometa in košarke. Tudi po izjemno obiskanih uvodnih tekmah so samo čakali, kdaj bosta dvorana in stadion samevala z nekaj tisoč obiskovalci. Kako pa ste vi zadovoljni z obiskom dogodkov?**

Ah, čez Stožice je bilo polito veliko gnojnice. Pisalo se je o delu sužnje, četudi je bilo več kot 3.000 delavcev, ki so bili vsi plačani. V času krize, ko ni investicij, je bil projekt Stožice kot nekakšen majhen New Deal – toliko in toliko ljudi je dobilo kruh. Potem so natolcevali, da ni bilo kontrole inšpekcij. A gradbeni inšpektor in prisoten sindikalist sta ugotovila, da je bilo to eno najbolj urejenih gradbišč v državi. Besedovali so tudi o neplačnikih. Pozivali banke, naj ne odobrijo kredita – in to za zasebni del; in na koncu, še tisti del sredstev, ki smo ga dobili od Evrope in države, 9,4 milijone, bi nekateri raje videli, da gre nazaj v Evropo, kot da jih dobi Ljubljana. Tega res ne razumem. To niso le ljubljanski, so tudi slovenski objekti. V slabih petih mesecih bomo beležili čez 300.000 obiskovalcev, lani je bilo v hali Tivoli v celem letu 212.000 obiskovalcev. To je ta odgovor. Ljudje znajo misliti s svojo glavo. Stožice so nekakšen fenomen. In s takimi navijači bomo letos še daleč prišli. Menim, da bomo tudi organizatorji Final Four-a, vprašanje je le, ali leta 2013 ali 2014. Seveda pa mora biti Olimpija toliko konkurenčna, da bo v končnici. Zdaj je finančno sanirana, to se vidi.

**Ob prvih koncertih v Stožicah je bil tam pravi prometni zastoje. Se bo prometni režim izboljšal, sama sem namreč od Smelta do dvorane potrebovala skoraj dve uri?**

Trdim, da je že sedaj dobro urejeno. Res je, da je bilo pri prvih obiskih tekem več faktorjev, ki so vplivali na prometni režim. Prvič, nismo bili vajeni voziti po tem delu. Kdorkoli je pripeljal v garažo, je začel iskati, kam naj pelje, levo ali desno, vsak se je ustavil vsaj minuto ali dve. Drugič, Stožice na tem delu še niso dokon-

čane. Če pa govorimo o prireditvi Notpadu lajv: takrat je bilo 22.000 obiskovalcev iz cele Slovenije. Če so bili trije v enem avtomobilu, je to 7000 vozil, a parkirnih mest le 1300. Velik dogodek je bil in ne vem, če bomo imeli kaj podobnega pogosteje kot enkrat na

pet let. Ko pa so bile naslednje košarkaške in nogometne tekme ter poziv, naj pridejo obiskovalci z javnim prometom, ni bilo problemov. Če želite v halo Tivoli, ki sprejme 4-krat manj obiskovalcev, je prav tako zaparkirana cela Celovška. Ko bo Titova cesta končana do Žal in naprej čez Savsko cesto na Masarykovo, Roško, Njegoševo ter čez novi most, bo drugače. Dobili pa bomo še dodatnih 2500 parkirnih mest. In poudarjam: ni je dvorane v Evropi, ki bi imela toliko parkirnih mest.

**V začetku prvega mandata so vam očitali, da ste bolj menedžer kot politik. Je to prednost ali slabost?**

Kaj je podobno in kaj različno? Tudi politik je funkcija, ki naj bi bila cenjena. Ne bi želel biti politikant niti takšen menedžer, ki se odloča samo na podlagi števil. Potrebno je imeti tudi socialni čut. Pri menedžerjih gre ravno tako za pogajanja, dogovarjanja, ne gre pa za kupčkanje. Vse, kar je dobro, bom pohvalil. Če pa nimam kaj povedati, sem tiho.



// Sprejem pri županu v Mestni hiši

**Nekaj časa je že od volitev, pa vendar – kako vam je bilo pri srcu, ko so vam Ljubljankanke in Ljubljanci zaupali svoje glasove v tako visokem številu?**

Ja, to je pa zanimivo. Pravijo sicer, da je prvič najlepše (*smeh*). Na volitvah pred štirimi leti je bilo zame vse popolna neznanka in rezultat volitev čisto presenečenje, tudi za listo Zorana Jankovića. Takrat nihče iz ožjega volilnega štaba ni pravilno napovedal števila mandatov liste v mestnem svetu, a tokrat sem sam pravilno najavil, da bo lista dobila še več mest.

Velika podpora volivcev je zame izjemno priznanje, dokaz, da delamo dobro, a tudi obveza. Te volitve so bile specifične, kar malo »dolgočasne«. Napovedi so bile, da bom zmagal; protikandidati pa so se oglašali, češ: vzeti mu moramo moč v mestnem svetu, da ne bo absolutno vladal in bo več demokracije. Stvar demokracije so volilni rezultati. To, kar rečejo volivci. Očitno so se odločili, da jim sistem preteklih štirih let ustreza, saj so ga potrdili in dali LZJ v mestnem svetu celo dva

mandata več. Tako da sem izjemno ponosen in hvaležen.

***Dva sedeža več v svetniški skupini ... Je to boljše izhodišče za hitrejšo izpeljavo projektov in dosego zastavljenih ciljev?***

Ne, že prej smo imeli večino. A poudaril bi nekaj drugega. Zadnja štiri leta smo imeli 1120 sprejetih sklepov, nesprejetih pa le 8. Vse stvari pripravijo na odborih, ki so sestavljeni po lastni opredelitvi mestnih svetnikov. Ti potem pripravijo predloge mestnemu svetu. Tudi takrat smo ponudili mesta predsednikov v njih, a niso hoteli ničesar prevzeti, češ da so premalo pomembni. Pričakujem enak sistem dela, odvisno pa je od gradiva, ki ga pripravlja mestna uprava. Biti mora jasno in poslano 24 dni pred sejo. Če nekdo v tem času odkrije napako ali ima kakšno pripombo, mu z veseljem prisluhnem. V tem obdobju smo vložili 615 amandmajev in skoraj polovica je mojih. Ampak nisem si jih sam zamislil, temveč so odbori predlagali spremembo. Ostali so vložili 146 amandmajev. Če dobimo dobronameren predlog, ga upoštevamo. Nič ne črnim tistega, ki je proti in predlaga nekaj boljšega. Menim pa, da je s človekom, ki glasuje proti 1000 sklepom, nekaj narobe. Saj ne more biti vse zanič.

***Ste se problema dostopnosti oseb z oviranostmi zavedali že v času, ko ste bili v Mercatorju?***

Definitivno. Bil sem »glavni policaj« na parkiriščih, saj nisem prenesel, da je nekdo neupravičeno uporabil parkirno mesto za invalide. Pri Mercatorjevih centrih smo imeli vse dostopno, a ne le zaradi predpisov. So pa detajli,

ki se jih ne zavedaš. In pri tem mi je pomagal pogovor s Sašem Rinkom. Sploh ne veš, kako malo je potrebno, da postane npr. kopalnica primerna tudi za invalide. Tistih nekaj centimetrov! Ali pa, kaj je taktilna pot. Če greš med ljudi, veliko izveš. Zadnjič sem bil pri gluhih, ko so imeli svoj nastop. Spraševal sem se, kako lahko tako dobro pojejo, kako ujamejo ritem, takt? Neverjeten nastop! Sam nimam sluha, lahko treniram v kopalnici dolga leta, pa ne bom uspel tako peti. Povedali so mi, da se naučijo pesmi s pomočjo spremljevalcev, ki jim povedo, ali je glas višji, nižji, pravi. Potem začneš razmišljati, koliko več časa potrebujejo osebe z oviranostmi, da nekaj opravijo.

***Nekateri vam kljub vsemu očitajo, da vlagate v zidove namesto v ljudi. Če govorim v imenu oseb z oviranostmi, je to zgolj plus, saj ste v preteklem mandatu izvedli ogromno projektov, ki nam izboljšujejo dostopnost. Kako to, da ste podprli vse te projekte, kot npr. omogočen dostop z dvigalom do vaše pisarne, urejene invalidske sanitarije na magistratu, katerih prejšnje županje, ki so bile socialne in so bolj vlagale v ljudi, niso uspele urediti vrsto let?***

To je še ena zanimiva floskula! Spet smo pri razliki medžer in politik.

Kaj je zdaj razlika?! Če narediš dom starejših: vlogaš v ljudi ali v zidove? Ali pa vrtec: vlogaš v otroke ali v zidove? In most: je to vlaganje v ljudi ali v »zidove«? Za koga je narejen ta most? Za ljudi ali bo sam sebi namen?! Ko fugiraš kocke v središču mesta, misliš tudi na petke, kolesa, invalide, da se bodo lažje sprehajali po centru. Zidovi ali ljudje? Lahko bi se še vedno peljali čez Tromostovje, saj smo se tam vozili 50 let. Včasih je pač potrebno narediti poteze, ki niso vsem po volji.

Tudi vi danes ne bi mogli priti neodvisno na pogovor z mano, ker Mestna hiša še do pred kratkim ni bila dostopna za osebe na vozičkih. Ali bi vas nosili ali bi pač prišel v pritličje. Ampak – ali ni to žaljivo? Spomnim se Saša Rinka, ki so ga nosili na seje mestnega sveta. Res mi ni jasno, kako so se v preteklosti odločali.

***Menim, da je ključen nekdo na vrhu – župan, ki zna prisluhniti, potem bo tudi mestna uprava dovezetna in ažurna.***

To je logično. Ampak ta ekipa je sedaj izje-



// Čestitke igralcem na Pogačnikovem memorialu

mno dobra in tu je ključ. Preden sem postal župan, sem za mestno upravo mislil, da je sama birokracija. Zdaj sem mnenje spremenil, saj sem ugotovil, da imajo ljudje ogromno znanja, le sodelovali niso. Včasih je bil vsak oddelek v mestni upravi »občina v občini«. In delali so tudi napake. Sedaj pa sem uvedel merilo 6-ih oči, preden pride nekaj do podžupana in mene. Na primer: načelnica oddelka za zdravstvo in socialno varstvo Klančarjeva mora, preden gre pogodba do Möderndorferja (ki je zadolžen za socialo) in mene, dati v pregled pravnemu in finančnemu oddelku. Pa ne, da ji ne bi zaupal, a zlahka se zgodi kakšna napaka.

***Na podlagi svojih izkušenj bi rada pohvalila mestno upravo, ki je zelo ažurna. Bila sta primera ureditve nekega prehoda za pešce in postavitve ležečih policajev. Na podlagi prijave preko spletne storitve Pobude meščanom je bil sporočen problem in nato zelo hitro odpravljen.***

To pa morajo. Ampak težava je v tem, da ne poznamo vseh problemov. Zato je ključna stvar, da smo sedaj tim. Komunikacija teče, stvari tečejo. Izjemne zasluge ima Sašo Rink, ki je odličen človek. In zna tudi pohvaliti ter se zahvaliti. Vsi sodelavci kar naenkrat uživajo z mano. Imamo najboljšo tajnico v Sloveniji. Si lahko mislite – v javni upravi najboljša tajnica! Imamo tudi naj zdravnico. Vsi smo namreč servis za ljudi.

***V programu za naslednja štiri leta imate vrsto projektov. Je kakšen primerljiv npr. s projektom Stožice? Bi katerega izpostavili? Vam je kateri še posebej ljub?***

Takega projekta, kot so Stožice, tako odmevnega v medijih, gotovo ne bo več, saj je največji projekt v tem delu Evrope. Primarna naloga je ureditev prometa, ključni projekt tudi kanalizacija in voda v vsako hišo. Trenutno je še 18 % gospodinjstev brez kanalizacije. Ravno kar zaključujemo projekt ureditve kanalizacije v Polju, Črnučah, na Dolenjski cesti in Rakovi jelši. Tam, kjer sem jaz doma, smo šele letos, po 20 letih, dobili kanalizacijo.

Potem je pomemben zaključek projekta RCE-RO, rešitev problema odlaganja smeti za več kot 450.000 ljudi iz 24-ih občin za naslednjih 40 ali 50 let.

Naslednja naloga je nadaljevanje z urejanjem vrtičkov, ki jih je 48 hektarjev, in rušenjem črnih gradenj. Vse naštetu je podlaga, da bi Ljubljana na lestvici za najbolj kakovostno življenje prišla med prvih deset na svetu, sedaj smo namreč na 77. mestu.

Od športnih objektov je v načrtu nov olimpijski bazen Ilirija, ki je star 90 let. Ni mi jasno, kako je Mankoč uspel postati olimpijski prvak v plavanju ob tako dotrajani infrastrukturi. Od objektov je načrtovana tudi obnova Roga v center sodobnih umetnosti, nova upravna stavba, kjer bo združen servis mesta in države, predvsem zato, da bodo občani lahko opravili vse upravne zadeve na enem mestu.

***Da se vrnemo k Stožicam. Res izjemen objekt, tudi za gibalno ovirane osebe. Bila sem na nekaj dogodkih, kjer sem za razliko od prej opazila veliko število invalidov, kar je res pohvalno. Je pa prisotna pripomba glede možnosti spremljanja tekem, saj v primerih, ko drugi obiskovalci stojijo, sede-***

***čim ne ostane kaj prida razgleda na igrišče. Boste lahko rešili ta problem?***

Na to res ni nihče računal. Za nogometni stadion smo planirali tako – sever in jug, tam so navijači, ki stojijo. Na zahodu je prostora, kolikor želite – potem pa presenečenje – polno in vsi stojijo. Resničen problem za vas na vozičkih. Za nogometni stadion je možnost, da vas spustimo na travo, v podaljšek sedežev za igralce. Kar se mene tiče, je to možno, samo ne vem, če je dovoljeno. Druga možnost je, da preverimo, kje se ne vstaja. Mogoče nad štirimi vhodi v stadion. Tretja varianta pa je narediti nek podest, oder ali dodatno tribuno, ki bi bila dvignjena in seveda zavarovana, da ne bi kdo padel. Vprašanje je le, za koliko ljudi. Prvi preizkus bo marca tekma z Italijo. Nekaj bomo zagotovo naredili, da bo v redu tudi za vas. Saj res, kako pa imate urejeno glede plačila kart?

***Kolikor je meni znano, je vstopnica za invalida brezplačna, spremljevalec pa plača karto. Res je, da je še vedno nekaj zmede okoli tega, in niti varnostniki na vhodih ne vedo dobro, kako je s tem.***

To bomo spremenili. Invalidi imate že tako ali tako več stroškov v življenju, težje najdete zaposlitev ali dodaten denar. Mesto pa zaradi 100-ih vstopnic ne bo obubožalo. Uredili bomo tako, da bo najboljše za vas.

***Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine že kar dobro poznate, saj si vedno vzamete čas, da se udeležite naših aktivnosti, nas sprejmete, pozdravite. Spomnim pa se prvih dveh let, da ni bilo tako. Zakaj sprememba? Mogoče me niste povabili. (smeh)***





// Tudi župan bere Izziv.

**To pa ne! Mogoče imamo srečo, da je naš član Sašo Rink obenem član vaše liste?**

Vsako vabilo, ki pride, dam v pregled in mnenje dvema osebama. Pišem šefinji protokola in ustreznemu načelniku. Zdaj sem se navadil, da glede vaših vabil povprašam Saša Rinka, kaj mi svetuje. Vabil, kjer se sam odločim, je mogoče 10 %. V množstvu dogodkov niti ne poznam več svojega urnika. Velikokrat se mi dan konča ob 9-ih ali 10-ih zvečer, zato poskušam svoje obiske omejiti na 45 minut. Obiskati moram namreč veliko dogodkov in včasih vsega ne zmorem. Velikokrat rečem, naj kar pričnejo, saj bom prišel proti koncu. Zadnjič sem se odzval povabilu na koncert OŠ Sostro in Unicefa za Ruando in prišel ob zaključku. V mojo čast so nato otroci še enkrat zapeli uvodno pesem. Res ganljivo. Pomanjkanje časa je edini razlog za kakšno odpoved ali skrajšan obisk.

**Mesto podpira delovanje društva – ne samo moralno, marveč tudi izdatno finanč-**

**kujemo tudi zmanjšanje v proračunu MOL? Ali to pomeni, da v naslednjih letih lahko pričakujemo manjšo finančno podporo s strani mesta?**

V to dvomim. Lahko, da se je v okviru proračuna naslednjega leta za socialne programe našlo kaj dodatnega. Opazili smo namreč, da je veliko starejših oseb samih doma, potrebujejo pogovor in pomoč. Znotraj kvote za socialne programe oddelki sami razdeljujejo sredstva. In znotraj tega se je verjetno pojavila dodatna potreba.

**Kolikor poznate delovanje društva, kaj bi pohvalili, kaj pogrjali, svetovali?**

Se dobro »štimate«, moram reči. Svetovati nimam kaj. Bodite ambiciozni, to je edini nasvet. Zasledujte svojo idejo. Vidim, da ste športno in kulturno aktivni, tudi državljsko aktivni.

**Seznanjeni ste s težnjami našega društva, ki zaradi prostorske stiske poskuša poiskati**

**no. Prek razpisov podpira delovanje socialnovarstvenih programov in športa. V letu 2010 je sofinanciralo tudi 5 oseb na programu javnih del, vendar pa za leto 2011 odobrilo sredstva le za eno osebo. Lahko zaradi zmanjševanja socialnih transferjev na nivoju države prič-**

**rešitev v boljših in večjih društvenih prostorih. Kaj menite o tem?**

Ja, poznam. Iščemo rešitve v zvezi z lokacijo za nove društvene prostore. Pred desetimi dnevi sem se o tem pogovarjal s Sašem: da vi najprej poveste želje in potrebe, potem pa naj on na oddelku za urbanizem poišče možne lokacije. Sledi oddelek, ki se ukvarja z nepremičnino, nato še dogovor glede lastništva zemlje.

**Bi za konec dodali še kaj?**

Seveda. Želim vam res srečno, zdravo leto. Da bi bilo boljše kot letošnje in vsako naslednje še boljše. Da bi bilo med ljudmi veliko več razumevanja in medsebojnega spoštovanja. Da bi živeli skupaj in spoštovali razlike. In to je ključ. Vi ste čisto pravi primer. Ste del družbe in vas je treba razumeti. Kot tudi vi druge. Predvsem pa bi si želel veliko več pozitivne energije. Mogoče imate vi večjo funkcijo pri pokazatelju dobre volje. Saj če boste vi razumeli, da pločniki ne morejo biti očiščeni takoj, bo lažje razumel tudi nekdo, ki lahko skoči čez kup snega. To je zaključek – ostanite del družbe!

**Ob tej priložnosti vas tudi vabim na novoletno srečanje članov društva, ki bo 18. decembra. Pridete?**

Z veseljem, če bom le imel čas. Z vami je vedno lušno, saj ste polni pozitivne energije.

**Županu se iskreno zahvaljujemo, ker si je vzel čas in poklepetal z nami. Verjamemo, da bo tudi v prihodnjem mandatu prisluhnil potrebam invalidov.**

**Z županom se je pogovarjala Mirjam Kanalec**



## ➤ Spremenimo navade

Evropskemu tednu mobilnosti, ki se je 22. septembra zaključil z Dnevom brez avtomobila, se je s svojo stojnico pridružilo tudi Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine.



16

»Potuj pametneje, živi bolje«, je bila osrednja tema Evropskega tedna mobilnosti, ki je letos potekala v 31 slovenskih občinah, kar je rekordno število sodelujočih v Sloveniji. Številna mesta in kraji so zaprli del svojih ulic za avtomobile in izvedli različne ukrepe za trajnostno mobilnost z namenom spodbujati večjo telesno dejavnost, večati kakovost življenja v mestih, zmanjševati onesnaženost zraka, zmanjšati hrup, število prometnih nesreč in zastojev ter povečati prostor, namenjen srečevanju ljudi, ne pa vožnji z motornimi vozili. Bistvo ETM-ja je zmanjšati uporabo avtomobilov in vzpodbuditi druge oblike prevoza.

V naši prestolnici so se ob Dnevu brez avtomobila odvijale številne prireditve, ki so spodbujale k trajnostni mobilnosti in boljši kakovosti življenja v vseh mestih.

Verjetno je bilo največ navdušencev na Stritarjevi ulici, kjer je potekal »CIVITAS dan«, in so svoje delo predstavile še nekatere druge organizacije ter društva. Sodelavci projekta CIVITAS ELAN so živahno vzdušje vzpostavili s pomočjo »Radia CIVITAS in Caféja ELAN«, ki je na kraju dogodka obveščal o dogajanju,

in med drugim v studiu gostil različne znanke Slovence, ki živijo po načelih Evropskega tedna mobilnosti. O »zelenih« rešitvah za Ljubljano sta med drugimi spregovorila tudi župan MOL-a Zoran Jankovič in vodja Sveta za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir Sašo Rink. Za zabavo otrok in mladine je poskrbela Plesna šola Kazina, ki je pripravila dogodek »Zapelji se z nogami in zpleši z nami!«. Osrednja prireditev je bila na trgu

Ajdovščina – »Vrtljak mobilnosti«, kjer so se lahko udeležili festivala »Misli javni prostor«. In na Stritarjevi ulici je bilo 22. septembra tudi Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine. Vita Kontič, predstavnica za odnose z javnostjo projekta CIVITAS ELAN, nas je povabila, da sodelujemo v okviru Evropskega tedna mobilnosti, vendar je Kolesarski krog zaradi slabega vremena žal odpadel. Zato smo se priključili le Dnevu brez avtomobila s svojo



// Dnevu brez avtomobila v Ljubljani se je pridružilo s svojo stojnico tudi društvo.



// Kako nastajajo likovne umetnine z usti, je demonstrirala naša slikarka Tina.

stojnico, kjer smo predstavili dejavnost naše- ga društva in vlogo, ki jo imamo paraplegiki in tetraplegiki v družbenih tokovih v Ljubljani. Na stojnici smo se predstavljali z našimi pu- blikacijami – zloženkami, pesniškimi zbirkami,

glasilom Izziv DPLJ, fotografijami ... Spretnost in marljivost rok ženske sekcije so izžarevali razstavljeni izdelki in voščilnice, ki smo jih po- darili nekaterim mimoidočim. Kako nastajajo likovne umetnine slikarjev, sta demonstrirala

naša umetnika Tina Pavlovič in Silvo Mehle, ki sta štipendista Mednarodnega združenja slikarjev, ki rišejo z usti ali nogami. Slavko in Nino sta vzpodbujala mimoidoče, da se use- dejo na invalidski voziček in se zapeljejo ne- kaj metrov z njimi. Ana je navezovala stike z AMZS-jem in že so skupaj snovali nov projekt varne vožnje za paraplegike in tetraplegike. V preteklosti je društvo že večkrat sodelova- lo z MOL-om v okviru projekta CIVITAS ELAN. CIVITAS (kratica, izpeljana iz Clty-VITALity-Su- stainability) je pobuda Evropske komisije, ki poteka od leta 2002. Namen projekta je ra- zvoj trajnostnega, čistejšega in energetske- varčnejšega transportnega sistema v petih evropskih mestih, ki so: Ljubljana, Gent (Bel- gija), Zagreb (Hrvaška), Brno (Češka) in Porto (Portugalska). Veliko pozornosti je namenjeno razvoju uporabnikom prijazni, enostavni in varni rabi javnega prometa, kolesarjenju, hoji, uporabi alternativnih virov energije in dostop- nosti »prometnih« storitev. Predvsem pa si prizadeva za spremembo potovalnih navad, kar predstavlja pomemben korak proti trajno- stni mobilnosti. 🙌

**Jože in Mirjam**

**Tuji prostovoljci obiskali Ljubljano // Novice iz MOL-a**

## ➤ Toča in sonce

**Prostovoljcem Mednarodnega tabora smo predstavili utrip prestolnice.**



Na letošnjem že sedmem tradicionalnem Mednarodnem taboru prostovoljcev, ki vsako

leto poteka v začetku septembra v Semiču, je bilo tudi šest tujih prostovoljcev iz šestih

različnih držav: Amerike, Egipta, Poljske, Južne Afrike, Srbije in Madžarske. Imeli so kar pester program in v okviru tega pro- grama smo jim 9. septembra pokazali tudi nekaj kulturnih znamenitosti in krajši utrip slo- venske prestolnice.

Po prihodu iz Semiča smo jih sprejeli na društvu, nato pa se skupaj z njimi in še ne-



// Mimi, Ela, Tijana, Mina in Crow na razglednem stolpu ...

Sprehodili smo se še do novega Mesarskega mostu in občudovali skulpture akademskega kiparja Jakova Brdarja. No, v načrtu smo imeli tudi vožnjo z ladjico in preizkus novega pontonskega pristana, pa nam jo je zagodla nekoliko narasla Ljubljana. Nismo pa imeli v načrtu velikih kosov ledu, ki so padali z neba. Je pa res, da je bila toča velika atrakcija za fanta iz Amerike in Egipta, ki še nista doživela kaj takega.

Prostovoljci so bil tako na taboru v Semiču kot na obisku v prestolnici izredno navdušeni. Slišali smo samo pohvalne besede, zato bodo ponesli dober glas o naši deželi po svetu.

Iskrena hvala Zavodu za turizem Ljubljana, ki nam je sedaj že kar tradicionalno nudil brezplačno vodenje. 🙌

**Jože Globokar**

18

kaj člani z avtobusi mestnega ljubljanskega potniškega prometa odpeljali do središča mesta. Po živahni Čopovi ulici smo se podali do spomenika našega največjega poeta Franceta Prešerna, jim predstavili Plečnikovo Tromostovje, nato pa se z vzpenjačo povzpeli na Ljubljanski grad. Prostovoljci so se seveda povzpeli še na razgledni stolp, od koder se kot na dlani razpre pogled na Ljubljano in okolico.

Vodička Zavoda za turizem Ljubljana Polonca Škodič je skupini v dvournem vodenem ogledu v angleškem jeziku sproti razlagala in predstavljala znamenitosti naše bele Ljubljane: od stolne cerkve čez Mestni trg preko Čevljarskega mostu do Mestne hiše, kjer nas je sprejel, pogostil in pozdravil župan Zoran Jankovič.



// ... vozičkarji pa pod stolpom



## ➤ Z vsakim dnevom lepša ...

Ljubljana je dobila nov in dolgo pričakovan most ter pod njim sodoben rečni pristan. Sploh pa športni park Stožice presega zgolj potrebe mesta.



### Mesarski most

Prvi javni anonimni natečaj za Mesarski most je bil razpisan že pred 20 leti in zdaj je končno dograjen. Most, ki v dolžino meri 33, v širino pa dobrih 17 metrov, je namenjen pešcem in kolesarjem. Velika višinska razlika med levim in desnim bregom Ljubljanice je premagana z obojestranskimi stopnišči, spremljata pa ju serpentinasti klančini, ki omogočata prehod tudi ljudem na invalidskih vozičkih in materam z otroškimi vozički. Klančini sta tehnično dovršeni in se odlično vklapljata v objekt. Toda ker sta zelo ozki, predstavljata pri nekoliko širših električnih vozičkih tudi nevarnost in zahtevata izredno previdno vožnjo.

Na strani ljubljanske tržnice je v kletnih prostorih mostu urejena povezava z obstoječim dvigalom v Plečnikovi tržni lopi. Tam so nove javne sanitarije, tudi invalidske, ter dostop do bodočega parkirišča pod tržnico. Pod mostom je urejena postaja za plovila mestnega rečnega prometa, ki je z dvigalom in stopnišnim vzpenjalcem dostopna tudi potnikom na invalidskih vozičkih. Mesarski most se nad Ljubljanico vzpenja med Tromostovjem in Zmajskim mostom, torej v središču nekdanjih mesarskih lop. Zato

so sestavni del mostu tudi bronaste skulpture akademskega kiparja Jakova Brdar. Na levem bregu stoji velik kip Prometeja, na ograji pa miniaturne hudomušno namigujejo na dogajanje v tržnih lopah.

Ta dogodek je pomemben tudi za čolnarje, saj so dobili prvi pristan v središču mesta, ki

ustreza vsem modernim standardom. Pričakujejo, da bodo v letošnjem letu dobili še nekaj pristanišč, kar jim bo omogočilo, da bodo v prihodnosti organizirali javni prevoz Ljubljančanov po mestu. Vozili bi od zapornic na Ambroževem trgu do Špice, kasneje pa vse do križišča Peruzzijske in lžanske ceste.



// Serpentinasti klančini omogočata prehod tudi ljudem na invalidskih vozičkih in materam z otroškimi vozički.

## Športni center Stožice

S košarkarsko tekmo med Španijo in Slovenijo je 10. avgusta v Ljubljani športni center Stožice tudi uradno zaživel. Tekmo so si ogledali nekateri člani našega društva ter drugi invalidi na vozičkih; in na dva dni kasnejši nogometni tekmi med Slovenijo in Avstralijo je prav tako mrgolelo »vozičkarjev«, ki so si prišli radovedno ogledat novo pridobitev.

Ko bo celoten kompleks povsem dograjen, bo slovenski prestolnici resnično v ponos. Seveda ni treba posebej poudarjati, da so vsi posamezni objekti - dvorana, štadion, garaže, sanitarije in vse spremljajoče infrastrukture zasnovani skladno z veljavnimi zakoni, predpisi in standardi. Torej povsem dostopni tudi gibalno oviranim obiskovalcem. Upoštevali so vse zahteve športnih standardov FIFA, UEFA, FIBA ipd.

Dostop za osebe na vozičkih do tribun obeh športnih objektov je omogočen tako iz parka kot z garažnega objekta. Na tribunah je 1% vseh prostorov za gledalce namenjen osebam na vozičkih in njihovim spremljevalcem: na stadionu 168, na VIP tribunah 8, v športni dvorani pa 107 mest. Prav toliko mest je namenjenih spremljevalcem. V obeh garažah je ob vhodih za invalidne voznike rezerviranih 37 parkirnih mest.

Res izjemen objekt tudi za gibalno ovirane osebe, pri čemer pa moramo pripomniti, da ob navdušenju gledalcev, ko jih le-to spravi na noge, postane pogled »sedečih« resnično omejen in zastrt. Še posebej na nogometnem stadionu, ko pogled seže le do zadnjic navijačev in o kakšnem spremljanju žoge na igrišču ali v голу ni govora. Upamo, da bodo pristojni v prihodnosti rešili ta problem, ali pa



// Otvoritveno tekmo so si ogledali nekateri člani našega društva.

naj si želimo dolgočasnih tekem, ki občinstva kdo si pa želi takih dvobojev?! 🙄  
ne bodo spravile v stoječe ovacije. Ampak –

**jg**



// Dvorana je na uvodni tekmi pokala po šivih.



## ► Dežela rokovnjačev

**Sredi novembra smo se predstavniki Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine in občine Lukovica srečali na sestanku, kjer smo spregovorili o številnih arhitekturnih ovirah v tej občini.**



V prizadevanju za bolj polno vključevanje naših članov v domačem okolju si v društvu neprestano prizadevamo za tvorno sodelovanje z vsemi občinami. Pri tem nas ne vodijo velikost občine ali številčnost članov, ampak predvsem potrebe in težave, s katerimi se srečujejo člani. Zavedamo se, da le v dialogu z lokalno skupnostjo lahko odpravljamo miselne, grajene, tehnične in vse ostale ovire. Da bi bilo teh manj, pripravljamo medobčinska srečanja z župani in ostalimi lokalnimi predstavniki posameznega področja. Letos je bilo takšno srečanje že v Kamniku, prihodnje leto pa načrtujemo podobno srečanje za območje Mestne občine Ljubljana. Vendar naša načrtovanja in želje ne prinašajo vedno in povsod rezultatov, kakršne želimo. Zato je občasno potrebno še dodatno povabiti predstavnike določenih občin. Tovrstni pogovori so se doslej pokazali kot uspešni in konstruktivni.

Sredi novembra smo se na pobudo društva sestali na delovnem sestanku s predstavniki občine Lukovica. Povod za posvet so bile številne arhitekturne ovire. In da je res tako, dokazuje že dejstvo, da se zaradi nedosto-

pnosti nismo sestali v občinski hiši, temveč v kulturnem domu A. M. Slomšek v Šentvidu pri Lukovici, ki je sicer v lasti župnije. Vendar to ni pomembno. Vzpodbudno je, da so se delovnega sestanka udeležili skoraj vsi odgovorni. Žal se vabilu ni odzval le upravnik pošte Trojane.

Za skupno mizo smo sedli: župan občine Matej Kotnik, direktor občinske uprave Sto-

jan Majdič, višja svetovalka za družbene ter društvene dejavnosti Mojca Cerar in direktor Zdravstvenega doma Domžale dr. Janez Svolfšak na eni, ter arhitekt Matjaž Planinc iz ZPS, predsednik društva Gregor Gračner in socialni referent Rafko Jurjevčič na drugi strani, da bi spregovorili o številnih arhitekturnih ovirah, ki onemogočajo polno vključevanje vseh občanov.



// Sredi novembra smo se na pobudo društva sestali na delovnem sestanku s predstavniki občine Lukovica.

Predstavnika društva sta uvodoma predstavila delovanje in poslanstvo društva. V nadaljevanju sta opozorila na nedostopnost zdravstvene postaje, občinske stavbe, pošta Lukovica in Trojane, na neurejene parkirne prostore za invalide in še na vrsto ovir, ki onemogočajo pristop gibalno oviranim.

V pogovoru so predstavniki občine pritrtili našim opažanjem in predlogom za odstranitev najbolj kričečih pomanjkljivosti. Zavedajo se, da je potrebno vsem zagotoviti dostopne

javne površine in prijazno grajene zgradbe. Le tako bo možna socialna vključenost vsem občanom, tudi invalidom.

Zavedamo se, da težava nastane pri načrtovanju, neupoštevanju tozadevne zakonodaje in seveda finančnem pokrivanju takšnih investicij. Vendar smo veseli, saj je bila na sestanku večkrat izražena pripravljenost, da vsaj največje težave kmalu odpravijo. Župan je povedal, da razmišljajo celo o selitvi občinske uprave na novo lokacijo z nivojskim dostopom.

To je bil pogovor, kjer sta izstopala pripravljenost za sodelovanje in reševanje odprtih vprašanj. Razšli smo se z obljubo, da se bomo ponovno srečali in preverili dejansko realizacijo izrečenih obljub.

Vse vas, dragi bralci, vabim, da se večkrat zapeljete v Črni graben, »deželo rokovnjačev«, saj bo po izrečenih obljubah zdaj občina Lukovica do invalidov bistveno bolj prijazna. ☺

**Rafko Jurjevčič**

**Delovni sestanek v Lukovici // Mlade ozaveščamo**

## ▶ Malčki s čopičem v ustih

22

**V letošnjem poletju so se otroci bežigrskega vrtca družili s Tino v likovni delavnici, kjer so s čopičem v ustih ustvarjali svoje risbe.**

Kar dolg naslov je, da pridemo do tiste skupine malčkov, ki so sodelovali na likovni delavnici z našo slikarko Tino Pavlovič. To je bežigrski vrtec MLADI ROD, enota Kostanjčkov vrtec, skupina Ježki. Kakorkoli že, v atrij naše članice Ane, ki stanuje na Neubergerjevi 21 v Ljubljani, sta vzgojiteljici Majda Stergar-Hauptman in Barbara Vrbinc pripeljali 18 malčkov, ki so skupaj s Tino ustvarjali umetniške risbe na temo »Najboljši voznik – varen in varčen« iz prometne varnosti. No, nekateri so risali tudi priljubljene morske motive.

Malčki so se posedli po površinah



// Malčki so praktično poskusili, kako nastaja slika, če rišeš z usti.

atrija in risali in risali. Če jim je zmanjkalo navdih, so skočili do Tine in pogledali, kaj ona slika na platno. Ob tem naj povejmo, da je Tina Pavlovič ena izmed štipendistk Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami. In tako so nekateri malčki ob navodilih Tine tudi praktično poskusili, kako nastaja slika, če namesto z roko slikarski čopič držiš z usti. Svoje »umetniške« so razstavil po travi in nastala je prav zanimiva skupinska razstava. ☺

**Jože Globokar**

## ► Kdor obvaruje eno življenje, obvaruje svet

**Na osnovni šoli Zadobrova pri Ljubljani so imeli 7. oktobra prometni dan. Učencem sedmega, osmega in devetega razreda so se na učnih delavnicah predstavili policisti, redarji, gasilci, AMZS, RS SPV in Zavod varna pot z geslom »5 X STOP JE COOL«. Sodelovali smo tudi predstavniki društva in učencem četrtega, petega in šestega razreda prikazali našo dejavnost.**

Najprej so učenci in njihovi učitelji prisluhnili celostni predstavitvi poslanstva društva, ki smo jo dopolnili s projekcijo slik. Učenci so slišali in videli, kaj vse delamo na društvu. Predstavili smo jim socialne programe, kulturo, šport in interesne dejavnosti. Mladim radovednejšem smo opisali naše poškodbe, vzroke in posledice, ves čas pa smo jih opozarjali na nevarnosti, ki pripeljejo do njih, in kako se jim lahko izognejo. Po predstavitvi smo v sproščenem pogovoru odgovarjali na njihova številna vprašanja.

V predzvečer šole je naš priznan in uspešen slikar Silvo Mehle, štipendist Mednarodnega združenja slikarjev, ki rišejo z usti ali nogami, demonstriral, kako nastajajo umetniška dela, če slikar drži čopič z usti namesto z rokami. Ves čas je imel veliko občudovalcev. Zraven sta predstavnici aktiva žena pokazali spretnosti pri nastajanju ročnih izdelkov, paraolimpijca, kako se igra namizni tenis na invalidskih vozičkih, košarkaši pa našo prvo kolektivno igo v košarki. Pri obeh športih so se z njimi pomerili tudi učenci. Še posebej pri košarki so ugotovili, da ni tako enostavno poganjati voziček in hkrati voditi žogo ter po možnosti doseči še koš.

Pomočnica ravnateljke Vida Girandon nam je povedala, da je na šoli 418 učencev in 31 učiteljev. Šola ima veliko in malo telovadnico, jedilnico in zunanje igrišče, stoji pa v prijetnem zelenem okolju. Čeprav je šola velika, jim že primanjkuje prostora, zato načrtujejo gradnjo prizidka.

Učenci so ta dan dobili vrsto koristnih napotkov in prepričani smo, da jih bodo v življenju tudi upoštevali. Če bomo s preventivno akcijo samo enega izmed njih obvarovali pred nesrečo, smo že dosegli svoj namen.



// Učenci in učitelji so prisluhnili celostni predstavitvi poslanstva društva.

Učence smo zaprosili, da nam o vtisih našega skupnega srečanja kaj napišejo in nam narišejo kakšno risbico. No, res so držali obljubo ter nas s svojimi prispevki in risbami dobesedno zasuli. Seveda smo njihove »umetnine poskenirali« in si jih lahko ogledate v naši fotogaleriji.



Po prispevkih se vidi, da so nam učenci skrbno prisluhnili in so si dobro zapomnili vse tiste pomembne stvari, na katere smo opozarjali. Še posebej pa jih je navdušil naš priznani slikar Silvo Mehle, ki jim je pokazal, kako je človek kljub izredno hudi telesni poškodbi lahko ustvarjal. Občudovali so ga pri slikanju s čopičem v ustih. Seveda pišejo tudi o občutkih, ko so se usedli na invalidski voziček in poskusili igrati košarko ali se pomeriti z našimi igralci v namiznem tenisu.

Poglejmo nekaj njihovih misli:



»Zanimivo je bilo spoznati njihovo življenje, ki ni lahko.« (Eva)

»Meni je bilo všeč, ko so prišli invalidi in nas opozorili na nesreče v prometu.« (Kaja)

»Najbolj sem si zapomnil, ko ste nam predstavili, kako ste se poškodovali. Hvala, ker ste prišli.« (Jure)

»Žal mi je, da so paraplegiki.« (Rok)

»Gospod, ki je risal z usti, je risal zelo zelo lepo.« (Manca)

»Bilo je nepozabno in vsi smo bili veseli novega znanja.« (Ana)

»Bilo mi je žal, da jih je ena prometna nesreča zaznamovala za celo življenje.« (Sara)

»Paraplegiki so res dobri ljudje in sem vesela, da so prišli na našo šolo.« (Iza)

»Hvala za vse, kar ste nam povedali.« (Lovrenc)

»Pokazali so nam, kakšno vznemirljivo življenje imajo.« (b.p.)

»Tega dneva ne bom nikoli pozabila, zelo mi je žal, da se vam je to pripetilo.« (Tara)

»Ganilo me je, ker ne morejo premikati nog, nekateri pa tudi rok.« (Manca P.)

»Prometni dan je bil zelo zanimiv, pa tudi žalosten.« (Daša)

»Všeč mi je bilo, ko sem se peljal z vozičkom in



predstaviti svoje življenje.« (Matej)

»Všeč mi je bilo, ko je neka gospa ustvarjala.« (Sara)

»Hvala, ker sem vas lahko občudoval.« (Matic V.)

»Zgodbe so bile žalostne. Nekatere se zgodijo po neumnosti, druge pa ne.« (Maša)

»Občutila sem žalost, a ko sem jih videla vse nasmejane in vesele, mi je bilo pri srcu lažje.« (b.p.)

»Naučila sem se veliko novega, zato bom od sedaj naprej bolj previdna na cesti.« (Lana)

»Paraplegiki lahko jahajo tudi konja.« (Urša)

»Ko sem pomislila na tako grozne nesreče, me je kar stisnilo pri srcu.« (Nina)

»Od vseh dogodkov na prometnem dnevu mi je bilo najbolj všeč, ko so prišli paraplegiki.« (Ana Š.)

»Predavali so nam paraplegiki.« (Sabrina) 🤝



**Jože Globokar**



## ► Odpiramo oči osnovnošolcem

13. novembra so učence Osnovne šole dr. Ivan Prijatelj v Sodražici ponovno obiskali predstavniki Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine.

### Vtisi društva ...

Učencem in učiteljem smo utrip našega društva ter delo in življenje naših članov predstavili že sredi letošnjega maja. Toda ob takratni uspešni predstavitvi smo se dogovorili, da v začetku novega šolskega leta srečanje ponovimo. In tako smo se 13. novembra v nekoliko večji zasedbi na OŠ dr. Ivana Prijatelja ponovno dobili. Ta dan smo poimenovali Tehnični dan z društvom paraplegikov. Tokrat smo pripravili pet različnih delavnic in jih v petih šolskih urah predstavili učencem ter njihovim učiteljem od prvega do petega razreda.

Na prvi delavnici je zaplesala študentska plesna skupina Step'n'roll, v kateri sodelujejo trije plesalci na invalidskih vozičkih in trije neinvalidni soplesalci, v njej pa uspešno nastopa tudi naš član Lutfi Abdullahu. Zaplesali so še učenci in bili izredno navdušeni.

Druga delavnica je bila namenjena predstavitvi poslanstva našega društva ter delu in

življenju ljudi s poškodbo hrbtenjače. Mirjam Kanalec in Jože Globokar sta predstavitev prilagodila razvojni stopnji učencev in jo popestrila s projekcijo slik. Učenci so z velikim zanimanjem prisluhnili življenjskim zgodbam in predstavitvi hudih posledic, ki jih pravi poškodba hrbtenjače.



Za vse je bila privlačna likovna delavnica slikarja Željka Vertlja, ki svoja dela zaradi težke gibalne oviranosti ustvarja s čopičem v ustih. Kako nastajajo take umetnine, so nekateri učenci kar sami preizkusili. Na tej delavnici sta ročne spretnosti in nastajanje umetelnih izdelkov pokazali Alenka Tratnjek in Marija Zdravec.

Seveda je bila zanimiva tudi delavnica s športno tematiko. Učenci so spoznali različne športne aktivnosti, z našimi igralci Zdenkom Horgasom, gostjo Barbaro Meglič, Suodom Hodžičem in Petrom Cerarjem pa so se po-



merili tudi v igranju namiznega tenisa in košarke na invalidskih vozičkih. Še posebej pri košarki so ugotovili, da ni tako enostavno poganjati voziček in hkrati voditi žogo ter po možnosti doseči še koš.

Kakšne preglavice nam vsakodnevno delajo arhitekturne ovire, so se učenci na peti delavnici praktično prepričali kar sami. Usedli so se na invalidske vozičke in se malo popeljali naokrog. S pomočjo klančin so premagali nekaj stopnic, se srečali z vmesnimi ovirami in že kar spretno vijugali med stožci. Če se je kaj zataknilo, jim je z nasveti pomagal Nino Batagelj.

Menimo, da so učenci ta dan dobili vrsto koristnih napotkov, in prepričani smo, da jih bodo v življenju tudi upoštevali. Če pa bomo s preventivno akcijo samo enega izmed njih obvarovali pred morebitno nesrečo, smo že dosegli svoj namen. Učitelji in ravnateljica prof. Majda Kovačič-Cimperman so nas lepo





sprejeli, mi pa smo se med njimi in učenci zelo dobro počutili. Spoznali smo, da je to naše sodelovanje obojestransko koristno, zato se bomo še srečevali.

Jože Globokar

### ... in vtisi šole



Ravnateljica šole Majda Kovačič Cimperman, ki sodeluje in se povezuje z društvom pri raznih aktivnostih, se je dogovorila z vodjo aktivnosti društva paraplegikov Mirjam Kanalec za ponovno organizacijo srečanja

učencev in članov društva paraplegikov. Tokrat smo organizirali tehniški dan za učence razredne stopnje. Z aktivnim sodelovanjem 17 članov društva paraplegikov smo organizirali pet različnih delavnic, ki smo jih izvedli tekom dopoldneva v petih šolskih urah. Vse delavnice so bile vsebinsko bogate. Skozi življenjske zgodbe so nam predstavniki društva predstavili marsikatero življenjsko izkušnjo, tako pozitivno kot malo manj prijetno.

Prva delavnica je bila namenjena predstavitvi društva, ki so jo prilagodili razvojni stopnji



učencev. V njej so pokazali tudi nekaj fotografij. Učenci so z velikim zanimanjem poslušali izkušnje dveh predstavnikov, ki sta povedala, kako sta se poškodovala. Zanju so pripravili tudi nekaj vprašanj.

Drugo delavnico smo poimenovali »Premagovanje poti in ovir z invalidskim vozičkom«. V tej delavnici so učenci poskušali obvladati ovire s pomočjo invalidskega vozička. Učiteljice so pripravile poligon, predstavniki društva pa so nam posodili vozičke. Učenci so se nato preizkusili v vožnji, kjer so morali premagati kar nekaj klančin in obvoziti nekaj ovir, ki so bile postavljene na poti. Ugotovili so, da je taka vožnja zelo zahtevna, saj je potrebno veliko moči in spretnosti, da premagaš vse ovire.



Na tretji delavnici se je predstavila plesna skupina Zebra, ki jo v celoti sestavlja 20 članov. Zanimivost plesne skupine je ta, da jo sestavljajo tako invalidni kot neinvalidni plesalci. Zaplesali so angleški valček, ča-ča-ča in rumbo, tako imenovani ples ljubezni. Učenci so plesalce spremljali z velikim zanimanjem, kasneje pa so se tudi sami preizkusili in zaplesali s hip-hop in latino koraki. Nad plesom so bili zelo navdušeni.



Četrta delavnica je bila športna delavnica, na kateri so učenci spoznavali športne aktivnosti, s katerimi se ukvarjajo v društvu. S predstavniki so se pomerili v namiznem tenisu in igranju košarke na invalidskem vozičku. Po končani delavnici so bili učenci polni pozitivnih vtisov. Florijan je povedal: »Igrati košarko na vozičku je dokaj težko delo. Vožnja z vozičkom je sicer lahka, a met na koš nekoliko težji.« Zoja pa nam je zaupala, da je igrati namizni tenis zelo težko, in je presenečena nad tem, kako dobri so v tem predstavniki društva paraplegikov.



Na zadnji, likovni delavnici so se učenci razdelili v dve skupini. V eni so izdelovali čestitke s pomočjo servietne tehnike, v drugi pa cvetlice iz krep papirja. Ogledali so si tudi delo slikarja, ki zaradi svoje težke gibalne oviranosti slika z usti.

Tehniški dan je bil izredno poučen, saj so šolarji dobili veliko zanimivih in koristnih informacij. Ob tej priložnosti bi se želeli tudi zahvaliti predstavnikom Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, ki so se odzvali našemu povabilu in nam s svojo prisotnostjo pozitivno obarvali dan. Obenem tudi upamo, da se še kdaj srečamo. 🤝

**Tina Zobec**



Učenci so vtise našega skupnega srečanja predstavili v svojih prispevkih. Nastalo je tudi nekaj pesmi in razmišljanj, kako bi bilo, če bi se nesreča pripetila njim.

Paraplegiki niso čudaki.

Oni so pravi junaki.

Znajo premagovati ovire, slikati in plesati,

Namizni tenis in košarko igrati.

O nesrečah nas poučijo,

Nas pred njimi posvarijo in nam želijo,

Da se nam ne zgodijo.

Z vami smo preživeli lep dan.

Naj vam ne zmanjka dobre volje in sanj.

*Učenci POŠ Sveti Gregor, 3.f in 4.f  
Nadja, Lenča, Jan, Laura, Ida, Vid, Tilen,  
učiteljica Ana*

### **Invalidi na obisku**

V soboto smo se v našo šolo napotili,  
da bi si novo znanje pridobili.

Saj k nam v goste so invalidi prišli,

Da bi se z nami zabavali.

Bilo je lepo,

vendar oni tudi žalostno.

Veliko jih je zaradi nesreč izgubilo je noge,

Zato sedaj v vozičku prevažajo se.

Smilili so se meni zelo,

vendar oni tega nočejo.

Hočejo nam biti enaki

in z nami risati in se igrati.

Ko slišali njihove življenjske smo zgodbe,

smo vsi potihoma si obljubili,

da se bomo od sedaj naprej še bolj pazili.

Upam, da jim z nami bilo je lepo

In, da nas še kdaj obišejo.

*(Zoja Lovšin, 4.a)*

### **Kako bi bilo ...**

Nekoč sem šla z družino na morje. Ko smo prišli tja, smo se odpravili na plažo. Tam sem plavala in kar naenkrat sem si zaželela, da bi s skakalnice skočila v vodo. Kljub temu, da nisem bila prepričana o globini, sem skočila. Prišlo je do nesreče. Voda je bila visoka samo en meter, spodaj pa je bila skala in sem naletela nanjo. Padla sem v nezavest in starša sta se zelo ustrašila. Hitro sta poklicala rešilca in rekla, da sem padla v nezavest. Odpeljali so me v bolnišnico. Ugotovili so, da sem hroma in da bom morala uporabljati

invalidski voziček. Bila sem žalostna, počutila sem se slabo. To je bil najslabši dan v mojem življenju.

*(Ana Krulič, 4.a)*



### **Kako bi bilo ...**

Ko sem padel z drevesa, nisem mogel premikati nog. Počutil sem se grozno. Odpeljali so me v bolnišnico. Operirali so me. Ugotovil sem, da ne bom mogel nikoli več premikati nog. Dali so me na invalidski voziček. Pomislil sem, koliko stvari ne bom mogel narediti. Obiskalo me je veliko prijateljev. Prinesli so mi veliko daril. Ko sem prišel domov, sem bil presenečen. Pripravili so mi veliko zabavo.

*(Žiga Arko, 4.a)*

**DPLJ** se zahvaljuje učencem OŠ Zdobrova in OŠ Sodražica za njihove številne in domiselne prispevke.

## ► Pogled nazaj in želja za prihodnost

**Prihajamo v obdobje, ko vedno znova ugotavljamo, da čas neizmerno hitro teče: za nekatere še nekoliko hitreje, za druge le malo počasneje.**

Kot posledica neprestane minljivosti so znova pred nami božično-novoletni prazniki. To je čas, ko se ozremo nazaj in se spomnimo prijetnih ter manj prijetnih dogodkov iztekajočega se leta. V tem času naredimo tudi pregled končanega dela ter spisek želja in potreb za naprej. Prazniki so toliko lepši, kolikor bolj smo zadovoljni z opravljenim delom

v tekočem letu. Seveda je bilo tudi letos narajeno marsikaj za bolj zdravo in sproščujoče vsakodnevno srečevanje z našo invalidnostjo. Veliko tega lahko spremljate na spletni strani: [www.drustvo-para-lj.si](http://www.drustvo-para-lj.si).

Poseben poudarek smo spet dali šolskim informativnim oz. preventivnim predstavitvam

o nevarnostih ter izkušnjah z invalidnostjo, športnim aktivnostim in seveda socialnim programom. Prav pri slednjih smo uspeli narediti nekaj več.

Odzivali smo se na vaše prošnje in tridesetkrat pomagali s socialnimi pomočmi. Čeprav so te skromne in nikoli zadostne, smo veseli, da jih pridno koristite takrat, ko je hudo. Letos se je to pokazalo še posebej ob jesenskih poplavih.

Želeli smo vsaj malo poskrbeti tudi za vaše zdravje. Zato smo pripravili preventivni pregled sladkorja v krvi, izmerili pritisk v žilah in preverili količino holesterola štiridesetim članom.

Za več »zdravja narave« smo se vključili v akcijo Očistimo Slovenijo.

Iz izkušenj preteklih let smo dosedanji »domski« program, ki je bil namenjen le našim oskrbovancem v domovih za ostarele, razširili in preimenovali v program za socialno izključene. Tako bo odslej mogoče nuditi več pomoči tudi tistim, ki živite v težkih življenjskih okoliščinah, pa niste oskrbovanci domov za ostarele. Posledično je kar nekaj skupin preživelo bodisi cel teden bodisi vikend v Semiču. Prav tako se je dogajalo tudi v Pacugu. Sodeč po vtisih ste bili povsod zadovoljni, tudi med gorenjskimi vršaci.

**Želeli smo vsaj malo poskrbeti tudi za vaše zdravje.**

28



// "Gasilska" v Semiču



V zadnjem obdobju leta ste bili povabljeni k izpolnjevanju ankete, ki jo je pripravila ZPS. Z njo so vas seznanjali vaši socialni poverjeniki, ki so vas zato obiskali. Anketa je bila potrebna, saj le na osnovi pravih podatkov lahko uspešno kontaktiramo z vami in vam pomagamo, kadar se znajdete v težavah. V večini ste to tudi tako razumeli in zgledno sodelovali s poverjeniki. Hvala vam.

Žal pa se je spet izkazalo, da imamo v svojih vrstah tudi nekatere posameznike, ki niso nikoli zadovoljni. Prepričani so, da jim vse storitve, ki jih Društvo nudi, pripadajo! Pripada jim socialna pomoč, pripada jim brezplačno letovanje v Pacugu in Semiču, pripada jim društveni prevoz, kadar ga zaželijo, pripada jim ... Naenkrat se jim zdi, da jim vse pripada, še več, vse si lastijo ... tudi odnos do sočloveka. Pa vendar ni tako. Morda bi bilo dobro, če bi se kdaj vprašali: kaj pa jaz naredim za društvo, kako je z mojim sodelovanjem?

Naj bo dovolj o tem, saj žalostnih dejstev ne pripovedujem rad. Zavedam se, da se svet in družba spreminjata. Veliko je nestrpnosti, samozadostnosti, nevoščljivosti in brezčutnosti. Pa vendar, ne dovolimo si da bi nas obvladovala taka občutja. Nasprotno, dajmo priložnost sožitju, prijateljstvu in posluhu do sočloveka, da le-ti postanejo del našega vsakdanjika. Vsi potrebujemo več strpnosti, medsebojnega

**Potrudimo se, da bomo vsakdanja srečanja spreminjali v trenutke, ko se nam uspe zaustaviti ob sočloveku, mu podariti del sebe, narediti nekaj praznine in molka, da bi ga mogli sprejeti takšnega, kot je.**



// Gasilska v Pacugu

zaupanja in sodelovanja ter spoštovanja različnosti. Le tako bomo tudi v prihajajočem letu lahko ponudili roko bližnjemu in mu po potrebi pomagali, kolikor bo v naši moči. Zato sodelujmo skupaj z mnogimi, ki se trudijo za dobro, lepo in resnično. V novem letu si zaželimo predvsem mir, medsebojno spoštovanje in vsestranski napredek. Priložnosti, da bomo srečni, bo veliko. Potrudimo se, da bomo vsakdanja srečanja spreminjali v trenutke, ko se nam uspe zaustaviti ob sočloveku, mu

podariti del sebe, narediti nekaj praznine in molka, da bi ga mogli sprejeti takšnega, kot je. Naj se nam zdi tak prispevek še tako nepomemben, je nujno potreben. Brez nje ga ne moremo napredovati v izboljšanju medsebojnih odnosov. Pogled na človeško življenje zadeva slehernega izmed nas. Nujno je medsebojno spoštovanje. Zato tistim, ki imajo drugačno prepričanje, ne poskušajmo vsiljevati svojega, ampak si prizadevajmo, da se ob razumevajočem spoštovanju drug drugega postavimo na stran vrednot, ki so od nekdaj zakoreninjene v naravo. Novo leto bo zagotovo boljše, če bomo ljudje boljši, če bom jaz boljši. Zato, srečno vsem! 🤝

**Rafko Jurjevčič**

## ➤ Za solidarnost in prostovoljstvo

**Iztekajoče leto je bilo posvečeno boju proti revščini in socialni izključenosti. Solidarnostno vstopimo v proces medsebojne pomoči in sodelovanja.**

30

Izteka se leto 2010. Morda boste zamahnili z roko in si rekli, saj to vemo. Vendar kot socialni referent se čutim dolžnega ob iztekajočem se letu ozreti nanj še iz drugega zornega kota, ne le koledarskega. Evropska komisija že nekaj let vsako leto posveti določeni temi: mnogi imamo še v spominu evropsko leto enakih možnosti ali pa evropsko leto medkulturnega dialoga. Letošnje leto je posvečeno boju proti revščini in socialni izključenosti. Po naključju ali ne, tega ne vem, vendar prav neverjetno se ujema z obdobjem, ki smo mu priča in ga dodobra izkušamo, z recesijo in ekonomsko krizo. Ta v Sloveniji dosega celo 78% prebivalcev! Tudi drugje po Evropi ni nič drugače, revščina grozi skoraj 90 milijonom Evropejcem, katerih dohodki so pod 60-imi odstotki dohodkov povprečnega gospodinjstva v njihovi državi, zato je Evropska komisija veliko več svojih aktivnosti kot doslej namenila:


- ozaveščanju in informiranju čim širšega kroga prebivalstva o revščini in socialni izključenosti

- spreminjanju miselnosti in vedenja ter iskanju novih rešitev
- seznanjanju najbolj ranljivih skupin z možnostmi za premostitev in izhod iz stisk
- večanju pomena in razvijanju različnih oblik solidarnosti in prostovoljstva

Tudi v Sloveniji se je zvrstilo več dogodkov, ki so opozarjali na to problematiko. Zelo dobro obiskan in tudi medijsko podprt je bil Teden vseživljenjskega učenja, ki se je odvijal zadnje dni septembra v Cankarjevem domu v Ljubljani, prav tako je bil odmeven Socialni teden v okviru Socialne akademije.

Pri odpravljanju revščine in socialne izključenosti je še kako pomembno, da se vsi zavedamo nujnosti po solidarnosti in prostovoljstvu. Človek se v polnosti uresničuje v skupnosti. Ne kot individuum-posameznik, ampak kot član ene same družine (tudi društvo je ena od oblik družine), kjer je vsak izmed nas pri vsej svoji osebni svobodi in odgovornosti zase hkrati in nepogrešljivo povezan tudi z drugimi. Drugim dolgujem ne samo svoje življenje,

dolgujem jim tudi usposabljanje za samostojno življenje. Samo s pomočjo drugih, tistih, ki so delovali pred nami, in tistih, s katerimi sodelujem danes in mi posredujejo svoja znanja in izkušnje, lahko napredujem. Solidarnostna povezanost z drugimi in naša odvisnost od njih je najbolj temeljna resnica o nas samih. Ta nam zato narekuje, da to solidarnost drugih do nas ne samo izkoriščamo in se z njo okoriščamo, temveč da tudi sami dejavno vstopimo v ta proces medsebojnega bogatenja, izmenjave, pomoči in sodelovanja. Narekuje nam, da damo tudi sami sebe s svojimi sposobnostmi na razpolago drugim. Da imamo ne le odprte oči, ki marsikaj novega vidijo in opazijo, ampak da imamo tudi odprto srce, da bo vse to, s čimer smo obogatili svoje izkušnje, znanje in sposobnost, ne samo v korist nam, ampak hkrati tudi našim sodobnikom in zanamcem.

Naše prizadevanje za odpravo revščine naj ne bodo zgolj lepe besede, ki jih poslušamo ali celo izgovarjamo, ampak naša lastna dejanja, kjer se učimo odgovornosti in soodgovornosti do sočloveka. Prepričan sem, da je to nujno potrebna temeljna odločitev, če želimo prispevati svoj del k resničnim prizadevanjem za odpravo revščine in socialne izključenosti. 

**Rafko Jurjevčič**

**Naše prizadevanje za odpravo revščine naj ne bodo zgolj lepe besede, ki jih poslušamo ali celo izgovarjamo, ampak naša lastna dejanja, kjer se učimo odgovornosti in soodgovornosti do sočloveka.**



## ► Teorija in praksa

**Socialni poverjeniki so vez med člani in društvom. Redni sestanki zagotavljajo pretok informacij.**

Delovni sestanki društvenih socialnih poverjenikov so postali ustaljena praksa pri oblikovanju socialne mreže. To trditev zagotavljata vsaj dve dejstvi: rednost sestankov vsake tri mesece in pa polnoštevilna udeležba na teh pogovorih. Tako je bilo tudi 15. septembra na jesenskem sestanku poverjenikov. Udeležba je bila na zavidljivi ravni, saj smo pogrešali le tri trenutno bolne člane.

Dnevni red sestanka je bil tudi tokrat dokaj obširen in zelo aktualen. Pregledali smo, kako so bile opravljene določene naloge v poletnem času. Socialni referent Rafko Jurjevčič je kritično opozoril na nekatera opažanja pri pogovoru s člani. Precej časa smo namenili tudi informaciji o načinu izvajanja ankete, ki jo je pripravila Zveza paraplegikov Slovenije. Poverjeniki so že obiskali večino članov in jim pomagali pri izpolnitvi formularja. V tem času so res veliko postorili.

Socialni poverjeniki se pri izpolnjevanju svojega poslanstva srečujemo z najrazličnejšimi situacijami, obenem pa nam ob obiskih posamezni člani postavljajo takšna in drugačna vprašanja, na katera ni vedno preprostega odgovora. Člani se najpogosteje zanimajo za svoje pravice in možnosti pridobitve potrebnih medicinsko-tehničnih pripomočkov. V zadnjem času pa vse pogosteje iščejo tudi odgovore na vprašanja s področja socialne



*// V Pacugu smo novim članom predstavili programe društva.*

zakonodaje, kjer se stvari zelo hitro spreminjajo, tako da skoraj ni mogoče sproti slediti vsem dopolnitvam številnih zakonov, pravilnikov ter drugih predpisov, ki pridejo v poštev. Tega se vsi poverjeniki društva še kako zavedamo. Da bi bili tudi na tem tako pomembnem področju bolje podkovani, smo se na delovnem sestanku dogovorili, da se udeležimo nekajdnevnega izobraževanja, na katerem bi obnovili ter posodobili naše znanje. Ker smo potrebovali strokovno pomoč,

nam je pri organizaciji projekta pomagala tudi socialna delavka ZPS.

Izobraževanje je potekalo od 1. do 3. julija v Pacugu, udeležila pa se ga je večina socialnih poverjenikov: kar štirinajst od skupno sedemnajstih, kar je pohvalen podatek. Tolikšna udeležba sama po sebi dokazuje, da si poverjeniki želimo nabirati novega znanja, s katerim bomo članom bolj v pomoč. Uvodoma smo že prvi dan razpravljali, kaj pravzaprav je zdravje. Je to res le ugoden zdravniški izvid? Je res potreb-

no pri bolniku ali invalidu, ki so mu zdravniki odkrili metastaze in podobne onkološke zaznavnosti, pa kljub temu živi v osebnem zadovoljstvu, poudarjati njegovo klinično stanje? Pri tem je bila vodilna misel, da zdravje ni le to, kar je mogoče ugotoviti z medicinsko stroko, ampak je enako pomembno tudi psihosocialno stanje posameznika, če je ta kljub težavam zadovoljen s svojo trenutno situacijo.

V sobotnem dopoldnevu smo se ob pomoči Špele Šušteršič, dipl. soc. delavke ZPS, seznanjali z novostmi socialne zakonodaje. Predvsem smo se poglobili v tri za nas zelo pomembne zakone. To so Zakon o varovanju osebnih podatkov, Zakon o socialno varstvenih prejemkih ter Zakon o dolgotrajni oskrbi (ZDO). Naj spomnim, da je dolgotrajna oskrba pomoč pri opravljanju temeljnih in podpornih dnevnih opravil, in to pri tistih osebah, ki so zaradi posledic bolezni, poškodb, invalidnosti

ali drugih vzrokov v daljšem časovnem obdobju odvisne od pomoči drugih. Po ocenah Evropske komisije bi bilo treba v Sloveniji letos zagotoviti dolgotrajno oskrbo za približno 60.000 ljudi, pri čemer so vključeni tudi tisti, ki potrebujejo različen tedenski oz. mesečni obseg pomoči. Po ocenah ministrstva naj bi več kot štiri ure redne pomoči in podpore na teden potrebovalo približno 44.000 ljudi. To število bo v prihodnje še višje.

Popoldne smo se seznanjali z vprašalnikom, ki ga je pripravila ZPS, in je namenjen vsem njenim članom. Vprašalnik je sicer obširen, vendar so vsa vprašanja varovanega značaja in namenjena čim boljšemu poznavanju za nudenje ustrezne pomoči članom s strani ZPS in področnih društev, zato je pomemben tudi za delovanje socialnih poverjenikov.

V zadnjem sklopu izobraževanja smo izvedli zanimivo praktično vajo. V njej smo že-

leli prikazati pravilen pristop poverjenika, ki prvokrat obišče novega člana. Pri izvedbi smo opazili marsikatero nerodno situacijo. Seveda smo vsak takšen pristop analizirali in iskali način, kako biti bolj takten v sicer drobnih, a včasih zelo pomembnih ravnanjih. Za vsaj malo tolažbe moram zapisati, da smo za vajo »obiskali res nemogočo novo članico«, ki je odklanjala prav vsako sodelovanje. Na vsa naša prizadevanja in vprašanja je namreč odgovarjala: ne potrebujem, ne želim, me ne zanima. Res nemogoč primerek! Recimo, da smo imeli pač smolo. Vendar so poverjeniki prav na takšnem primeru preizkušali svojo iznajdljivost, sposobnost biti radoveden v pravi meri, poskušati odklanjati pomisleke, dvome, črnogledost ... Če je nov član nad poverjenikom navdušen, temu gotovo ni težko. Drugače pa je takrat, ko člani od poverjenikov pričakujejo čudeže ali pa se z njimi o svojih težavah niti ne želijo pogovoriti. Zato je bila vaja vsekakor poučna in koristna in jo bomo še kdaj ponovili.

V treh dneh, ki so bili namreč zelo vroči, pa se je našel tudi čas, da smo se osvežili in zaplavali v prijetni morski vodi bazena. Pa tudi za sončenje, rekreacijo in prijetno druženje smo izkoristili proste minute.

Naj zaključim: izobraževalni vikend je bil v vseh pogledih uspešen. Kljub odpovedim osebnim ali družinskim načrtom smo bili vsi zelo zadovoljni, saj smo pridobili veliko koristnega znanja. Skupna ugotovitev je bila, da so tovrstna izobraževanja za uspešno delo poverjenikov nujna, zato smo se že dogovorili, da jih bomo pripravili tudi v prihodnje. 🤝



// Izobraževanja so za uspešno delo poverjenikov nujna.

**Rafko Jurjevčič**

## ► Prijazna beseda ni nikoli vržena proč

Socialni referent društva Rafko Jurjevčič obiskuje posamezne člane ali področne skupine.

Tako je skupaj s poverjenico Marijo Vrničar 19. oktobra obiskal Bolnišnico Sežana, 25. oktobra pa se je podal še v Zavod Prizma v Ponikvah.

V bolnici v Sežani je kar nekaj let (vse od odpusta iz Kliničnega centra) nastanjen naš član Abid Behrić. Prednostni namen obiska je bil v znamenju pozornosti ter zanimanja zanj in njegovo zdravstveno stanje, a pogovor je stekel še o nekaterih zanj pomembnih socialnih vprašanjih, na katera bomo skupaj iskali rešitev. Seveda sta obiskovalca Abidu pomagala izpolniti tudi anketo, ki jo poverjeniki izvajajo te dni, obenem pa sta mu posre-

dovala vse novice iz društvenega delovanja. Ob slovesu sta mu zaželela vse najboljše in uspešno zdravljenje, ki ga čaka v bližnji prihodnosti.

25. oktobra je Rafko obiskal varovance Zavoda Prizma v Ponikvah. Pripravil je sestanek za vse člane z dobrepolskega območja. S poverjenico Veselko Pevec sta navzočim predstavila doslej opravljeno delo s področja sociale za člane s tega območja. Kljub odsotnosti številnih vabljenih so prisotni spregovorili o možnostih večjega sodelovanja z našim društvom. Porodile so se zelo konkretne ideje o področjih sodelovanja. Veseli so bili, da sta sestanku prisostvovali tudi direktorica zavoda Katja Vipotnik in tajnica Aida Hrnjič.

Predstavniki društva - Gregor Gračner, Rafko Jurjevčič, Brane Pagon, Jože Globokar in predsednik Zveze Dane Kastelic smo se 28. septembra odpravili v Zasavje in obiskali tri

naše člane. Najprej smo se ustavili pri Ivanu Dečmanu v Brdcah pri Hrastniku. Želel se je zahvaliti za sodelovanje in pomoč, ki jo je pri gradnji dvigala med drugim dobil tudi od našega društva in Zveze. Lepo je doživljati veselje ob zgrajenem osebnem dvigalu, v katerega je Ivan vložil veliko svojega dela in prizadevanj. Kljub temu je bil to za Dečmanove velik finančni zalogaj. Še posebej, ker jim je pred leti toča povsem uničila kritino na strehi.

Pot nas je nato vodila v Marno pri Hrastniku do Adele Kroflič, ki ji je naše društvo prisluhnilo v težavah ob bolezni in adaptaciji kopalnice. Z našo pomočjo smo ji tegobe vsaj nekoliko omilili.

Hudo pa je bilo pri članu Čedu Tomaniču, ko so njegov dom uničile katastrofalne jesenske poplave. Bil je sam doma, ko je podivjana Medija tako hitro zalila stanovanje, da ni mogel skoraj nič rešiti. Tudi sam je bil ujet v stanovanju, zato je na pomoč poklical gasilce, ki so ga rešili. Izročili smo mu denarno pomoč, ki mu bo pri obnovi doma prišla zelo prav.

In tako smo se ponovno prepričali, kako pomembno je tudi z obiski prihajati članom naproti in jim s prijazno besedo omiliti mnogotere težave. 🤝

**Rafko Jurjevčič**



// Na obisku pri Ivanu Dečmanu v Zasavju

# ➤ Voda, nam v blagor in pogubo

**Jesenske poplave so prizadele tudi nekatere naše člane. Društvo se je takoj odzvalo in priskočilo na pomoč.**

34

Voda! Vsej živi naravi vsak dan pomeni poglaviten vir življenja. V vročem poletju smo jo iskali za prijetno ohladitev. Dragocena je in še kako smo odvisni od nje. Vse bolj se zavedamo, kaj nam pomeni čista, pitna voda. Pa tudi tista, ki poganja naše elektro turbine in mlinška kolesa, ali tista, ki ji preprosto rečemo dež. Vendar sredi septembra je bilo vode, ki je prešla v poplave, občutno preveč. Saj ne, da obilnih padavin v tem obdobju ne bi bili navajeni. Vendar ko reka zapusti svoje bregove, se nas polasti strah. Prisluhnili smo poročilom o naraščanju Vipave, Gradaščice, Ljubljani, Krke ... Tokrat je ta silna moč vode vdiral na naša dvorišča, v naša stanovanja.

V strahu smo pomislili na svojo varnost, varnost naših družin, prijateljev. Pa tudi na varnost naših članov, predvsem tistih, za katere vemo, da bivajo ob vodotokih in v nižje ležečih stanovanjih. Kljub skrbi za lastno varnost se je mreža socialnih poverjenikov v hipu aktivirala in se povezala s tistimi, za katere smo predvidevali, da jim ni lahko. Poverjeniki so sporočili, da je v Zasavju in Dobropoljski kotlini najhujše. Potok Medija je tokrat močno narasel in tako postal veletok, ki je uničil vse pohištvo našega člana. V Strugah je voda do stropa zalila stanovanje



*// Potok Medija je postal veletok, ki je uničil vse pohištvo našega člana.*

in našo članico so morali gasilci v zadnjem trenutku evakuirati skozi okno. Bilo je hudo. Zelo hudo. Vendar nas je ta tragedija med seboj povezala. V sklopu društva smo se takoj odzvali. Obiskali smo prizadeti družini, jim prisluhnili, kje lahko pomagamo in jim izročili izredno pomoč. Kljub tako silni stiski so bili še vedno sposobni izreči besedo HVALA.

Več kakor besede so v tej situaciji govorili stiski rok in človeška bližina. Voda je pokazala zobe in uničila vse, česar se je dotaknila. Odprla pa nam je oči in dlani za potrebe ljudi, ki so v nekaj urah izgubili vse. Posledice poplav bodo dolgotrajne. In naj bo enako tudi z mojim, tvojim občutkom za sočloveka, ki je v stiski. 🤝

**Rafko Jurjevčič**



## ► Delo, ki je poplačano z nasmehom

Prostovoljstvo v naši organizaciji je kakor krogi, ki se začno v oktobru in končajo v juniju, tako kot poteka študijsko leto.



V našem društvu vsako leto sodeluje okrog deset mladih prostovoljcev, ki dajejo svoj čas, sposobnosti in znanje našim uporabnikom. Njihovo delo je obojestransko pomembno in dragoceno. Naši člani koristijo brezplačno pomoč, prostovoljci pa dobijo dragocene izkušnje iz dela in življenja paraplegikov ter tetraplegikov.

Dobro je, da približno polovica prostovoljcev ostaja v projektu več kot eno leto. V enem letu se uporabnik, to je naš član, in prostovoljec prav dobro spoznata. Prostovoljec pridobi večšine, ki jih potrebuje za vožnjo vozička, transfer, v tem času se tudi osvobodi stereotipov in predsodkov. Življenje spozna v novi luči oziroma nanj gleda z drugega zornega kota. Zelo sem vesela, kadar prostovoljstvo preraste v prijateljstvo in traja dlje kot le eno leto.

Ob koncu šolskega leta mentorji organiziramo zaključni izlet kot nagrado za prostovoljno delo. Tako smo se letos junija podali na Obalo. Najprej v krajinski park Sečovlje. S pomočjo multivizije smo si ogledali pridelavo soli nekoč in danes. Nato nas je po solinah popeljal Joško Joras, ki je predstavil še geograf-

ski in naravoslovni pomen solin. Sečovljejske soline so največje delujoče slovenske soline, ki se raztezajo na približno 650 ha površine. Nahajajo se ob reki Dragonji in geografsko gledano so najsevernejše soline v Sredozemskem morju. V bližini so še Strunjanske, ki pa so mnogo manjše. Gospodarska vloga solin je danes podrejena naravovarstveni in kulturni dediščini. Soline dajejo zavetje redkim ali posebnim rastlinskim in živalskim vrstam. So tudi spomin na nekoč bogato sredozemsko kulturno dediščino in krajino, ki izginja.

Po ogledu solin smo se odpeljali v Pacug. Tam nas je prijazno sprejel novi skrbnik Iztok. Z našim prihodom se je začela nova plavalna sezona. Voda je bila še zelo mrzla, kar pa ni zaustavilo mladih prostovoljcev. Ob baze-  
nu smo podelili priznanja in zahvale prostovoljcem in mentorjem.

**Na začetku sem se bal, da bodo prejemniki pomoči strogi in zahtevni, vendar so večino ma blagi in mili.**



// Zaključni izlet prostovoljcev v Sečovljejske soline





// Kristina Lepen na obisku pri nas

Na društvu smo 5. oktobra sprejeli koordinatrico Društva katoliških pedagogov Kristino Lepen. Že vrsto let namreč sodelujemo v projektu Človek za druge, zato smo Kristino povabili, da se ji za prizadevanje tudi osebno zahvalimo. Sprejela sta jo predsednik društva Gregor Gračner in mentorica Tereza Vrhunc, ki prostovoljce vodi že več kot pet let.

Z oktobrom tudi nadaljujemo in na novo začnemo. Prejšnje leto je delo zaključilo sedem prostovoljk. Letos pa smo dobili dva nova prostovoljca.

Imeli smo tudi prvo supervizijo, kjer smo se pogovarjali o vztrajnosti. Vstopni stavek je bil: »Tečem proti cilju po nagrado.«

Kakšne cilje imamo v tem šolskem letu pri našem prostovoljnem delu? Kaj pričakujem za nagrado? Je nagrada že to, da sem prostovoljec? Razmišljali smo, kakšen je naš odgovor

sedaj. A pravi odgovor bo pokazalo šele delo samo. 🙌

**Tereza Vrhunc in Jože Globokar**

## Nekaj misli prostovoljcev ...

### Zakaj si se vključil-a v prostovoljno delo?

- Ker sem hotela združiti prijetno s koristnim – pomagati drugim, s tem pa razširiti tudi svoja obzorja.
- Imam veliko prostega časa. V službi delam s stroji, rad bi poskusil, kako mi leži sociala.

**Prostovoljsko delo naredi ljudi bolj dovzetne in občutljive za druge, razširja obzorja.**

- Da bi še nekaj počela poleg faksa, nekaj, kar mi bo koristilo (a ne v materialnem smislu).
- Prostovoljsko delo se mi zdi koristno in dobro. Ena ura na teden je najmanj, kar lahko nameniš drugim.

### Tvoja pričakovanja na začetku ...

- Da bi videla nasmeh v očeh uporabnice, da bi postala bolj odprta do ljudi in bolj samostojna v življenjskih situacijah. Malenkost od vsega tega se je uresničila.

- Najbolj sem se bala, kako se bom vključila v samo družbo tujcev, me bodo sprejeli? Ampak so že na začetku naredili zelo dober vtis, tako da je delo potekalo zelo lepo. Spoprijela sem se tako, da sem bila to, kar sem,

tudi karseda sproščena in nasmejana.

- Na začetku sem se bala, kako bo potekalo delo, kako sem bom ujela z mentorico. Že prvi dan je ta »strah« minil, saj sva se veliko pogovarjali.

- Na začetku sem se bal, da bodo prejemniki pomoči strogi in zahtevni, vendar so večinoma blagi in mili.

- Najbolj sem se bala, da se ne bi imeli o čem pogovarjati. Ta strah je izpuhtel že ob prvem srečanju.



### **Kaj si s prostovoljnim delom pridobil/a?**

- Drugače gledam na nekatere stvari. Osebe, ki ne more v celoti uporabljati telesa, ne pomilujem, nočem, da se mi smili.
- Spoznala sem mnogo novega; skupaj, druga ob drugi, sva se marsikaj naučili.

**Prostovoljsko delo se mi zdi koristno in dobro. Ena ura na teden je najmanj, kar lahko nameniš drugim.**

Predvsem pa nosim v sebi nek izjemen občutek, da lahkonekomu pomagam, se z njim pogovorim. Hkrati pa sem pridobila tudi izjemno

prijateljico, ki ji lahko vse zaupam.

- Pridobila sem predvsem veliko vztrajnosti, odločnosti in nepopustljivosti.
- Pridobila sem predvsem spretnost, kako se opremiti z idejami. Idejami, kako nerazumljivo snov narediti razumljivo.
- Potrpežljivost ter predvsem to, da sedaj bolj cenim, kar imam ... in to, kar sem.

### **S kakšno mislijo zaključuješ program?**

- Spoznala super ljudi, uničila kakšen predsodek, se veliko naučila, družila ...
- Prostovoljsko delo naredi ljudi bolj dovzetne in občutljive za druge, razširja obzorja.
- Zelo, zelo pozitivno. Toliko energije in zagona, kot mi ga da vsak obisk ali srečanje v okviru prostovoljskega dela, ne glede na področje, ne dobim nikjer drugje.
- Majhno dejanje za prostovoljca, a veliko za tiste, ki potrebujejo pomoč.
- Vsekakor bolje 2 uri z neznancem, potrebnim pomoči, kot pa 1 uro pred televizijo.

## **Osebna asistenca // Sociala**

# **➤ Za lepši in kvalitetnejši vsakdan**

**Osebna asistenca, nega in fizična pomoč se izvaja pri uporabnikih doma in zajema: pomoč pri oblačenju in slačenju, hranjenju, osebni negi, vsakodnevnih opravilih, spremstvo pri opravkih, pomoč pri nakupu živil.**



V okviru programa je od septembra naprej možen povečan obseg del v gospodinjstvu, kar pomeni tudi generalna čišče-

nja in podobno. Participacija uporabnikov programa je za ta dela višja, določena s sklepom upravnega odbora DPLJ, in sicer 3 € na uro, zato svoje potrebe po tej pomoči lahko prijavite na društvo, kjer vas bomo uvrstili v razpored dela.

V začetku letošnjega leta je YHD (Društvo za teorijo in kulturo hendikepa) začel z izvajanjem projekta EDFEO (European Driving Force for Equal Opportunities). Osnovna ideja programa je določiti nov mejnik za vzpostavitev aktivne mreže za neodvisno življenje v regiji v prihodnjih letih. Zato je YHD v sodelovanju z ENIL (Evropska mreža za neodvisno življenje) organiziralo konferenco z naslovom »Mreženje za neodvisno življenje v Jugovzhodni Evropi«, ki je potekala v začetku septembra v City Hotelu v Ljubljani.

Udeležila sem se je tudi sama. Pri poslušanju predavanja sem naletela na namigovanja glede »drugih izvajalcev osebne asistenc«, ki so nas postavljala v slabšalno pozicijo. Zakaj? Še vedno menim, da je naš način v marsikaterem primeru enakovreden, če ne celo boljši! Predvsem smo bolj fleksibilni, ni izpadov, včasih celo nadomeščamo asistenco YHD! Pa presodite uporabniki sami, kako je s tem ...

Upam in verjamem, da vam naša asistenca omogoča, da imate dostojen in lep vsakdan, četudi ste sami. In zato smo v preteklem obdobju zaposlili dve novi osebi za pomoč članom po domovih. Matic Klemenšek je nadomestil Alenko Goričan, ki je prekinila pogodbo konec julija, Bernardo Ložar pa smo zaposlili v septembru v okviru 5-ih oseb, ki so bila odobrena na programu javnih del za leto 2010. Njuni predstavitvi lahko preberete v nadaljevanju.

No, za konec pa želim asistentkam in asistentu ter vsem uporabnikom veliko sožitja in prijetnih ur. 🍀

**Ana Pavšek**



Sem Matic Klemenšek, star 24 let, vodnar, rojen v Ljubljani. Sem vesel, živahen mladenič, vedno pripravljen pomagati. Po izobrazbi sem gimnazijski maturant, obvladam tudi klasično in švedsko masažo. Rad hodim v hribe, plezam in se na splošno najbolje počutim v naravi. Všeč so mi skoraj vse živali, najraje pa bi imel kakšno bolj samostojno, na primer mačko. Sem kar odprte glave, včasih še preveč, in poskušam vse sprejemati brez predsodkov. Všeč mi je vsakovrstna glasba, zadnje čase posebej stari rock in klasika, ne prenesem pa trash metala. Sem tudi malce računalničarja, čeprav nisem ravno kakšen mojster. Življenjsko načelo: jutri morda nikoli ne pride, včeraj pa je že bilo. Uživaj trenutek!

#### **Matic Klemenšek**



V začetku septembra sem pričela z delom in nekateri člani ste me že spoznali. V tem času sem vsak dan doživela in se tudi naučila kaj novega. In ko končam obisk, ne morem drugače, da ne bi v mislih in srcu vsakega vzela s seboj. Zagotovo bo ta čas posebno obdobje mojega življenja.

Do sedaj sem življenjske in delovne izkušnje nabirala že na mnogih področjih. Bila sem vzgojiteljica dijakov v dijaškem domu, poučevala sem glasbo, igrala klavir in orgle ter vodila pevske zборе. V zadnjih letih sem negovala svojo skoraj sto let staro teto, ki je bila slepa, gluha in nekaj let popolnoma nepokretna. V mladih letih me je na poseben način oblikovalo kmečko in vaško življenje s trdim delom, zato je moj mož vesel vsake moje pomoči na svoji kmetiji.

Vedno sem imela kar veliko obveznosti in tudi sedaj mi je poleg službe glavni »hobi« aktivno preživljanje prostega časa z družino, ko me moj sin s svojo neukrotljivo energijo priganja k različnim športnim, kulturnim in umetniškim aktivnostim. Vedno in če le morem se udeležim kakšnega izobraževanja, da me ne bi abraham, ki je že za menoj, preveč odtujil sedanosti.

**Bernarda Ložar**

### Osebna asistenca // Sociala

## ▶ Sestanek

**V društvenih prostorih so se 6. decembra na tretjem skupnem sestanku z uporabniki srečali naši štirje osebni asistentje.**

Vodja asistentov Ana Pavšek, predsednik društva Gregor Gračner, strokovna delavka Zveze paraplegikov Slovenije Špela Šušteršič in asisten-

tje: Nevenka, Vesna, Bernarda in Matic so skupaj s štirinajstimi uporabniki osebne asistenc preleteli dosedanje delo, razpravljali o smernicah v

krajšem prihodnjem obdobju, ugotavljali, kakšne so potrebe po asistenci in kako so z delom osebnih asistentov zadovoljni uporabniki.

Ker je bila na društvu zbrana kar velika skupina (kot je razvidno iz fotografij), je seveda ponovno prišlo do »prometnega zamaška.«



## ► Faca tedna

Julija je društvo v Pacugu organiziralo sedemdnevno letovanje za socialno izključene člane.

Kot v najboljših letih je bilo julija v Pacugu, ko so bili tam na vsakoletnem srečanju naši starejši člani. Ko so se zjutraj prebujali, je kazalo, da bo vreme prijetno hladno. Ha, pa kaj še! Ob desetih je sonce že neusmiljeno žgalo, klima pa je spet "crknila". Za znoret! In posledice? Bazen, voda, senca. Nato pa ideja: »Gremo v Piran!« In so šli. Obiskali so ekspozite v Pomorskem muzeju in zanimive ribe, ki sicer žive v tržaško-koprskem zalivu, njihove predstavnice pa se predstavljajo v piranskem Akvariju.

Seveda je sledil obvezen postanek v slaščičarni na Tartinijevem trgu, kjer je moški del skupine občudoval lepe mladenke, ki so se sprehajale mimo. Radovednost so zamaskirali s sladoledom in obvezno kavico. Vmes pa smeh, pripombe, pogovor, klepet in spomini, kako je bilo točno takrat in takrat ...

To je le eden od številnih utrinkov, ki so napolnjevali njihov vsakdan, ko so bili na počitnikovanju v Pacugu. V društvu so tudi letos kljub gospodarski in drugim krizam mislili na tiste svoje starejše člane, ki se zaradi starosti in oslabelosti malokdaj odpravijo od doma. Kar 22 se jih je zbralo v Pacugu, kjer so ob skrbnem varstvu ter pomoči zdravstvene in osebne asistencije preživeli sedem čudovitih počitniških dni. Med vsem dogajanjem v bazenu in ob njem so predvsem izkoristili



// Pacugovanje

čas za klepet in obujanje spominov. In tudi za presenečenja, kakršno je bilo oglašanje radia Pacug, ki je obširno poročal o vseh dogajanjih tega tedna. Seveda so zavzeto sodelovali tudi pri izvolitvi naj prostovoljca, naj asistentke kakor tudi pri izbiri face tedna. Bilo je lepo, zato hvala društvu.

**Rafko Jurjevčič**

### Vtisi uporabnikov ...



Ob odhodu na pot sem bil kar malo v skrbeh, saj že dlje časa nisem bil zdoma za toliko dni. Bal sem se tudi, kako





Ta krožnik bom vrgel tako daleč, da ga ne bo nihče več našel!



Bog pomagaj ...



Bom, bom, bom ...



Tam je še ena smet.

Špela ima novo zaposlitev v Pacugu.



Dostopen LPP ...



... in malo manj dostopen



Se obeta ustanovitve nove moške sekcije? Kot kažejo slike, so resna konkurenca ženskam.



Naš predsednik cilja v zvezde ...



Ta punca se pa vedno hoče slikat z mano ...

Imam dobro frizuro? Imam podočnjake?

Moja ima rada župana





Mački ... mijauuuuu



Tudi v hribih je  
lepo, ne samo na  
morju!



Niti dež nam ne vzame dobre volje



Samo  
povej glasbeno  
željo!



Bom  
rajši kar v  
senci.



Samo,  
da me ne bo  
urezala ...

Uf, kakšni  
krepplji ...

Osebna asistenca tudi na morju.



Zavrtno se tudi vozičkarji!



Poglejte  
mojo medaljo!



Uf,  
sem bila  
lačna!

Je ta  
golaž dober!

Da ne bodo zaposlene lačne



To je  
za mojo dušo  
- hribi ...



Tri skulpture



Praznična Ljubljana



bom preživel brez pomoči domačih, saj sem popolnoma odvisen od njih. A kmalu se je pokazalo, da so bile vse skrbi odveč, saj je bila oskrba v Pacugu res na najvišji ravni. Ker sem tetraplegik, potrebujem večjo oskrbo in nego. Največji užitek mi je predstavljala voda, saj že od nesreče nisem bil v bazenu. Rad sem v vodi, včasih sem tudi zelo rad plaval. Tudi družba je bila razumevajoča ter prijazna, tako da ni bilo težko vzpostaviti stika z ostalimi. Pohvaliti moram hrano, ki je bila zares odlična. Zanimiv je bil izlet v mesto in v lepem spominu mi je ostal ogled akvarijev. Največjo zahvalo posvečam prostovoljcem za njihov čas in oskrbo, saj so se maksimalno potrudili. Zame je bilo to nepozabno doživetje. Zahvaljujem se vsem, ki so mi omogočili tako nepozabno letovanje.

**Janez Cerar**



Moji vtisi s poletnega letovanja so pestri, veseli in polni hvaležnosti. Ves teden našega skupnega bivanja me je spodbujala prijetna domačnost, družabnost, spontanost. Bili smo skupaj, vendar na razpolago drug drugemu v veselju. Večina letovalcev je »čofotala« v morskem bazenu in za marsikoga je bilo kopanje res pravi užitek. Nekateri pa smo se predajali in »crkljali« na sončku ter vdihovali zdravilen morski zrak. Vse nas je osrečevala prijaznost in domačnost gostitelja Iztoka in njegove soproge. V lepem spominu mi bo ostal tako imenovan veseli večer, domiselno

oblikovan ter doživet v popolni sproščenosti in obilici smeha.

Hvala vsem, ki so nam omogočili tako lepo letovanje v Pacugu. Hvala osebni asistentki Darinki, medicinski sestri Marjani ter prostovoljcem Dejanu, Romanu in Jerneji. Najmočnejša zahvala pa je namenjena našemu vodji letovanja Rafku Jurjevčiču. On je imel v rokah taktirko – vse v pravi meri: od veselja do pozornosti za vsakega od nas.

Bilo nam je lepo! Hvala vodstvu društva, ker me je izbralo za udeleženko na poletnem letovanju v Pacugu. Prej nisem bila tam še nikoli. Naj nas povezujejo spomini in na ta način bogatijo naš vsakdan.

**Marjetka Smrekar**

## Vtisi prostovoljcev ...



Letovanje s paraplegiki v Pacugu je bila moja prva izkušnja s tega področja. Nikaikor si nisem znala predstavljati, kaj vse bom na tem prostovoljstvu doživela, spoznala, najmanj od vsega pa sem pričakovala, da se bom naučila toliko novih stvari. Na pot sem se sicer odpravila polna radovednosti, a tudi s kančkom strahu, saj nisem vedela, kaj me čaka, niti to, ali bom res sposobna pomagati invalidom. A že po nekaj urah druženja sem ugotovila, da je bil ves moj strah odveč. Tako sem spoznala skupino zelo prijetnih ljudi, preživela čudovit teden, obogaten z novimi izkušnjami, in spletla nemalo novih prijateljskih vezi. Vesela sem,

da sem imela možnost doživeti vse te lepe trenutke in niti malo mi ni žal, da sem sodelovala kot prostovoljka. Hvaležna sem vsakemu, ki sem mu v tem tednu kakorkoli smela pomagati, saj sem prepričana, da sem sama prejela veliko več, kot pa sem dajala.

**Jerneja**



Letošnje poletje sem prišel že drugič zapovrstjo kot prostovoljec v Pacugu, da preživim en teden skupaj z gibalno oviranimi invalidi. Prav gotovo so od lanskega leta ostali lepi občutki, tako da nisem imel pomislekov, ali grem tudi letos. Zame je kraj in okolje ter sam dom nekaj posebnega, prijetnega, kar mi daje veliko zadovoljstvo in veselje. Ko se vrnem iz Pacuga, čutim, da sem precej utrujen, vendar je ta utrujenost drugačna od tiste, ki jo poznam sicer. Domov pridem vesel, ker sem lahko komu pomagal, mu poskušal polepšati dneve, morda tudi komu izpolnil kakšno željo ... Letos sem s seboj povabil tudi dva sošolca, katerima sem želel omogočiti, da doživita izkušnjo prostovoljstva in dela s tistimi, ki večino svojega časa preživijo na vozičku. Roman in Jerneja sta se mojemu vabilu odzvala in tako smo bili letos kar trije prostovoljci. Zavedam se, da biti z nekom, mu pomagati, se pogovarjati in smejeti, je največ kar lahko posameznik podari svojemu bližnjemu. V tem se odraža tudi prostovoljstvo. Imam že kar nekaj izkušenj glede tega, vendar v Pacugu sem najraje.

**Dejan**



Letovanja v Pacugu sem se udeležil na povabilo prijatelja Dejana, ki ima veliko praktičnih izkušenj na področju bolniške nege in me je tudi navdušil za prostovoljsko delo. Z veseljem sem se odzval in s paraplegiki preživel čudovit teden, za katerega upam, da ni bil zadnji. Danes sem resnično zadovoljen, saj sem pridobil veliko novih poznanstev, predvsem pa izkušenj pri delu z invalidi. To je dragocena izkušnja, saj se v prihodnosti vidim v poklicu, kjer bom lahko blizu ljudem v stiski. Zanimivo mi je bilo tudi to, da ni šlo le za osebno nego in pomoč, temveč tudi za izkušnjo, kako je biti dober sogovornik in poslušalec nekemu, ki ti morda vsak dan pove isto zgodbo. Doma imam onemoglega starega očeta, prav zaradi izkušenj z letovanja v Pacugu se bom odslej zagotovo potrudil in bil še bolj pozoren do njega. Hvala tudi Rafku, ki mi je bil v veliko pomoč, in je res človek, od katerega se lahko veliko naučim.

**Roman**

## Vtisi stroke ...



Tudi letos je bilo od 20. do 27. julija organizirano počitniško letovanje za člane društva paraplegikov ljubljanske pokrajine v Pa-

cugu. Zbralo se je 15 članov, 3 prostovoljci, ena osebna asistentka in moja malenkost. Vsi člani, ki so počitnikovali, so imeli zagotovljeno popolno zdravstveno oskrbo, osebno nego, potrebno dietno prehrano in vsakodnevno kopanje v bazenu po zmožnostih in željah.

Za to skupino je zelo pomembna zdravstvena oskrba, saj so med njimi starejši člani in tetraplegiki, ki imajo poleg osnovnih težav tudi probleme, ki nastanejo zaradi staranja (sladkorna bolezen, visok krvni pritisk, povišan holesterol, artroze, slabši vid in sluh).

Imeli smo skupna druženja v družabnih večerih in sproščnem klepetu, kar je prispevalo k splošnemu dobremu počutju in vzdušju. Deležni smo bili zanimivega izleta v Piran z ogledom pomorskega muzeja Sergej Mašera in akvarija z ribami. Kdor je želel, se je lahko priključil skupini, ki se je v nedeljo odpeljala v Portorož na ogled cerkve in se udeležila svete maše. Prijazna gospodinja in župnik sta nas lepo sprejela in nas pogostila s pecivom in kavo. Predzadnji dan smo pripravili »veseli večer«, kjer smo v vedrem razpoloženju prisluhnili informativnemu programu radia Pacug, izvolili smo

naj spremljevalca, naj prostovoljca in facotedna. Izvoljeni "naj" smo prejeli tudi praktične nagrade. Tudi ta članek je ena od teh nagrad. V zabavnem programu sta sodelovala tudi oskrbnik doma Izidor in njegova žena. Lepo se jima zahvaljujemo za sodelovanje, predvsem pa za prijazno in razumevajočo postrežbo ter higieno v bazenu in po sobah.

Pri vseh članih je bilo čutiti eno samo zadovoljstvo – pohvala Rafku za organizacijo tega letovanja. Veseli so, da niso pozabljeni. Nekateri živijo v domovih za starejše, drugi pa na svojih domovih in se zaradi težjega zdravstvenega stanja ne morejo udeleževati rednih srečanj, ki jih organizira društvo.

Posebna pohvala in zahvala velja prostovoljcem, ki so bili do vseh zelo pozorni, in mislim, da so bile vse želje članov uresničene. Kot mravljica se je okrog vsakega vrtela asistentka Darinka, ki je videla vse drobne potrebe. Počutje in vzdušje je bilo zares odlično in marsikateremu bodo ti dnevi ostali v spominu kot velika uteha in zadoščenje za nadaljnje življenje. 🙏

**Marjana Rupnik,  
viš.med.sestra**



## ➤ Na planincah sončece sije ...

**Večina naših članov je izkoristila letošnje vroče poletje in se namakala nekje ob morju ali v toplinah. Nekateri pa so izkoristili še zadnje poletne dni (meteorološka jesen nastopi 1. septembra) in se 24. avgusta opravili na kratek planinski izlet.**

### Užitek in poslastica

S kombijem so se zapeljali v bohinjski kot, prav do Ukanca. S prijaznim osebjem kabin-ske žičnice so se dogovorili za najnujnejšo pomoč in se odpeljali na Vogel. To je zagotovo najbolj znan vrh (1535 m) spodnjih bohinjskih gora, ki nudi krasen pogled na gladino spodaj ležečega jezera kakor tudi na številne vršace vse do Triglava. Užitek in poslastica za vsakega navdušenega planinca. Ob povratku v dolino so se ustavili še pri izviru Savice, preizkusili pravi bohinjski sir, se

podpisali v knjigo vtisov in na razglednice ter odšli.

Pot jih je vodila naprej v dolino Vrat, vse do Aljaževega doma, ki stoji ob robu gozdne jase v zgornjem delu doline. Imenuje se po Jakobu Aljažu (1845-1927), triglavskem župniku z Dovjega, skladatelju in planinskem piscu, ki ima velike zasluge za razvoj slovenskega planinstva in v odporu proti potujčevanju triglavskih gora.

Obiskali so spomenik padlim planincem, s fotoaparatom ovekovečili Severno triglavsko steno, Stenar, Škratico ... Seveda so se zaustavili tudi pri Peričniku, enem največjastnejših slapov v Sloveniji.

Udeleženci zatrjujejo, da je en dan za toliko planinske lepote vsekakor prekratek. Morali so se vrniti v mestni vrvež Ljubljane. Kljub temu so se dogovorili, da bodo planinski iz-

let, če bo le mogoče, ponovili tudi prihodnje leto.

**Rafko Jurjevčič**

### Svet, kakršnega še nisem videla

Zadnji torek v avgustu smo se izpred Soče odpeljali

na izlet. Organizator in naš vodič Rafko nas je povabil v svet, kakršnega še nisem videla in ga nikoli ne bom pozabila. Šli smo na Gorenjsko. Naša prva postaja je bila dopoldanska kavica na Bledu ob najlepšem jezeru. Potem se je začelo pa zares. Vožnja z društvenim kombijem proti Bohinju je bila nadvse zanimiva. Pogled na prekrasne skale po poti vse do Ukanca jemlje dih. Pri koči ob izviru Savice smo počili, si ogledali bližnjo okolico, z očmi in v mislih sledili poti, ki pelje na Komno, ter poizkusili pravi bohinjski sir, ki ga pridelujejo po stari recepturi bohinjskih sirarjev. Nato smo naredili prve posnetke, kupili razglednice, poiskali planinski žig in se odpeljali. Vendar ne za dolgo.

Če gremo v gore, se je treba vzpenjati, se dvigniti na katerega od visokih vrhov triglavske-



// Spomenik padlim planincem, ki ga simbolizira klin s karabinarjem.



ga pogorja. Tega smo se zavedali in se kmalu ustavili na parkirišču spodnje postaje žičnice, ki pelje na 1560m visoki Vogel. S prijaznimi delavci žičnice smo se dogovorili za potrebno pomoč in se naložili v kabino. Po nekaj minutah vožnje ... Vogel, čudovit, s soncem obsijan. Prekrasen razgled na okoliške hribe, na številna s sedežnicami opremljena smučišča. Pod nami je kakor na dlani ležala temno modra gladina Bohinjskega jezera. Slovenija, odkod toliko tvojih lepot?! K odličnemu razpoloženju sta svoje prispevala tudi ričet in pivo, ki smo si ju privoščili v planinskem domu na Voglu. Danes vem, da čas v gorah teče hitreje kot v dolini. Vse prehitro smo se morali posloviti od lepih vrhov in prijaznih ljudi, ki smo jih srečali, in smo se spustili nazaj v dolino, kjer nas je čakal kombi. Naložili smo se in se že vračali proti Bledu. Kakor da gremo domov. Pa ni bilo tako. Planinski izlet smo nadaljevali v Mojstrano ter naprej v dolino Vrat ... vse do spuščene zapornice.

Gospa, ki ima oblast dvigovati in spuščati sicer zaklenjeno zapornico, nam je ob našem prihodu takoj povedala, da ne moremo naprej, ker ona odhaja domov. Res je bila poznopoldanska ura, a vendar smo si želeli priti do zastavljenega cilja. In res nam jo je uspelo prepričati, da nas je spustila naprej ... Toda ni hotela čakati, da se vrnemo, zato je takoj spustila zapornico ... Mi pa smo upali na več razumevanja pri oskrbniku koč, ki naj bi nam s svojim ključem spet omogočil pot domov ... No, dogovor je bil nekako sklenjen in tako smo le prišli do Aljaževega doma v Vratih.

**Odhajali smo, vendar z nami so ostali tisti nepozabni trenutki pod Triglavom.**



// Vogel nudi krasen pogled na številne vršace vse do Triglava.

Planinska pot nas je vodila do spomenika padlim planincem. Simbolizira ga klin s karabinarjem, kakršnega uporabljajo planinci pri plezanju v steni. Rafko nam je povedal, da je to največji takšen klin na svetu, in po tistem, kar sem videla, mislim, da je res. Tako kot pravi vodič nam je razlagal še o drugih gorskih znamenitostih, ki naj bi si jih zapomnili, in jaz si jih zagotovo bom. Seveda smo se ustavili tudi v Aljaževem domu. In na naše presenečenje tam našli gospo, ki smo jo srečali pri zapornici! Ni odšla domov. Morda prav zaradi nas? Privoščili smo si kavico in se posladkali z dobrotami, ki jih je verjetno spekla Rafkova "bivša punca", se poslovili od prijazne oskrbnice doma in se spet naložili v kombi. Odhajali smo, vendar z nami so ostali tisti nepozabni trenutki pod Triglavom.

Že na poti v Vrata smo opazili visok slap, pri katerem smo se nazaj grede tudi ustavili. Naš

vedno prijazni in nikoli utrujeni šofer Luka nam je spet pomagal iz vozila, tako da smo si 68 m visok Peričnik ogledali čisto od blizu. Zanimivo je, da s ceste vidimo le njegov spodnji del, ki je visok 52 metrov. In do njega je mogoče priti tudi z zadnje strani, kar pri ostalih slapovih ni mogoče, saj padajo po stenah. Spet slikanje, potem pa zares domov. Ampak nekaj sem pustila za konec članka, nekaj, kar se mi je zarezalo v spomin ... Ne morem opisati občutkov, ki so me navdajali, ko smo stali pri klinu in gledali v mogočne skale, v gore, ki so se bahale s svojo lepoto, v potoček, ki je neslišno šumel, na ozko stezico, po kateri je Marija, tudi udeleženka izleta, nekoč peljala svojo mamo na Triglav. V meni se je porodila nepozabna želja, da bi to pot na vrh Triglava prehodila tudi sama. Dragi prijatelji, dovolite mi, da včasih sanjam tudi podnevi ... Še enkrat: hvala, Rafko! 🙏

**Veselka Pevec**

## ► Dežela Jurija Vege

Čeprav občina Dol pri Ljubljani ne spada med največje v Sloveniji, se lahko pohvali s številnimi znamenitostmi, zanimivimi predvsem za turiste in popotnike, ki iščejo mir, radi odkrivajo svoje koticke in cenijo naravno in kulturno dediščino.

Dol pri Ljubljani leži na skrajnem zahodu Posavskega hribovja, tam, kjer se hribi počasi zlivajo z Ljubljansko kotlino. Značilen videz dolini daje reka Sava s svojim pritokom Kamniška Bistrica, ki priteče naravnost izpod kamniških planin. V Savo se steka skupaj z Ljubljanico na **sotočju treh rek** pod Dolom oziroma Podgradom, kar predstavlja svojevrstno naravno znamenitost. Reka Sava je v preteklosti pomembno zaznamovala celotno življenje domačinov, saj se je pred izgradnjo južne železnice ves promet odvijal po njej.



Bogastvo vsega je v varnih rokah gostoljubnih domačinov, ki vas bodo sprejeli s toplim nasmehom in radodarnimi rokami.

Obiščite deželo Jurija Vege in rojstno hišo tega velikega matematika in topniškega strokovnjaka v Zagorici. Podajte se na lov na sulca v elitnem sulčarskem revirju reke Save, kot je to pred mnogimi leti počel že kralj Aleksander. Raziskujte arheološke najdbe in pustite se zapeljati v obdobja neoliti-

ka, eneolitika, bronaste dobe in zgodnjega srednjega veka, pa v čas, ko so naše kraje poseljevali Slovani. Z domačini se pomerite v pletenju kitk iz slame, po čudovit razgled se odpravite na katerega od bližnjih hribov, za konec pa si privoščite še odlično kosilo v kateri od gostiln ali turističnih kmetij. In ne pozabite, Srce Slovenije vam ponuja tudi ekološko pridelano zelenjavo, sadje, med in druge pridelke.

### Ribolov na sulca

Del Save, ki teče skozi občino Dol pri Ljubljani, je bil od nekdaj elitni sulčarski revir. Tukaj je sulca lovil že sam kralj Aleksander. Po drugi svetovni vojni je bil ta del Save izvzet iz upravljanja ribiških družin, proglašen za vodo posebnega pomena, in dodeljen v upravljanje Zavodu za ribištvo Ljubljana. Od pričetka obratovanja čistilne naprave v Ljubljani Sava teče čista in vedno pogostejše izpolnjuje želje ter pričakovanja številnih športnih ribičev. V okviru Poletnega sejma v Senožetih z naslovom V naravi ob Savi so konec avgusta 2009 v sodelovanju z Zavodom za ribištvo Slovenije z namenom ohranitve te dragocene ribje vrste ter tradicije sulčelova v Savo simbolično spustili deset sulcev.

### Dežela Jurija Vege

Leta 1754 se je v vasi Zagorica pod Murovico rodil Jurij Vega (1754–1802). Znameniti matematik, strateg in topniški strokovnjak je ponesel ime domačih krajev v širni svet. Njegova rojstna hiša je zgorela ob požigu vasi med 2. svetovno vojno, v sedanji hiši pa sta spominska soba in stalna razstava. Po njem so občino Dol pri Ljubljani ponosno poimenovali tudi Dežela Jurija Vege. 23. marca, na njegov rojstni dan, praznujejo občinski praznik. Vegovo najznamenitejše delo so velike dvojezične desetdecimalne logaritemske tabele, napisane v latinskem in nemškem jeziku. Ukvarjal se je še z mehaniko, geodezijo, astronomijo in balistiko, zaradi reševanja problemov topništva pa ga uvrščajo tudi med utemeljitelje znanstvene balistike.



### Zgodovina in arheološke najdbe

Zaradi mnogih vodotokov so bili ti kraji že od nekdaj naseljeni, mimo Dola naj bi tekla tudi

znamenita rimska cesta od Vrhnike proti Celju. V vasi si lahko obiskovalec ogleda ostanke ba-

ročno prezidanega **dvorca**



**Dol**, ki je danes sicer v zelo slabem stanju, v 19. stoletju pa je bil kraj znan po vsej Evropi po zaslugi parka z eksotičnim botaničnim vrtom, ki so ga imenovali tudi slovenski Versailles.

Arheološko najdišče Spodnje Škovce v Dolskem, kjer so leta 2008/09 potekala obsežna arheološka izkopavanja, je ponovno razkrilo del mozaika naše dediščine. Odkrite ostaline lahko na podlagi dosedanjih raziskav pripisujejo obdobju neolitika, eneolitika, bronaste dobe in zgodnjega srednjega veka. Posamezne najdbe odražajo raznolike človeške dejavnosti, ki jih na različne načine kot rdeča nit povezuje voda: lov, ribolov, predelava kože, izdelava kamenih orodij in orožja, poljedelstvo, živinoreja.

Izjemno zanimanje vzbujajo tudi dvojni pokop, odkrit na samem začetku izkopavanj. Na podlagi podatkov (jagode iz steklene paste in dva črna žgana lončka) ga je lahko uvrstiti v čas, ko so območje Slovenije poseljevali Slovani. Grob odrasle osebe in otroka verjetno predstavlja del večjega staroslovanskega grobišča v bližini.

## **Pletena kitka darilo papežu**

Glavna domača obrt v občini je bila in ostaja pletenje kit iz slame in pletenje sla-

mnikov. Danes se s pletarstvom ljubiteljsko ukvarjajo le še posamezniki, med njimi Antonija Jemec, ki je velikanski lipov list z vpletenim rožnim vencem iz 118 košaric podarila tudi papežu Janezu Pavlu II. ob obisku v Vatikanu. Pletarstvo je bilo nekoč pomembna dejavnost na številnih domačijah, zato je pletena kitka danes vpletena tudi v občinski grb.

## **Izleti, sprehodi in prireditve**

Pokrajina nudi veliko možnosti: za sprehode ob rekah Savi in Kamniški Bistrici ter ob potoku Mlinščica, za ribolov, za ljubiteljsko nabiranje gozdnih sadežev v gozdovih in tudi za manj zahtevne pohodniške vzpone na enega od hribov Veliki vrh, Murovica, Cicelj, Sv. Miklavž, Janče ... Obiščete lahko eno od prireditev ali vaških veselici ali se ustavite na nedeljskem kosilu na kmečkem turizmu Pr' Krač, v gostilnah Vegov hram in Pri Žerjavici v Dolskem pa tudi Pri Dolencu v Senožetih. Verjetno boste nad ponudbo okusne domače hrane naravnost navdušeni. Pr' Krač in v Vegovem hramu lahko tudi prespite.

## **Projekt Naravnost z dežele**

Projekt povezuje v skupno blagovno znamko ponudnike podeželja Srca Slovenije – pridelovalce zelenjave, sadjarje, čebelarje, vrtnarje in turistične ponudnike. Naravnost z dežele povezuje podeželsko ponudbo neposredno s trgovcem ter ponuja končnim kupcem zanesljiv vir zdrave, sezonske, ekološke in doma pridelane hrane. Center za razvoj

Litija je začel projekt pilotno izvajati leta 2007 v občini Dol pri Ljubljani s 27 ponudniki. Trenutno širijo skupaj z zadrugo Jarina mrežo ponudnikov tudi na območja občine Kamnik, Lukovice, Moravč, Litije in Šmartnega pri Litiji. Sčasoma namestavljajo projekt razširiti na celotno območje Srca Slovenije. Cilj projekta je povečati lokalno samooskrbo območja Srca Slovenije z lastno pridelano hrano in drugimi proizvodi ter zagotoviti kupcem neposredni stik s ponudniki preko spletne strani [www.nadezeli.si](http://www.nadezeli.si). Hkrati bo Jarina razvijala tudi dodatne tržne poti – dobavo hrane vrtcem, šolam, hotelom, gostincem ter mobilno oskrbo z lokalnimi proizvodi v urbanih naseljih na območju Srca Slovenije ter v bližnjih mestih.



## **Znameniti sokrajani**

V Deželi Jurija Vege se ni rodil le Jurij Vega, temveč tudi drugi znameniti možje. V Beričevem se je rodil skladatelj Jurij Fleišman, arheolog Josip Klemenc in prevajalec Janko Moder sta ugledala luč sveta v Dolu, v Dolskem pa prvi slovenski laični misijonar na Kitajskem dr. Janez Janež. V najvzhodnejši vasi občine, Senožetih, je živel pisatelj Miško Kranjec. Ime teh krajev pa je v svet ponesla tudi najboljša tekačica na smučeh, vrhunška športnica Petra Majdič.

**Z neta**

## Vremenska napoved je megla z dežjem ...

**Skrbno in dalj časa smo pripravljali to naše tradicionalno spomladansko-poletno srečanje, se ozirali v nebo, molili, plesali ciganski ples ...**

V vsej vnemi nam je zagodel tiskarski škrat, ko smo člane namesto na spomladansko vabilo na jesensko srečanje. In mogoče se nas je nebo prav zato usmililo in je bila opozorilo le črnogleda vremenska napoved, ki pa je botrovala odločitvi, da ogled domačij Jurija Vege in Krač, kjer naj bi si ogledali etnološko zbirko ter Erbergerjeve paviljone, enostavno izpustimo. Žal pa je napoved o hladni in deževni soboti odvrnila tudi marsikaterega našega člana. Toda kljub temu se je na prireditvenem prostoru Š.C. Korant pri Dolu zbralo več kot 80 udeležencev. Zbrane je najprej pozdravila podpredsednica društva Mirjam Kanalec in jih povabila na okusni golaž, ki so ga »kuharji« z vsemi kuharskimi veščinami pripravljali celo dopoldne.

Zatem je udeležence pozdravil in nagovoril podžupan občine Dol Jože Virant. Vsem je zaželel prijetno bivanje in dobro počutje na tej lepi izletniški točki.

Seveda smo poskrbeli tudi za veselo in nekoliko tekmovalno razpoloženje. Najprej se je 12 igralcev pomerilo v ruskem kegljanju, kjer je največ kegljev podrla Matilda Šalamun, druga je bila Nada Begič, tretji pa Izidor Križnik. V pikaduu (13 igralcev) je imel najbolj natančne mete

Marjan Zupančič, druga je bila Majda Ravnikar, tretji pa Stane Ramšak. Prvi trije so tako v ruskem kegljanju kot v pikadu prejeli kolajne.

Že nekako tradicionalen je na teh naših srečanjih postal bingo, ki med igralce vedno prinese nekoliko adrenalina in hazarda. Tokrat je vse prave izžrebane številke na svojem listku imela Majda Ravnikar in si prislužila 121 evrčkov (izkupiček vseh vplačanih listkov). Le malokdo

namreč ve, da sem tudi tokrat imela poln listek še pred Majdo. A sreča, da mi je veter nagajal in sem spregledala eno številko, saj to bi bilo pa že res neverjetno (beri: zihr kaka kuhna), da bi trikrat zapored osvojila bingo.

Večina je na srečanje prišla s svojimi vozili, tistim, ki niso imeli svojega prevoza, pa je društvo omogočilo prevoz s kombiji.

In kot se za tako srečanje spodobi, smo poskrbeli za specialitete na žaru, članom pa so pomagale osebne asistentke: Vesna, Nevenka, Alenka in Zdenka. Za glasbo je skrbel Marino, za celotno organizacijo pa s svojo ekipo Mojca Burger. Gasilci iz Gasilskega društva Dol pa niso poskrbeli le za šotor, ki je udeležencem srečanja nudil zavetje, marveč tudi za prijetno druženje in dodatno pijačo, ki so jo v večernih urah prinesli žejnim vztrajnikom. 🍷

**Mirjam**



// 12 igralcev se je pomerilo v ruskem kegljanju.



## ► Mi se ne damo – poplave gor ali dol

**18. september je bil dan, ko je bila skoraj vsa Slovenija pod vodo, samo člani Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine so vztrajali in se družili na jesenskem srečanju v logaški občini.**

Zadnja leta pa z našimi tradicionalnimi srečanji res nimamo sreče. Seveda tu mislimo na vreme, ki še kako vpliva na dobro in veselo razpoloženje vseh, ki jim je ta dogodek namenjen. Letošnje spomladansko srečanje je okrnila slaba vremenska napoved, v jesenskem pa se je le-ta tudi povsem uresničila – vso Slovenijo so zajele poplave, da takšnih ne pomnimo. Pa tako smo se trudili. Organizatorica Mojca Burger je pripravila ogled botaničnega vrta na Krokarjevi jasi na Zaplani, zatem pa še ogled znamenitega Tomažinovega mlina z zemljankami. Tam bi lahko poskusili njihov hlebček in spili šilce domačega. No, vse to je odnesel dež, pred katerim smo »vozičkarji« dokaj nemočni.

Smo si pa zato že nekako po tradiciji ogledali župnijsko cerkev sv. Nikolaja v Dolenjem Logatcu, tisti bolj verni pa so bili tudi pri maši, ki jo je daroval domači župnik Janez Kompare. Po maši nam je povedal nekaj znamenitosti o župniji, ki letos praznuje že sto let delovanja, hkrati pa predstavil tudi medgeneracijski center, v katerem se bodo srečevale in delovale

vse generacije, od najmlajših do najstarejših občanov. Gospodinje pa so tudi tokrat poskrbele za sladke dobrote in osvežilne napitke. In kaj nam je ob takem nemogočem vremenu preostalo drugega, kot da se napotimo v zavetje ogrevanega šotora, ki so nam ga fantje Območnega združenja vojnih veteranov Logatec na košarkaškem igrišču postavili za »vsak slučaj«. Seveda nam je ta slučaj prišel zelo prav, saj je celo popoldne močno deževalo – ma, kaj deževalo – vlivalo. No, to je bilo tudi središče celotnega dogaja-

nja, kjer nam je dobrodošlico najprej zaželel predsednik društva Gregor Gračner, nato pa tudi župan občine Logatec Janez Nagode. Na kratko nam je orisal dogajanje v občini, nato pa so utrip dvignile simpatične orientalske plesalke skupine Sonuno z Vrhnike. Ni treba posebej poudarjati, da so požele bučen aplavz. Za dobro glasbo za vsak okus sta v nadaljevanju skrbela Marino in Slavko, zato se je kljub slabemu vremenu nadaljevalo prijetno in zabavno srečanje. Pomagale so nam osebne asistentke Vesna, Nevenka, Zdenka, Barbara in asistent Matic ter seveda vozniki – Tomaž, Luka, Alen in Dominik, ki so nas varno vozili. Omenimo naj še Marjana Krušca in Mira Pogačnika, ki sta skrbela za okusne dobrote na žaru.

Mojci pa v razmislek! A ne bi morda končno dala za kakšno mašo in si prislužila veze tam gori?! Ker to ne pelje več nikamor, saj odkar je organizatorica srečanj, imamo opravka le še z dežjem in snegom. V nasprotnem primeru se bodo srečanja po novem imenovala – deževna oziroma snežna. Le kaj nas čaka decembra?! 🙏



// V zavetju ogrevanega šotora

**Jože Globokar**

## ➤ Ropotanje

Ženske smo ženske, pravijo, da imamo dolge jezike.



V naši sekciji še vedno delamo, se družimo, zabavamo in klepetamo. Letos je nekaj v zraku, nekaj čudnega, nevidnega, zdravju škodljivega.

Tudi ženske, čeprav smo zelo odporne, smo se okužile s tem virusom. Kdaj bodo izumili cepivo za to nadlogo? Mogoče že do izida tega članka?! Ne bom razpravljala o teh problemih, je pa pri nas ropotalo. Vzemimo se v roke, drugače ne bom imela o čem pisati. Ampak nekaj pa lahko vseeno opišem: kako smo se imele v Pacugu.

### Novi upravnik nas ne krega zaradi razgrajanja

Ženska sekcija je letos spet dobila možnost preživeti teden dni v našem domu v Pacugu in sicer od 3. do 10. julija. Ob prihodu nas je poleg vročega sonca pozdravil še bolj vroč pozdrav članic in članov, ki so se ta dan odpravljali domov. Pričakala pa sta nas tudi novi upravnik Iztok in njegova žena. Po vseh formalnostih, ki jih je potrebno opraviti na recepciji, nam je ostalo le še toliko moči, da smo smuknile (ha) v kopalke in čof, v bazen, kjer smo ohladile pregreta telesa. V vodi smo si nabrale toliko moči, da smo se zvečer tudi malo povesele ob pričakovanju lepih dni.

Z nami sta bili asistentka Zdenka in prostovoljka Karmen. Vse dneve sta skrbeli za pomoč tistim, ki so jo potrebovali, predvsem pa skušali zabavati in držati družbo pokonci z dobro voljo in veliko energije. Jima je uspelo? Ne vem. Tiste, ki

so se želele zabavati, so imele vse pogoje za to. Na tem mestu moram povedati, da smo bile prijetno presenečene nad novim upravnikom. Saj veste, da je bil prejšnji na nas hud zaradi razgrajanja. Priden, prijazen in ustrežljiv ... je nov upravnik. Enako velja za njegovo ženo, ki mu je veliko pomagala. Dom se je z njegovim prihodom spremenil, na bolje, seveda! Hvala jima za vse. Sicer sem se jaz že prejšnja leta spoprijateljila z njegovim psom, čeprav se na moje ogovarjanje največkrat sploh ni odzval. Me je pa čuval, saj je gospodaril pod mojim oknom.

S seboj smo imele precej materiala za delo, vendar je bilo tako vroče, da je ves program dobesedno padel v vodo. Moram pa povedati, da je bila tu ena izjemna Breda; le od kje ji toliko energije, da je kar delala, včasih celo ponoči?!

Rešiteljica mojega življenja v tem tednu je bila voda v bazenu, ki pa me je tudi kaznovala. Le zakaj je vedno tako, da moraš dobre stvari plačati?! Jaz sem jih dodobra plačala z opeklinami. Hja, v taki vročini se ti možgani bržkone skisajo. Pa nič zato – bilo mi je lepo!

Ne smem pozabiti na kuharja Željka, ki je skrbel za naše želodčke. Sedaj sem pa že kar preveč pocukrana, kar pa ne pomeni, da ne bom pičila. Jaz seveda vse hvalim, ker mi je bilo lepo. Zato pa je prišla pritožba z »vrha«: Vodja ženske sekcije (jaz) se je kar malo prevzela in si dovolil preveč – jemlje si privilegije. Ti ti, Marjana!

Hvala za pritožbo, draga moja članica. Obljubljam, da se bom poboljšala (če verjamete!).



// Žensko pacugovanje

**Marjana**

## ► Cel svet v naši vasi

Zavod Voluntariat je 2. septembra v hostlu Celica v Ljubljani organiziral zaključni dogodek projekta »Cel svet v naši vasi«, v katerem so prostovoljci s svojim multi-kulti prostovoljskim delom popestrili vas.

Direktorica Urška Hartman je orisala pomen organiziranja mednarodnih prostovoljnih delovnih taborov, mednarodno prostovoljsko delo v naših vaseh včeraj, danes, jutri in vizije za naprej. Franja je predstavila priročnik za taborovodje in organizatorje. Sledila je predstavitev treh slovenskih mednarodnih prostovoljskih delovnih taborov in njihov pomen. Aljoša Dujmič je nanizal vtise tabora v Solinah, Polonca Hartman pa pripovedovala o življenju prostovoljcev na eko kmetiji Lešnik na Koroškem.

Seveda smo bili ponosni na člana Roka Bratovžja, ki je predstavil tabor Semič, katerega Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine organizira že vrsto let (letos sedmič), in kjer



// Velika udeležba prostovoljcev



// Rok predstavil tabor Semič

se prostovoljci iz tujine družijo s paraplegiki in tetraplegiki.

Vsem taborovodjem so podelili priznanja za njihovo delo pri projektu Cel svet v naši vasi ter jim izročili priročnik za taborovodje. Sledil je spektakel z barmanom Borisom Šimbero, aktualnim državnim prvakom v barmanstvu, nato pa koncert skupine »Brencl banda«.

Dogodek so zaključili z nagradno igro, v kateri je izžrebanec prejel prijavnino na mednarodni prostovoljni delovni tabor. Ves čas so se na platnu vrtele fotografije aktivnosti projekta iz zadnjih dveh let ter krajši film, ki je bil posnet na mednarodnem prostovoljskem delovnem taboru 2009. Hkrati pa je delovala tudi InFo ToČKA, kjer so udeleženci dobili vse informacije o mednarodnih prostovoljnih delovnih taborih. ☺

Mimi

## ► Crow, Tijana, Mina, Mimi, Ela in Trudi

»Pod streho« je še en tabor mladih paraplegikov in tetraplegikov z udeležbo tujih prostovoljcev, ki je potekal od 6. do 13. septembra v Semiču.



13. septembra smo se okoli tretje ure popoldan poslovili še od zadnjih dveh od skupno šestih prostovoljcev, ki so se udeležili našega tabora. Večina se jih vrnila domov, eden ali dva pa sta skočila še malo naokrog. Vsi pa s seboj nosijo polno lepih izkušenj in nepozabnih trenutkov iz naše deželice in nam obljublajo, da se bodo z veseljem vrnili.

Prostovoljci, ki so nas letos počastili s svojim prihodom, so bili: Crow (ZDA), Tijana (Srbija), Mina (Egipt), Mimi (Madžarska), Ela (Poljska) in Trudi (Južna Afrika), ki je prva prostovoljka na vozičku. Tabora se je poleg prostovoljcev udeležilo tudi 18 članov iz različnih pokrajinskih društev. Navkljub mnogim predhodnim klicem na sončno upravo letos žal nismo imeli sreče z vremenom, vsega skupaj smo imeli le dva dneva sončna. Kaj vse smo počeli, pa na kratko v nadaljevanju ...

Obiskali smo dijaški dom in Hostel v Črnomlju, kjer so nas sprejeli in pozdravili: podžupan občine, direktorica dijaškega doma in predstavnica TIC Črnomelj. Podžupan je povedal nekaj besed o Črnomlju in okolici, predstavnica TIC-a pa nam je v angleškem je-

ziku predstavila Belo krajino. Zatem so nam pripravili tri delavnice: izdelovanje šopkov iz sezonskega cvetja in listja, okraševanje in barvanje steklenic ter konzerv. Po vrnitvi nas je sprejel in pozdravil župan Semiča Janko Bukovec, ki nam je pripravil pokušino vin in

nam na kratko predstavil zgodovino Semiča. Naslednji dan smo odšli na ogled prestolnice, ki sta nam ga pripravili Mojca in Mirjam. Poleg obiska Črnomlja in Ljubljane smo odšli tudi k izviru Krupe in na hrib Smuk nad Semičem. Ogleдали smo si dokumentarni film

Ogledali smo si dokumentarni film **Murderball**, ki govori o rugbyju na vozičkih za tetraplegike.




// Obisk dijaškega doma v Črnomlju



Murderball, ki govori o rugbyju na vozičkih za tetraplegike in o vsakdanjih problemih, izkušnjah in življenju akterjev filma. S tem so prostovoljci dobili še globlji vpogled v naš vsakdanjik.

Ob večerih smo se grelji ob ognju in razglabljali o marsikaterih temah, poizkusili smo se tudi v strateški namizni igri risk, ki jo priporočam vsem ljubiteljem takih iger. V petek popoldne sta nas obiskali predstavnici Zavoda Voluntariat, ki sta opravili evalvacijo s prostovoljci.

V soboto smo imeli hišno čistilno akcijo, pomili smo okna, oprali zavese, zdrgnili kopalnice in kuhinjo, obrisali ves prah in pomili tla, skratka hiška se sija, upam, da taka tudi ostane. Čas na taboru res mineva hitro, tudi če ne počneš nič konkretnega – dobra družba, veliko pogovora o tem in onem, polna skleda smeha in dan je naokrog. Ko pripravljáš tak tabor, nikoli ne veš, kakšne prostovoljce boš dobil, letos smo res imeli srečo z vsemi in samo upam lahko, da bo tudi v prihodnje tako. Poleg prostovoljcem gre pohvala tudi medicinski sestri Radi, ki je letos prekosila samo sebe s tem, da je vso nego opravila sama, našemu Jasminu za vse okusne obroke, ki jih je pripravil, Milanu za pizze in vse prevoze ter Slavku, Mojci in Mirjam za pomoč pri organizaciji programa. Zahvala tudi ZPS, ki tabor že več let sofinancira in Zavodu Voluntariat, ki nam priskrbi prostovoljce. Seveda ne smem pozabiti omeniti še vseh donatorjev, brez katerih tabor sploh ne bi potekal. To so: BTC Logistika, Amicus, CMC Ekocon, Mohorčič transport, Borok in Trinet. Hvala lepa za vašo podporo! 

**Rok**

Vtise prostovoljcev si lahko preberete v nadaljevanju. Bralcem prepuščamo prevod (in lektoriranje), saj verjamemo, da angleščina ni nikomur več tuja. Kdor pa ima preglavice z razumevanjem naslednjih vrstic, mu priporočamo, da se vpiše na tečaj angleškega jezika, ki ga bomo naslednje leto organizirali na društvu.



**Mimi:** I enjoyed very much the camp, all the people (both the members and the volunteers) were amazing, everything was really well

arranged. I never thought before that I will meet such people and experience from Slovenia that much as a volunteer. Rok and the others were really nice with us, they payed attention also to this :). I can just say: HVALA and I hope to meet the participants again!



**Mina (Habibi):** When I first arrived to the workcamp I thought it gonna be a difficult one and maybe I'll face problems with member as they are kind of depressed because of the wheelchair. But, I

spent one of the best weeks in my life in Semič with cheerful, funny and great (Really

great) people. I didn't feel that the wheelchair affected their characters. Every day and every night I spent were full of laughing and happiness ... Unforgettable week!



**Ela:** It was my first opportunity to work with tetraplegic and paraplegic people, I didn't expected that all of members are so opened, positive and really

hospitable. I really enjoyed this workcamp, and also I think we (volunteers) made a good group.



**Trudie:** The Semič workcamp exceeded all my expectations in a positive way. The leader was very accommodating and help-

ful and available whenever we needed him for advice. The info presentation was good, and the sport (wheelchair rugby) video gave the volunteers a very good insight into the lives of disabled, active people. The »vibe« amongst the volunteers as well as interaction with the members was very good. As a disabled person myself, I also learned a lot about tetraplegic. The food was outstanding! Compliment to the cook!

# Borbe v Kongu

Po daljšem zatišju se je spet sestala mladinska sekcija.



Prvi sestanek je bil 1. oktobra v prostorih društva. Po daljšem zatišju se je zopet zbrala mladina in predsednik društva Gregor Gračner je po uvo-  
dnih pozdravnih besedah pred-  
stavil novega vodjo skupine Nina Batagelja,

nato pa smo družno postavili plan dela za pri-  
hodnost. Skupino sestavljamo člani do tride-  
setega leta, njen cilj pa je povečati prijateljske  
vezi med mladinci. Sestanki potekajo enkrat  
mesečno in tako smo se že takoj po prvem  
sestanku dogovorili, da se skupaj udeležimo  
športnega dogodka, ki je bil v Grosupljem v  
hotelu Kongo. V nabito polnem hotelu in ca-  
sinoju Kongo smo si ogledali Grom Fighting

Championship (GFC). To so borbe, ki poteka-  
jo v ringu, obdanem z mrežo. Na sporedu so  
bile štiri amaterske borbe in pet profesional-  
nih, ob katerih smo uživali, seveda pa komaj  
čakali zadnji dve. Zmagovalec predzadnje je  
bil Lemmy The Dog Krušič, zadnjo borbo, s  
tem pa tudi naslov King of Kongo, pa je dobil  
hrvaški predstavnik Marin Vlahović.

Kljub gužvi, ki je vladala v dvorani, saj je bilo  
zelo veliko zanimanje in je celo zmanjkalo  
kart, se je organizator potrudil ter ob pred-  
hodni najavi priskrbel mesto za našo skupino.  
Po podelitvi pokala najboljšemu borcu smo  
imeli in izkoristili možnost, da smo se družili  
z nekaterimi tekmovalci in od bližje spoznali  
igralne aparate casinoja, ki pa nas niso pre-  
dolgo zadržali. Prvi izlet je navdušil vse in  
veselimo se naslednjega. Vzdušje v skupini je  
mladostno in sproščeno, »tapravo«, kot bi se  
reklo, zato nas sploh ne skrbi, da bi zmanjkalo  
idej za uspešno delovanje. 🙌

**Nino Batagelj**

54



// »Tapravo« vzdušje v Kongu

## Zanimivo

Na spodnjih povezavah si lahko  
pogledate vožnjo z ARMBIKE ali pa  
hojo z robotskimi nogami. Armbike  
kit je zanimiva izvedba pripomočka  
za hitrejšo vožnjo, robotske noge pa  
omogočajo tudi hojo po stopnicah.  
Vendar si jih boste bolj težko  
privoščili, saj je stanejo vrtoglavih  
115.000 €.

<http://www.armbike.org/> **in**  
[http://www.youtube.com/  
watch?v=EGw5DYngHTo](http://www.youtube.com/watch?v=EGw5DYngHTo)

## ▶ Drug drugega doživeli v čisto drugačni luči

**2. oktobra se je sedem članov ZPS zbralo v Cerknici, da bi se udeležili tridnevnega preživetja v naravi.**

Kombi nas je odpeljal globoko v gozd Javornikov. In da bi bil že sam začetek pester, se je sredi vzpenjanja pokvaril kombi (beri: se je moral) in pot smo nadaljevali »peš«. Vodja odprave Brane Červak je predlagal, da se razdelimo v dve skupini, izročil vsaki skupini karto, s pomočjo katere naj bi našli kočo,

kjer se bi nastanili. Pot do tja je bila dolga kakšne tri kilometre, peljala nas je po makadamski cesti, ob kateri smo spoznavali in nabirali rastline za prehrano (lapuh,



// Nočilo se je in ohladilo, toploto nam je dajal le ogenj.

sladki koren, jagodičevje, cikorijo, smrekove iglice ...).

Prvi stik s kočo je bil zaskrbljujoč. Strma vhodna klančina brez izteka nam je zadala že prvo nalogo – izdelavo nove klančine. Lesa je bilo dovolj, kaj pa orodje? Kmalu nam je Brane dal koristen namig: »Vdrli ste v kočo, kar je notri, je vaše!« In res je bilo notri nekaj orodja, starih žebeljev ... celo nekaj malega hrane, ki pa se je nismo dotaknili. Verjetno

smo se že doma prepričali, da bomo jedli samo tisto, kar bomo našli v naravi. Tako je bil naš prvi obed v naravi: juha iz stebelc lapuha, čaj iz smrekovih iglic in sadni napitek iz jagodičja, ki se je ob prevrevanju na ognju spremenil v marmelado, pa seveda kruhki, ki smo jih sami zamesili in spekli na žerjavici. Še pred tem

nam je slovenska vojska omogočila vožnjo s hamerjem ter ogled in preizkus bojne opreme. Rafali praznih nabojev so pokali, da smo preplašili in zmotili zimsko spanje gozdnih živali. Le lisica, zvesta Branetova prijateljica, se ni dala zmotiti in nas je vsak večer obiskala ter iskala kaj za pod zob – vedno se je kaj našlo.

Znočilo se je in ohladilo, toploto nam je dajal ogenj. Kje, kako bomo spali? Klančina v hišo je bila narejena. Toda v hiši ni bilo luči in stranišče je bilo brez vode. Naglavna lučka je rešila marsikatero zagato. Vodo – deževnico s strehe smo morali prinesiti, da bi lahko splakovali WC. A ni bila potrebna





velika količina, saj se je prebava upočasnila ali celo ustavila spričo majhnega vnosa hrane. V sobi, kjer smo spali, je bilo nekaj starih postelj tako natlačениh, da smo posamično vstopali. Nato je vsak svoj voziček zložil, da je lahko tudi naslednji prišel do ležišča. V sobi smo imeli odprto kurišče, a kdo bo vzdrževal ogenj?! Kobacati se iz tople spalne vreče na voziček vsakih nekaj ur in nalagati na ogenj – nemogoče! In kako se zbuditi? Kljub resnemu opozorilu, da se moramo organizirati in dogovoriti glede dežuranja pri ognju, nas je Brane presenetil in obe noči smo bili deležni njegove pozornosti. Vsakih nekaj ur je prinesel drva ter skrbno naložil na ogenj.

Jutro po prvi noči. Zajtrk: čaj ali juha in kruhki od prejšnjega dne. »V naravi nobene hrane ne zavržemo!« je rekel, »in dokler bodo lonci polni, druge hrane ne bo!« A lonci so bili vseskozi polni, saj smo neprestano dolivali deževnico, da bi imeli dovolj tekočine za pitje. Čudno, a nihče ni bil lačen. Kaj res lahko naredi prepričanje!

Sledile so naloge glede na naše interese. Tako so nekateri delali kamnito sekuro, drugi sulico, spet tretji razne pasti, vozle ... ob navodilih in nasvetih Braneta, ki nam je vseskozi podajal svoje znanje in lastne izkušnje glede preživetja tudi v najhujših razmerah. Tega dne smo bili deležni leta z vojaškim helikopterjem nad Cerkniškim jezerom in okolico. Ko smo se vrnili, je bilo že pozno popoldne. Lačni smo pogledovali v lonce, kjer je bilo še vedno nekaj vsebine.



*// Eeej, počakajte me!*

A ni nič kazalo na kakšno večerjo, kosila pa itak ni bilo. Pa smo se zmotili. Čeprav se ni nič »mesenega« ujelo v past, ki jih je nastavil Brane, smo bili deležni svinjskih rebrc in krompirja, pečenega v žerjavici. Večer je bil spokojen ob ognju in klepetu vse do prvih dežnih kapelj. Prestavili smo se v koč, kjer se nam je pridružil tudi Brane. Z zanimanjem smo poslušali njegove pripovedi o Avstraliji, domorodcih, njegovih načrtih za selitev z družino v Avstralijo... Govoril je s takšnim žarom in tako slikovito, da si je marsikateri zaželel doživeti kaj podobnega.

Deževni noči je sledilo tudi deževno jutro. Malo dlje smo poležali, nato pa hiteli z zadnji-

mi vprašanji nad Braneta: hoteli smo slišati in izvedeti še več. Čas našega nepozabnega druženja se je iztekal. Potrebno je bilo spakirati in pospraviti, kajti kombi je prišel po nas, da se vrnemo v civilizacijo. Objem in stisk roke ... »Če bi bili še kakšen dan dlje skupaj, bi se gotovo utrnila kakšna solza,« je rekel ... Nadaljnje besede niso bile potrebne. Vedeli smo!

In za konec: Brane, veliko si nas naučil novega o naravi in preživetju, a največ šteje to, da smo s tvojo pomočjo doživeli in spoznali drug drugega v čisto drugačni luči in ugotovili, kako malo je potrebno, da začutiš brezmejno svobodo... Hvala ti za to izkušnjo! 🙌

**»Če bi bili še kakšen dan dlje skupaj, bi se gotovo utrnila kakšna solza.«**



# ▶ Zaplešite skozi življenje

**Ples na vozičkih, wheelchairdancing, je v svetu že zelo poznan.**



Na Nizozemskem se vse od leta 1975 razvija v zvrst, ki je danes razširjena že v več kot 11 državah na svetu.

Nizozemska je postavila pravila tekmovanja in

izobraževanja učiteljev, kmalu

pa so se ji pridružile države članice Evropske unije; tovrstni ples je osvojil tudi Avstralijo, Mehiko, Združene države Amerike ter Južno Afriko. Slovenija se jim je pridružila dve leti nazaj. Zagotovo se vam je ob branju uvoda porodilo vprašanje, kakšen ples je »wheelchairdancing«? Kako izgleda? Komu je namenjen? Zakaj se uporablja angleška različica poimenovanja? Wheelchairdancing je zvrst plesa, kjer se v ritmičnem glasbenem okviru plesalci, od katerih so nekateri na invalidskem vozičku. Izbira zvrsti glasbe je popolnoma svobodna, lahko se zakoraka v standardne ali latinsko-ameriških ples, ljudski ples, rock'n'roll ali pa v sodobni izrazni ples. Pleše se v paru ali skupini. Plesni par je lahko sestavljen iz enega plesalca na invalidskem vozičku in soplesalca, ki hodi. Takemu plesnemu paru pravimo kombi par. Lahko pa je sestavljen iz dveh plesalcev na vozičku; takemu plesnemu paru pravimo duo par. Včasih se zapleše tudi v skupini, kjer ni potrebno imeti soplesalca. Namenjen je prav vsem ljudem,

ki si želijo plesati, družiti ali pa narediti nekaj dobrega za svojo dušo in telo. Plesa se lahko udeležijo tako mladi kot tudi tisti v zrelejših letih. Plešejo lahko tako ljudje, ki uporabljajo noge v vsakdanjem življenju, kot tisti, ki imajo namesto nog kolesa. Ne glede na to, kakšno oviranost ima posameznik, zagotovo z nami lahko zapleše. Potrebuje le veselje do plesa in druženja s prijetnimi ljudmi. Angleška različica imena se uporablja pogosteje, saj izraz »ples z vozički« kaj kmalu v naših glavah ustvari podobo plesa mamic z vozički za dojenčke.

Wheelchairdancing je v Sloveniji še zelo mlad šport, poznan dobri dve leti. Vendar kljub temu z že osvojenimi odličji na tekmovanjih v tujini. Kot plesna učiteljica sem se leta 2008



// Ples ni le gibanje ob glasbi

udeležila seminarja za wheelchairdancing na Nizozemskem, kjer sem se tudi prvič seznanila s to zvrstjo plesa. Popolnoma me je prevzel, zato sem se odločila, da bom z dodatnim izobraževanjem in prakso ta čudoviti šport ponela v našo deželo. Leta 2009 ter 2010 sem se udeležila izobraževanja za učitelje wheelchairdancing-a najprej v Angliji, nato pa še na Nizozemskem. S tem sem pridobila licenco za poučevanje ter strokovni naziv. Vsa ta leta sem sodelovala z Društvom študentov invalidov Slovenije, kjer sem skupino najbolj zagretilih študentov pripravljala na nastope in tekmovanja. Ker pri nas tekmovanj še nimamo, smo se podali na Nizozemsko. Pot se nam je obrestovala, saj smo že prvo leto osvojili medaljo, letošnje leto pa smo jih domov prinesli kar deset. Da pa se lahko odprejo vrata tudi tistim, ki niso več študentje, pa bi vseeno radi zaplesali, sem v letu 2009 ustanovila Plesni klub Zebra, v katerem so dobrodošli prav vsi, željni plesa, ne glede na starost ali gibalno oviranost. Za konec bi rada dodala verz, ki je sicer v angleškem jeziku, vendar je postal moto našega

plesnega kluba: „Just because you can't walk, doesn't mean, you can't dance. Change your life and dance.“ Ples ni le gibanje ob glasbi, je nekaj več. Preko plesa velikokrat najdemo samega sebe ali pa sorodno dušo. V plesu si dovolimo biti to, kar smo, brez razmišljanja o kritikah drugih. Zato si dovolite in zaplešite skozi življenje. ♡

**Plesni klub Zebra**

## ► Ljubljančani dobro ciljali v Kočevju

Na turnirju v Kočevju so naši kegljači osvojili skoraj vsa prva mesta.

58

Na kegljišču rekreacije Gaj v Kočevju je Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine ob pokroviteljstvu občine Kočevje in podpori Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo 2. oktobra drugi meddruštveni turnir v kegljanju. Za pokal občine se je ob občinskem prazniku na štiristeznem kegljišču pomerilo skoraj 40 kegljačic in kegljačev iz vseh pokrajinskih društev razen iz DP severne Primorske. Tekmovanje je potekalo tako v posamični kot ekipni konkurenci. Kegljačice in kegljači so imeli na voljo 60 lučajev – 30 na polno in 30 na čiščenje. Ekipo so sestavljali trije kegljači in ena kegljačica oz. kegljač tetraplegik.

Ob razglasitvi rezultatov je udeležence kegljaškega turnirja najprej pozdravil in nagovoril predsednik Društva Gregor Gračner, nato pa tudi kočevski župan Janko Veber. Ob tem je pripomnil, da je vesel, ker smo s kegljaškim turnirjem obeležili praznik občine, in da stremi, da bi bilo mesto Kočevje povsem dostopno gibalno oviranim ljudem. Kajti če je dostopno in prijazno njim, potem je tudi vsem občanom. Spet so bile vse organizacijske niti v rokah našega člana Slavka Ivančiča, ki se je zahvalil vsem pokroviteljem.

Ekipno je prvo mesto osvojila ekipa DP ljubljanske pokrajine (868), drugo ekipa DP Prekmurja in Prlekije (799), tretje ekipa DP severne Štajerske (793), četrto ekipa DP Istre

in Krasa (710), peto pa ekipa DP jugozahodne Štajerske (688).

Za ženske je največ kegljev je podrla Veselka Pevec – 188 (DPLJ), druga je bila Cvetka Štirna – 182 (DPLJ), tretja pa Ivanka Kostevc – 162 (DPMB).

Od moških je prvo mesto osvojil Viktor Rupnik – 237 (DPLJ), drugi je bil Janko Koren – 224 (DPMB), tretji pa Miran Jernejšek – 223 (DPMB).

Med težje gibalno oviranimi kegljači je bil z drugim rezultatom turnirja najboljši Slavko Ivančič – 231 (DPLJ), drugo mesto je osvojil Slavko Dunaj – 205 (DPMS), tretje pa Aleš Povše (DPCE).

Pri veteranih je bil prvi Franc Borovnjak – 225 (DPMS), drugo mesto sta si delila Boško Božič – 203 (DPIK) in Hasan Čaušević – 203 (DPLJ), tretji pa je bil Franci Kuhelj – 201 (DPNM).

Prvouvrščene ekipe so prejele pokale, tekmovalke in tekmovalci pa kolajne, ki jih je podelil župan Janko Veber.

Turnir so podprli: Jože Kolar Gaj d.o.o., Javni zavod za šport, ELDAMEDO, Joe-Luca, Intersocs Kočevje, DJ Resni Kočevje. 🤝



// Ekipno je prvo mesto osvojila ekipa DPLJ.



// Za ženske je največ kegljev podrla Veselka Pevec.

**Jože Globokar**

## ► Ping pong za vsakogar

Vadba poteka vsak ponedeljek in sredo v telovadnici na Malenškovi 1 v Ljubljani.



Namizni tenis sodi med najhitrejšo športno igranje in je zelo podoben tenisu. Primeren je za vsakogar, je varen in poceni. Je eden najbolj priljubljenih športnih disciplin med našimi člani. Kot rehabilitacijski šport ima zelo pomembno vlogo pri sekundarni rehabilitaciji invalidov. Namizni tenis je tudi paraolimpijski šport. Naši tekmovalci so že dosegali vrhunske rezultate na kar nekaj paraolimpijskih igrah. Med drugim paraplegiki ljubljanske pokrajine aktivno tekmujejo v tretji ljubljanski namiznoteniški rekreacijski ligi, pod imenom Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine. Za tiste, ki tega ne vedo, so to lige, v katerih nastopajo »zdravi - hodeči« tekmovalci. Ljubljansko pokrajino zastopamo Jani Lisac, Bojan Lukežič ter Zdenko Horgas. Imamo še enega igralca, ki zastopa naše barve, in to je Sašo Šuligoj. On sicer ni paraplegik, je pa prav tako invalid. Tretja rekreacijska liga je ena od petih ljubljanskih rekreacijskih namiznoteniških lig. Treninge in tekme imamo v telovadnici na Malenškovi ulici 1 v Ljubljani, vsak ponedeljek in sredo med 17. in 19. uro. Naš trenutni cilj

je uvrstitev v drugo ligo, za kar imamo to sezono zelo dobre možnosti.

Naj povem tudi to, da ima telovadnica na Malenškovi zagotovljeno parkirišče in je dostopna za invalide na vozičkih. Načrtujemo ustanovitev še ene tekmovalne ekipe, ki bo s tekmovanjem začela v peti ligi. Dobrodošli ste vsi naši člani in članice (informacije in kontaktna št.: 031 575 338), da se pridružite vadbi in tekmovanju.

Razporedi in rezultati tekem športnih rekreacijskih lig Agencije za šport Ljubljana so vidni na spletnih straneh [www.sra.si](http://www.sra.si), kjer lahko spremljate tudi našo ekipo in njeno uvrstitev na tabeli. Pa en lep športni pozdrav. 🤝

**Zdenko Horgas**



// Več kot le rekreacija

## ► Ples žogic

Od 3. do 5. avgusta je v Karlovcu potekal mednarodni turnir igralcev tenisa na invalidskih vozičkih.

Na turnirju je sodelovalo 13 igralcev s Hrvaške, Avstrije, Finske, Rusije in Slovenije, ki smo se pomerili tako v posamični konkurenci kot v igri dvojic. V prvem kolu sem izgubil proti hrvaškemu igralcu Draženu Mikšiču, nato pa igro nadaljeval v repasažu proti Hrvatoma Ninoslavu Kršniku in Milošu Jozu. V igri dvojic sem igral s Fincem Tanelijem Tenhunenom, vendar žal prav tako v prvem krogu izgubil proti hrvaški dvojici Joškić – Čavar. Turnir je na koncu osvojil Karl Stefan, ki je z rezultatom 6:4 in 6:4 premagal rojaka Avstrijca Dana Klecknerja. Konkurenca na turnirju je bila sicer močna, a z igro vsekakor nisem razočaral. Dejstvo, da vsi igralci, prisotni na turnirju, praviloma trenirajo vsaj 5-krat tedensko, vsekakor govori v prid temu, da tenis na invalidskih vozičkih v Sloveniji potrebuje veliko sveže krvi in s tem tudi boljše pogoje za trening, ki sedaj poteka enkrat tedensko v športnem centru Protenex v Šenčurju. Glede na to, da se s tenisom kolikor toliko resno ukvarja le 5 paraplegikov, vas vabim, da se nam pridružite in spoznate ta resnično lep šport. Tenis je namreč šport, s katerim se lahko ukvarjate preko celega leta, prav tako pa se vam pri njem lahko pridružijo vaši prijatelji ali družinski člani. 🤝

**Sašo Rink**

## ➤ 40 strelav in 20 tarč

V Jakličevem domu na Vidmu se je 5. decembra odvijal II. krog strelske lige ZPS in II. ekipno tekmovanje društev paraplegikov iz Slovenije.

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je že po tradiciji organizator drugega kroga strelske lige Zveze paraplegikov Slovenije. Tradicionalno je postalo tudi ekipno tekmovanje, na katerem se strelke in strelci ob občinskem prazniku pomerijo za pokal občine Dobropolje. Tekmovanje je naše društvo v sodelovanju s Strelskim društvom Bukovec in ob podpori občine Dobropolje 5. decembra 2010 pripravilo na strelišču v Jakličevem domu na Vidmu.

Strelci paraplegiki so s serijskimi puškami tekmovali v skupni SH1, težje gibalno ovirani tetraplegiki pa v skupini SH2. Tekmovalci so pred tekmovanjem imeli na voljo dve preizkusni tarči s poljubnim številom strelav, v tekmovanju pa 40 strelav in 20 tarč. V ekipi našega društva so tekmovali Veselka Pevec, Viktor Rupnik in Štefan Glavan. Dodamo naj, da je bila Veselka edina ženska tekmovalka in da ji je Jože Kaplan za vsa tekmovanja priredil naslonjalo za streljanje v položaju »leže in stoje«.

Na strelišču so najprej nastopili strelci organizatorja, za njimi so tekmovali nekoliko bolj oddaljeni tekmovalci iz DP jugozahodne Štajerske ter DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, nato pa še strelci iz najbolj oddaljenih društev severne Štajerske, Prekmurja in Prlekije. Strelci iz DP Istre in Krasa ter DP severne Primorske so zaradi slabših vremenskih razmer sodelovanje odpovedali.

V posamični konkurenci je imel v kategoriji SH1 najbolj mirno roko najboljši strelca med paraplegiki, svetovni prvak in trikratni paraolimpijski podprvak Franc Pintar (DP Severna Štajerska), ki je nastreljal 372 krogov, drugi je bil s 366 krogi Jožef Franc (DP Prekmurja in



// Veselka – edina ženska tekmovalka



// Najboljši strelci

Prlekije), tretji pa s 359 krogi Franci Škrbina (DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja).

V kategoriji SH2 je s 376 krogi zmagal Slavko Dunaj (DP Prekmurja in Prlekije), drugo mesto je s 363 krogi osvojil Leon Jurkovič (DP Prekmurja in Prlekije), tretje pa s 338 krogi Mladen Fabjan (DP Jugozahodne Štajerske).

Zmagovalni pokal občine so na drugem, tokrat že tradicionalnem ekipnem tekmovanju osvojili strelci iz DP Pomurja in Prlekije s 1105 krogi, drugi so bili iz DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja s 1046 krogi, tretje mesto pa je osvojilo DP Severne Štajerske s 1039 krogi. V posamični konkurenci so najboljši tekmovalci prejeli praktične nagrade, zmagovalne ekipe pa pokale. Na tekmovanju je nastopilo 20 tekmovalcev, tekmovanje pa sta brez zapletov vodila prekaljena strelca Jože in Janez Kaplan. Ob razglasitvi rezultatov je strelke in strelce nagovoril župan občine Dobropolje Janez Pavlin, ki je obljubil sodelovanje občine pri organizaciji naslednjih strelskih kol. Ob odličnih pogojih za organiziranje tekmovanj si župan želi čim številčnejše udeležbe strelcev paraplegin in paraplegikov. ♻️

**Jože Globokar**



## ► Živahni Novi Sad

V vojvodinskem mestu Futog v bližini Novega Sada je 22. oktobra v počastitev osvoboditve mesta in za pokal predsednika združenja Josipa Vlčka potekal tradicionalni mednarodni šahovski turnir. Med štirinajstimi ekipami je sodelovalo tudi DP ljubljanske pokrajine in osvojili so sedmo mesto.



Okoli 13-ih me je Milan prišel iskat in odpravili smo se proti Novem Sadu, kjer smo imeli naslednji dan mednarodni šahovski turnir.

Moj oči, Milan, Jasmin, Emil in jaz smo se s kombijem odpe-

ljali na dolgo, a zabavno pot. Med vožnjo smo peli, se pogovarjali, si pravili vice, trikrat smo se tudi ustavili, da smo pomalicali ali šli na WC. Okoli sedme zvečer smo prispeli v Novi Sad, kjer nas je najprej ustavila policijska kontrola, nato pa smo poiskali dom starejših občanov. Tam nas je pričakala okusna

večerja ter topla dobrodošlica predsednika društva Novi Sad Josipa Vlčka. Ko smo se okrepčali in se pozabavali v družbi žive glasbe, smo se odpeljali do apartmajev. Naš prijazni gostitelj nas je popeljal mimo obzidja Novega Sada, tako da smo lahko med vožnjo z vrha hriba opazovali lepoto tega prečudovitega mesta v soju številnih luči. Po nastanitvi v lepo urejenih apartmajih so se nekateri odpravili spat, ostali pa smo se

**Naš prijazni gostitelj nas je popeljal mimo obzidja Novega Sada, tako da smo lahko med vožnjo z vrha hriba opazovali lepoto tega prečudovitega mesta v soju številnih luči.**

še malo pogovorili in sestavljali taktiko za naslednji dan.

Po zajtrku smo se odpeljali do gostišča Kurjak, kjer se je okoli desetih začel šahovski ekipni turnir. Dvainštirideset šahistov se je na črno-belih poljih pomerilo tako v ekipni kot posamični konkurenci. V ekipah so tekmovali po trije šahisti, ki so imeli na hitropoteznem tekmovanju za posamično kolo na voljo petnajst minut

igranja. Na prvi mizi je igral Jasmin Sabljaković, na drugi jaz, Jakob Škantelj, in na tretji Emil Filipič; naš Milan pa je vse vestno fotografiral. Turnir je bil ves čas zanimiv in vse do konca smo bili v igri za odličja. Žal smo zadnje kolo izgubili in na koncu osvojili 7. mesto, ki je v tej močni konkurenci 14-ih ekip vsekakor odličen rezultat. Prvo mesto je z 18-imi točkami osvojila ekipa Subotica, druga je bila ekipa Beograd, ki je zbrala 15 točk,



// Ljubljana vse do konca v igri za odličja

tretja pa ekipa Smederevo z 12-imi točkami. Po razglasitvi rezultatov smo imeli kosilo, nato pa smo se razšli in vsak je izbral svojo pot. Naše društvo je izkoristilo lep, sončen popoldan za sprehod ob Donavi in ogled nekaterih lepot Novega Sada. Zvečer smo se odpravili še na večerjo, da smo nabrali moči za naporeno nočno vožnjo do Ljubljane. Kljub nekaterim tehničnim težavam s kombijem smo okoli tretje zjutraj srečno in varno prispeli domov, se dogovorili, da naslednje leto ponovimo ta izlet, in se poslovili. 🍷

**Jakob Škantelj**

## ► Vêselo v Banja Luki

**Društvo paraplegikov Banja Luka je 20. novembra v Domu slepih in slabovidnih v Banja Luki pripravilo mednarodni šahovski turnir v hitropoteznem ekipnem tekmovanju, ki se ga je udeležilo šest ekip.**



62

Do Banja Luke se iz Ljubljane razmeroma hitro pride, skoraj do meje z Bosno je avtocesta, in slabe tri ure z dobrim šoferjem, kot je Milan, minejo kot za šalo. Ura postanka in nekaj nerveze naredi ozko grlo na mejnem prehodu, kjer so gradbena dela pri razširitvi. Naprej kar gre, tudi na dogovorjeno mesto pridemo brez večjih komplikacij, saj Milan pozna pot.

Po prisrčni dobrodošlici nas nahranijo in namestijo v prostorih doma distrofikov. Ko se zjutraj petelini oglase, smo poskočni in pripravljeni za tekmovanje. Turnir je v lepo urejenih prostorih društva invalidov, vse poteka usklajeno z znano bosansko sproščenostjo. Po zajtrku dobimo program tekmovanja in ugotovimo, da smo prosti do tretje ure popoldan, ker so dopoldan boji v domači konkurenci – poteka namreč državno prvenstvo Republike Srpske.

Kljub slastni večerji domače kuharice smo se – moška trojka – odločili za čevape kod Muje. Menda pregovor pravi, da kdor je bil v Banja Luki in ni poskusil banjalučkih čevapov, je tako, kot da tam ni bil. Naša junakinja Jožica in njena hči Petra pa sta šli raje počivat, saj že sama pot predstavlja za tetrapleginjo velik izziv. Kasneje se je izkazalo, da je bila to



// Ali je to pravi bron?

prava odločitev, saj je Jožica zagotovo prinesla najboljši rezultat naši ekipi.

Samo tekmovanje je potekalo tekoče. Šahistke in šahisti so se na črno-belih poljih pomerili po Bergerjevem sistemu, za posamična kola pa so imeli na voljo 40 minut. Na turnirju je nastopila tudi naša ekipa. Ker pa v društvu nimamo dobre šahistke, se je Adamu Dmitroviču in Jasminu Sabljakoviču pridružila Jožica Kerč iz DP jugozahodne Štajerske.

Prvo mesto je osvojila domača ekipa Banja Luka (BiH), druga je bila ekipa Sarajevo (BiH), tretja ekipa DP Ljubljana (SLO), četrta

ekipa Brčki Distrikt (BiH), peta ekipa Novi Sad, šesta pa ekipa Titel – obe iz Srbije. Z doseženim rezultatom smo bili kar zadovoljni, saj so se domače ekipe potrudile, da nastopijo v močnih postavah. Šahu se med invalidi v Bosni že dolgo daje velik pomen. V sami Banja Luki sta dva šahovska kluba: Zadis (kjer so v glavnem distrofik), ki nastopa v prvi regularni bosanski ligi, in Kaisa, ki nastopa v drugi ligi. Oba kluba z veliko predano-

stjo vodita invalida na vozičkih Drago Čavar in Miladin Simić, mojstrska kandidata. To je lahko za zgled naši bodoči šahovski organiziranosti. Gospod Simić mi je v osebnem pogovoru predlagal sodelovanje z našim in drugimi društvi v Sloveniji, na višjem nivoju tekmovalnosti. Bomo videli, koliko bo iz te moke kruha?

Utrip tekmovanja sem ujel tudi na video kameru in lahko ga okusite na spletu na povezavah: <http://www.youtube.com/watch?v=CHmoDSTYT7s> in <http://www.youtube.com/watch?v=vuEf3pzclIWU>. 🙌

**Šahu se med invalidi v Bosni že dolgo daje velik pomen.**

**Adam Dmitrovič**

## Šahisti v Prizmi

**Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je 10. decembra 2010 v prostorih posebnega socialno varstvenega zavoda PRIZMA v Ponikvah pripravilo tretji tradicionalni turnir v hitropoteznem šahu.**

Pred začetkom tekmovanja je udeležence turnirja pozdravila direktorica zavoda Prizma Katja Vipotnik in vsem šahistkam ter šahistom zaželela dobre rezultate. Izidi, ki so jih šahistke in šahisti dosegli v dvobojih na črno-belih poljih, so šteli za uvrstitve tako v posamični kot ekipni konkurenci. Ekipo so sestavljali trije tekmovalci. Vsak igralec je imel v posamičnemu kolu za razmišljanje in poteze na voljo deset, težje gibalno ovirani pa dvanajst minut. Tokrat je bil turnir z mednarodno udeležbo, saj so se v sedmih kolih po švicarskemu sistemu pomerili tudi šahisti iz Banje Luke. Nastopilo je 6 šahistk in 31 šahistov iz pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije, po trije

najboljši pa v petih ekipah – DP Maribor, DP Celje, DP Novo mesto, DP Koper, DP Ljubljana in ekipa gostiteljev Prizma. Tekmovanje je brez zapletov vodil arbiter Marko Jurič, ki je šahiste pred tekmovanjem seznanil tudi s pravili tekmovanja.

Ob razglasitvi rezultatov in čestitkah sta športnike nagovorila predsednik našega društva Gregor Gračner, ki se je zahvalil gostiteljem in županu čestital za občinski praznik, ter župan občine Dobrepolje Janez Pavlin, ki je med drugim pripomnil: »Veseli me, da ste se tega turnirja, ki ga že tretje leto zapored organizirate ob našem občinskem prazniku, tako številno udeležili. Veselim se tudi prihodnje

ga sodelovanja z DP ljubljanske pokrajine in Zvezo paraplegikov Slovenije in želim, da bi se v naš kraj radi vračali. Ker je novo leto pred vrati, vsem skupaj želim vse najlepše in veliko uspehov.« Ob tem naj dodamo, da ob-

čina Dobrepolje našo dejavnost in aktivnosti podpira na vseh področjih – tako materialno kot tudi moralno.

V posamični konkurenci je s 6 točkami prvo mesto osvojil naš najboljši šahist Edo Planinc, drugi je bil s 5,5 točk Stane Videtič (član našega društva, ki je tekmoval za moštvo Prizma), tretji pa s 5,5 točk Milenko Tripunović iz Banje Luke.

V ekipnem tekmovanju je prvo mesto osvojila ekipa organizatorjev DP ljubljanske pokrajine (15,5 točk), druga je bila ekipa gostiteljev Prizma (14 točk), tretja DP Istre in Krasa (12,5). Ekipa DP jugozahodne Štajerske je sicer osvojila enako število točk (12,5), vendar je zaradi slabšega izida v medsebojnem tekmovanju igralcev osvojila četrto mesto. Pokale so prejeli tudi najboljši trije varovanci doma: Anton Pirnat, Lojze Orgolič, in Bojan Reichard, kolajne pa: Mustafa Umič, Stanko Krivic in Vinko Klobučarič. Šahistke so prejele kolajne in z ornamenti okrašene lesene krožnike, in sicer: za prvo mesto Nada Marušić, za drugo Božena Simić (obe iz Banje Luke), za tretje pa Jožica Kerč (DPCE). Krožnik je v spomin na srečanje prejela tudi direktorica zavoda Katja Vipotnik. Najboljšim šahistkam, šahistom in ekipam so pokale, kolajne in krožnike podelili: župan Janez Pavlin, direktorica zavoda Katja Vipotnik in predsednik društva Gregor Gračner.

V zavodu so nas izredno gostoljubno sprejeli in pogostili, vse organizacijske niti odlično pripravljenega turnirja pa so bile v rokah Zlatka Bernaška (»Zlajo, hvala bogu, da si se pone srečil in postal naš član!« op. uredništva).

**Jože Globokar**





# Kratke športne ...

Naši športniki so se udeležili tekmovanj v Sloveniji in tujini.

## Košarkarsko srečanje v Banja Luki

Ekipa DP Mercator Ljubljana je 11. junija odpotovala v Banjo Luko, naslednji dan pa z ekipo KKI Vrbas odigrala prijateljsko tekmo. Na tekmi, ki je bila zelo lepa na pogled, so povedli igralci ekipe KKI Vrbas. Naši košarkarji so bili enakovreden nasprotnik le v prvih dveh tretjinah, v drugem polčasu pa so se gostitelji odlepili in tekmo suvereno zaključili z rezultatom 62:52. Naša reprezentanca je bila v Banja Luki od petka do nedelje, kjer so jo lepo pogostili in poskrbeli za dobro počutje. Seveda so našli čas tudi za ogled znamenitosti mesta ob reki Vrbas.



## Na turnirju v italijanski Gradiški tretji

Košarkarska ekipa našega društva Mercator Ljubljana je nastopila na mednarodnem turnirju, ki ga je v Gradiški v Italiji od 1. do 3. oktobra pripravila domača ekipa Castelveccchio-Nordest Gradisca. Na turnirju sta poleg domače in naše ekipe nastopili še ekipi Flink Stones iz Graza in KK Stela iz Zagreba.

Prvo mesto je osvojila KK Stela, druga je bila ekipa Castelveccchio, tretja Mercator Ljubljana, četrta pa Flink Stones.

## Drugi na turnirju v Sanskem Mostu

Naša košarkaška ekipa Mercator Ljubljana je od 8. do 10. oktobra tekmovala na mednarodnem košarkarskem turnirju v Sanskem Mostu v BiH, kjer je nastopilo šest ekip. V predtekmovanju so se naši najprej pomerili z ekipo KK Vodice. Začetek je bil še kar obetaven, saj so »Ljubljanci« prikazali boljšo igro. Toda v zadnji četrtini so popustili in na vrsti so bili podaljški. No, v podaljšku so zaigrali bolje in tekmo dobili z rezultatom 67:52. Tudi druga tekma je bila izredno izenačena. Ekipa KIK Zmaj iz Gradačca je v prvi četrtini vodila za tri točke, vendar so naši v nadaljevanju razliko nadoknadili in tekmo dobili s tesnim rezultatom 58:57.

V finalnem srečanju so se pomerili z domači-



ni. Čeprav so ob polčasu zaostajali le za štiri točke, so tekmo izgubili z veliko razliko.

Končna uvrstitev: prva je bila KIK Sana (BiH), druga DP Mercator Ljubljana (SLO), tretja KKI Vodice (HR), četrta DP Maribor (SLO), peta KIK Zmaj (BiH), KIK Brod (HR).

## Tretji v Vodica

Naše košarkarsko moštvo Mercator Ljubljana je na mednarodnem turnirju, ki ga je od 12. do 14. novembra v Vodica pripravil KKI Vodice, osvojilo tretje mesto. Najprej so se pomerili z mariborskimi košarkarji, nato pa še z domačini. Tretjo tekmo so zadnji dan odigrali z zmagovalno ekipo KKI Sanski Most.

Končna uvrstitev: 1. KKI Sanski Most (BiH), 2. KKI Vodice (HR), 3. DP Mercator Ljubljana

(SLO), 4. DP Maribor (SLO), 5. Flingstones (Avstrija).

## Drugi v športnem ribolovu

DP ljubljanske pokrajine je bilo organizator 1. kola invalidske lige mesta Ljubljana v športnem ribolovu. Ob ribniku v Zalogu se je zbralo le 13 ribičev, ki so zastopali štiri invalidska



društva: DI Ljubljana Moste-Polje, DP ljubljanske pokrajine, DVI Ljubljana in DI Ljubljana Vič-Rudnik. V vsaki ekipi so tekmovali po štirje ribiči, le DI Ljubljana Vič-Rudnik je zastopal en ribič in še ta je ostal praznih rok.

Prvo mesto je s 4.850 grami ulovljenih rib premočno osvojila ekipa DI Ljubljana Moste-Polje; druga je bila ekipa našega društva (1.150 gr), v kateri so lovili: Peter Kralj, Marjan Mežnar, Marjan Pušljar in Pavel Vrhovnik; tretja pa ekipa DVI Ljubljana s 450 gramov ulovljenih rib.

## Drugi na Magdičevem memorialu

Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije je 5. novembra ob podpori Zveze paraplegikov

pripravilo tradicionalno kegljaško tekmovanje v spomin Jožeta Magdiča. Na Vikend kegljišču v Radencih se je v ekipni in posamični konkurenci pomerilo 32 kegljačic in kegljačev iz osmih pokrajinskih društev. Manjkali so le kegljači iz DP severne Primorske. Našo ekipo so sestavljali: Rupnik, Cvar, Čaušević in Ivančič.

Prehodni pokal je s 1617 podrtimi keglji osvojila ekipa DP severne Štajerske, druga je bila ekipa našega društva (1589), tretja pa ekipa organizatorjev s 1565 podrtimi keglji.

Med moškimi je drugo mesto je osvojil Viktor Rupnik – LJ, prav tako je pri veteranih drugo mesto osvojil Hasan Čaušević – LJ (353), med težje gibalno oviranimi tetraplegiki pa je bil najbolj uspešen član ljubljanskega društva Slavko Ivančič (390).



## Hrovatinov memorial

Naše društvo je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije in ob sodelovanju Zveze za šport invalidov - POK pripravilo 41. memorial prof. Bojana Hrovatina. Na atletskem štadionu



ŽAK v Ljubljani se je zbralo skoraj 70 atletinj in atletov iz vseh pokrajinskih društev. Tekmovali so v troboju metov (disk, krogla, kopje/kij), troboju voženj (100, 200, 400m) in v spominskih vožnjah: 100m s standardnimi vozički v spomin prof. Bojana Hrovatina in 800m v spomin na našega prijatelja in priljubljenega športnega novinarja Henrika Ūbeleisa. Tekmovanje je hkrati štelo tudi za uvrstitve na državnem prvenstvu paraplegikov in tetraplegikov.

Ob razglasitvi rezultatov in podelitvi kolajn ter pokalov sta športnike pozdravila: predsednik Zveze paraplegikov Dane Kastelic in predsednik Zveze za šport invalidov - POK Emil Muri. Ob tej priložnosti so podelili tudi pokale za osvojena prva mesta v ekipnem ligaškem atletskem tekmovanju. Prvo mesto je osvojila ekipa DP jugozahodne Štajerske, druga je bila ekipa DP Koroške, tretja pa ekipa DP ljubljanske pokrajine. 🤝

## »Mami, oblekel bom dres«

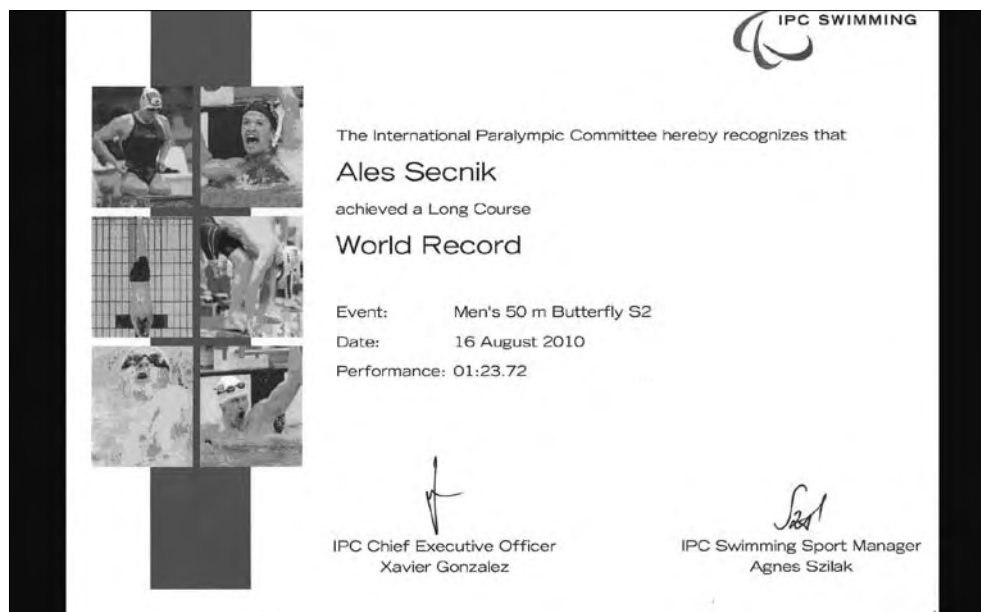
**Večina ga že pozna, drugi ga boste še spoznali. V letošnjem letu je kar dvakrat odplaval svetovni rekord v plavanju. Govorim o sinu Alešu.**



Odločila sem se, da vam predstavim pot, ki jo je »prehodil«, kratko zgodbo o nesreči, rehabilitaciji in uspešni vrnitvi na stari tir ...

S športom se je ukvarjal od malih nog in ni bilo dneva, da bi po končanem pouku prišel domov pred večerom. S prvim resnejšim športnim udejstvovanjem se je srečal v četrtem razredu, ko se je z bratom Juretom prijavil na odbojko. Poleg vseh športov, ki se jih je udeleževal, je največ obetal prav v odbojki. Bil je tudi član košarkarske šole Olimpija, vendar je timski duh v odbojkaški ekipi prevladal.

V trenutku največje forme se mu je 15. januarja 2006, na zadnji vožnji po smučičču, pripetila nesreča. Na videz nedolžen padec je zaznamoval življenje tako Alešu kot celi naši družini in bližnjim. Po padcu je ostal popolnoma hrom od vratu navzdol. Diagnoza in napovedi so bile katastrofalne: zlom in izpah vratnih vretenc C3-C4, kar v večini primerov pomeni smrt ali trajno ohromelost. Predstavlajte si 14-letnika, ki ni niti minute preživel brez športa, potem pa se iz kome zbudi popolnoma hrom. Nikoli ne bomo pozabili trenutkov, ko smo prejeli rezultate testiranja, ki jih



je opravil teden dni pred nesrečo. Sprejet je bil v mladinsko državno reprezentanco. To so bili najhujši trenutki v našem življenju. Kako sinu, ki je živel le za šport, povedati, da je član državne reprezentance, ter dejstvo, da z ekipo ne bo nikoli več zaigral. Odločili smo se, da bomo iskreni in mu ničesar ne bomo skrivali. Alešev odgovor vam pove vse: »Mami, oblekel bom dres.«

Vsi skupaj smo se oklenili tistih malih optimističnih procentov, ki so kazali na boljše čase in jih nismo spustili. Po dveh mesecih bolnišnice se je z velikim trudom znebil umetnih pljuč –

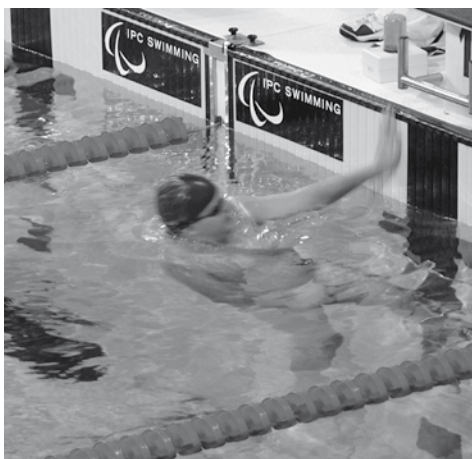
dihalnega aparata, ki je namesto njega opravljal najbolj osnovno opravilo, brez katerega človek ne živi. Premeščen je bil na IRRS, kjer je »preživel« naslednjih 10 mesecev. Sprva je bil na otroškem oddelku, kasneje pa premeščen med odrasle, saj na fizioterapiji niso smatrali, da ima otrok pri 14-ih letih lahko 193cm in 90kg, tako so bile vse naprave za obravnavo neprimerne meram. Tipičen dan na odraslem oddelku je obsegal fizično delo od 7. ure zjutraj do 18. ure zvečer: fizioterapija-bazendelovna terapija-kosilo-fizioterapija-bazen in samodejavnost. Tako smo se prebijali čez sle-



herni dan. Seveda mu to brez ogromne mere optimizma, dobre volje, brez družine in prijateljev ne bi uspelo. Skupaj smo sestavili mozaik, ki se je pokazal v njegovem napredku in psihični trdnosti, in postali vzor mnogim, ki se znajdejo na takšni in drugačni trnovi poti.

Vzporedno z rehabilitacijo se je spoznaval z invalidskim športom, ki je sprva služil kot pripomoček. Kasneje je spoznal, da hendikepirani tekmujejo v športih – prav tako kot zdravi športniki, in da za tem celo stoji svetovna organizacija IPC (International Paralympic Committee). Še posebno zaradi nesreče in nezmožnosti je v njem toliko bolj vrela želja po dokazovanju, želja pokazati, da zmore. Tako se je srečal z namiznim tenisom in plavanjem. Pol leta je treniral z namiznoteniško reprezentanco Slovenije, zmagal na šolskem državnem prvenstvu in državnem prvenstvu. Prav tako je zmagal na šolskem državnem prvenstvu v plavanju, kjer ga je opazil trener dr. Boro Štrumbelj in ga zvabil v plavalne vode. Ko se je ponovno vrnil v šolo in jo tudi uspešno dokončal, smo se znašli na razpotju: šolo nadaljevati v domačem okolju ali oditi v internat v Kamnik. Odločili smo se za slednjo opcijo, saj so pretehtale možnosti, ki jih nudi zavod za dnevno-športno udejstvovanje ter hkrati redno šolanje na gimnaziji.

V tem času je v plavanju dosegel kar nekaj odličnih uvrstitev. Poleg osvojenih šolskih in



državnih prvenstev se je odlično znašel tudi na mednarodni ravni. Če mogoče ne poznate, kako zgleda tekmovanje, naj vam na kratko predstavim ...

Da je tekmovanje navkljub različnim vrstam poškodb pravično, so plavalci razdeljeni v skupine od S1 do S14. S1 je zelo težka disfunkcionalnost, S2 malo manjša in tako naprej. Alešu je bila na začetku dodeljena skupina S4, ki pa glede na poškodbo ni bila upravičena. V letošnjem letu je dobil povabilo mednarodne zveze na ponovno klasifikacijo in bil v Neaplju reklasificiran v skupino S2. Nastopa v disciplinah 50m prosto, hrbtno, prsno, delfin, 150m mešano in 100m prosto. V juniju se je skupaj z Darkom in Dejanom udeležil najmočnejšega mitinga na svetu v Berlinu, kjer je nastopilo čez 630 tekmovalcev

Na Ministru za šolstvo in šport je minister dr. Igor Lukšič 12. oktobra sprejel športnike invalide, ki so v letu 2010 osvojili medalje na evropskih in svetovnih prvenstvih. Sprejema se je s predstavniki Zveze za šport invalidov Slovenije - Paraolimpijski komite udeležilo 11 športnikov in njihovih trenerjev. Med njimi je bil tudi odličen plavec, član našega društva Aleš Sečnik, ki je na mednarodnem tekmovanju v plavanju v Berlinu postavil nov svetovni rekord na 50m delfin v kategoriji S2. Svetovni rekord je v predtekmovanju na svetovnem prvenstvu na Nizozemskem nato še izboljšal. V združenih skupinah je nato osvojil deseto mesto.

iz 47-ih držav. Namen tega tekmovanja je bil izpolnitev norm za svetovno prvenstvo, ki se je odvijalo od 14.- 21. avgusta v nizozemskem Eidhovnu. Na koncu tekmovanja je presegel vsa pričakovanja. Izpolnil je štiri norme za svetovno prvenstvo v disciplinah 50m prosto, prsno, delfin in 150m mešano. Dosegel je dve prvi mesti, drugo, peto in šesto mesto, za nameček ter potrditev dobrega dela pa je postavil nov svetovni rekord v disciplini 50m delfin (1:37,26). Dobri rezultati so pripomogli, da smo z veseljem pričakovali svetovno prvenstvo, ki je bilo po številu sodelujočih (659 iz 55-ih držav) najmočnejše doslej. Ta dogodek je bil hkrati višek, na katerega se je pripravljaval že dve sezoni. Glede na dobro formo si je za svetovno prvenstvo zastavil rezultatom primerne visoke cilje. In jih tudi izpolnil. Kljub poškodbi (kolenske vezi), ki se mu je pripetila teden pred SP, je stisnil zobe





in nastopil na tekmovanju. Prvi dan je bila na sporedu disciplina 50m prosto, v kateri je sicer najslabši, in zasedel je solidno 13. mesto. Že drugi dan pa je bila na sporedu njegova najboljša disciplina – 50m delfin. Presenetil je celo sam sebe in popravil svoj osebni, evropski in svetovni rekord iz Berlina za okroglih 14 sekund! Na svetovnem prvenstvu ga je spremljala celotna zasedba naše družine, ki je potovanje na Nizozemsko izkoristila tudi za krajše izlete.

No, Aleš zdaj spet pridno izvaja vsakodnevne treninge. Njegov delovni dan je poln dejavnosti: šola do treh, trening, obvezno telovadnica, delo na radiu, namizni tenis, fizioterapija, hipoterapija, letos pa ima še kup šolskih obveznosti, saj ga čaka matura na gimnaziji, ki jo mora opraviti z odliko; zadal si je namreč študij psihologije. Ob vsem tem je ves čas poln optimizma, dobre volje, časa za prijatelje mu nikoli ne zmanjka. V veliko veselje mi je, da je vzor mnogim vrstnikom, ki mu sledijo na njegovi športni poti. ♡

**Silva Sečnik**

## 7. kolonija ustvarjalnih dejavnosti // Kultura

# ► Poskusimo stopiti iz svoje omejene ujetosti

V okviru projekta Norma-Fest, ki ga organizira Društvo animatorjev Norma 7 pod vodstvom Vlaste Dolenc Rebek, je 16. julija v Ajdovščini potekalo že tradicionalno srečanje ustvarjalcev in ljubiteljev likovne in literarne govornice.



V sodelovanju z Zavodom ARS VIVA in Zvezo paraplegikov Slovenije ta dogodek vsako leto pritegne tudi vse več ustvarjalcev, ki smo člani invalidskih društev, drugih društev in zavodov. Letos je bila udeležba še večja kot pretekla leta.

Pod geslom »Jaz sem ta biser našel kar v sebi« so potekale tri delavnice. Likovno delavnico je v bližnjem parku ob reki Hubelj vodil slikar Rass Causevig. Sodelovali so še: Marta Frei, Sonja Jež, Dragica Čadež, Zorica Razboršek, Tina Pavlovič, Klavdij Leban, Jože Tomažič, Boris Šter, Benjamin Žnidaršič. V prostorih avle prve slovenske vlade je potekala literarna delavnica, ki jo je moderirala priznana lut-

karica Ada Bačar. V zgodovino in pomembne dejavnosti Ajdovščine smo nazadnje pokukali vsi skupaj s pomočjo Sande Hain, direktorice TIC Ajdovščina.

Delo kolonije je spremljal ulični radio Poetikon, ki je mimoidoče krajanje obveščal o posebej zanimivih dogodkih kolonije in jih vabil na ogled slik, ki so nastajale v času poteka kolonije. Predstavili smo se tudi člani društev paraplegikov s svojo prozo in poezijo: Ljubica Jančar, Darinka Slanovec in Benjamin Žnidaršič.



// Letos udeležba še večja kot pretekla leta

»Sožitje in harmonija predstavljene ustvarjalnosti širši javnosti naj bi pripomogla k spremenjanju pogosto zadržanega ali celo odklonilnega sprejemanja drugačnosti v vsakdanjem življenju,« je zapisala Vlasta Dolenc Rebek. »Ustvarjalna govorica namreč ne pozna drugačnosti – razen te, ki ustvarjalnosti omogoča kar največji prostor,« je poudarila. O tem prepričljivo govori tudi velika pozornost gostiteljev.

Komorni moški pevski zbor LEK ima dolgo tradicijo in je veliko uspehov požel že po vsej Evropi in svetu. Njihove uspešne nastope potrjujeta zlata plošča in zlata plaketa, ki so jih prejeli že v letu 2007 v Pragi. Njihov umetniški vodja je znani skladatelj in dirigent prof. Milivoj Šurbek, ki je povezan z našo pesnico Darinko Slanovec, in je že leta 2003 uglasbil njeno pesem Bolečina, sledila je Resnica, pred kratkim pa še pesem Veselo sporočilo iz zbirke Sled angelov.

To je tista posebna moč govora, prepričljivost, ki se ji ne da upreti. Ta vez, ki drži za mizo, ko gre dan v noč in še v spanju ne ugasne, ampak budi in žene v iskanje, je eros, tisti, ki pomaga, da vsaj poskusimo stopiti iz svoje omejene ujetosti. Predstava tega medsebojnega približevanja, ki poteka v živo, se zdi kot tisto, kar je ključno pri fascinaciji z lepoto. Gre čez meje. Vprašanje je, kako je sicer sploh mogoče kaj videti, in kar je videti, posredovati nekemu, ki sam ni videl. 🙌

**Darinka Slanovec**

## IV. literarni maraton // Kultura

# Za dušo

**21. oktobra je v Dvorani prve slovenske vlade Ajdovščina potekal IV. literarni maraton, ki ga je organiziralo Društvo animatorjev Norma7. Že nekako po tradiciji so se ga udeležile tudi članice aktiva žena iz DP ljubljanske pokrajine.**



Kot vedno prijazni in nasmejani Vlasta Rebek-Dolenc in Majda Birsasta nas sprejeli in vsi smo se zavedali, da je pred nami dan, poln čudovitih vtisov.

S pomočjo mladih prostovoljk sta nas razvajali skozi ves dan.

Program se je začel s priložnostno razstavo lutk in odlomkom lutkovne predstave dramske skupine Žar, s katero je bila obeležena 100. obletnica prve Klemenčičeve lutkovne predstave. Nad predstavo smo bili vsi zelo navdušeni. Po krajšem premoru se je pričel literarni maraton, ki so ga obogatili učenci Glasbene šole Vinka Vodopivca, v avli dvorane pa je potekalo tudi odprtje slikarske razstave »Ustvarjam, sem« avtorja člana DP Gorenjske Borisa Štera iz Tržiča, ki je bila nato na ogled še do 25. oktobra. Maratona se je udeležila tudi izredno ustvarjalna

Posamezniki kot bralci in deklamatorji ter dramske, igralne in bralne skupine so se s svojimi bogatimi prispevki predstavljali od 14. ure dalje do večernih ur. Uživali smo ob poslušanju čudovitih pesmi in osebnih zgodb. Še posebej pa so nam ostali v spominu pristrčni skeči, ki so jih uprizorili otroci.

Zelo nas veseli, da lahko sodelujemo v tem projektu, ker nas vedno sproti napolni z energijo in elanom. Na prijazen način nam pove, da nismo sami v naših tegobah in da se iz vsake slabe izkušnje lahko rodi tudi nekaj pozitivnega. Številne dobrote, s katerimi so nam postregli, pa so nam še dodatno polepšale vtise o vsestranskem ustvarjanju. 🙌

**Alenka Tratnjek**



// Maratona se je udeležila tudi Darinka Slanovec.



## ► Do-pustite plesati

V Plesnem teatru Ljubljana je 30. novembra ugledala luč sveta izjemna plesna predstava **Do-pustite plesati (Let dance)**, v kateri je imela ključno vlogo tako pri nastajanju kot pri izvedbi naša članica **Urška Urbančič**.



Plesna predstava *Let dance*, ki je bila premierno prikazana 30. novembra je navdušila prav vse gledalce. Do zadnjega kotička polna dvorana

Plesnega teatra Ljubljana je uživala v koreografiji in nastopu naše članice Urše Urbančič, ki je skozi ples uprizorila svojo življenjsko pot. Nastop Urše smo si ogledali tudi člani našega društva in tudi mi smo ob koncu, ob več minut trajajočem aplavzu, ostali navdušeni nad prikazano plesno zgodbo.



Delo v nastajanju je bil plesni eksperiment, ki je vključeval in pretresal nove zmožnosti, ki ostanejo po prelomnih življenjskih dogodkih, ko se sprva zdi, da je ples kot tak najbolj oddaljena, nemogoča želja, up, sanje, spomin.

Ples in telesna omejenost delujeta kot popolnoma nezdržljivi vsebini; kljub temu je spomin na ples tudi v omejenem telesu živo prisoten in mogočno utripa. Urša Urbančič je telesno omejenost skupaj s Sandro Đorem in Ajdo Es raziskovala, jo s skupnimi močmi premagovala in skozi improvizacijo iskala lastno plesno izraznost.

Vsi iščemo. Iščemo zunaj nas, požrešno hlastamo in

neskončno hitimo. Iščemo v minljivih in kratkoročnih izpolnitvah, ki nas ne osrečujejo. Ostajamo prazni in neizpolnjeni. Včasih nas življenje samo ustavi. A ustavi nas z razlogom. In kar se je na prvi pogled zdelo pogubno, je tok časa osmislil kot ključno za našo rast.

Prava varnost ni v stvareh, ki jih imaš, ampak v stvareh, brez katerih lahko živiš!

Posebna zahvala za sodelovanje pri projektu gre priznanima koreografoma Branku Potočanu in Gregorju Luštekmu, prav tako tudi ostali ekipi (glasba, tehnika, video). Projekt je bil omogočen s finančno pomočjo JSKD Republike Slovenije in JSKD Območna enota Ljubljana.

Upamo in želimo si, da bo Urša tudi v prihodnje tako dobro delovala na plesnih odrih in nas navduševala z novimi plesnimi predstavami. 🙌

**Urša Urbančič in Jože Globokar**

*Avtorji, koreografija in scenografija:* Ajda Es, Sandra Đorem in Urša Urbančič

*Ton in glasba:* Brane Žorman

*Kostumi:* Natasha Lapornik

*Oblikovanje luči in tehnika:* Danilo Pečar

*Video:* Maša Nonkovič

*Producent:* KUD Samosvoj

*Sponzor:* Bograf



// Iz predstave

## ▶ Stičišče pogleda z dotikom

V Cankarjevem domu je 9. septembra plesna predstava *Skozi oči dotika* slovenskega plesnega virtuoza Branka Potočana odprla novo sezono Teatra CD.



Glavna igralka je Mija Pungeršič, rojena s poškodbo hrbtenice. Ukvarja se z mladinskim delom.

Je študentka FAGG in sodelovala je že pri številnih predstavah. Slednja govori o dotiku, na katerega smo v avdiovizualnem svetu že skoraj pozabili. A v stiku z materjo se človeku prvi prebudi in pogosto zadnji otopi. Naučimo se ga s pomočjo matere skupaj z materinščino, pogojen pa je s kulturnimi in osebnimi razlikami. Je preplet fizičnega in metaforičnega. Po Aristotelu je dotik nekje med telesom in dušo. Je odsoten, ker se uresniči le duhovno. Je duhoven, ker lahko izniči vero, če preverja njeno resničnost.

Ples je aktivnost, pri kateri telo pozablja, da ima težo. Ples je nov začetek. Kretnja pri plesu mora vedno ustvarjati vtis, da je sama svoj začetek. Je igra, saj telo osvobaja resnosti. Je kot krožnica v prostoru, ki riše samo sebe. Vsak plesni gib mora biti izvor, ne pa posledica gibljivosti. Zato ga imenujemo prvi gib. Ples izganja negativno, zaradi česar ga Aristotel imenuje sveti da. (po Alain-u Badiou-ju)

Če je telo zmožno opravljati vsakdanje funkcije, je popolno vsaj na videz. Stičišče dotika

s pogledom in pogleda z dotikom je ples, ki se pogloblja v razmišljanje, kaj pomeni dotik, zakaj se koga dotikamo ali ne. Predstavo je ustvarila skupina fizično gledališče, ki obstaja šestnajst let in je imela 17 predstav. Ustanovil jo je Branko Potočan, in sicer leta 1994. Njeno jedro so: Jana Menger, Dušan Teropšič, Sebastjan Stanič in Branko Potočan. Za svoje delo



so prejeli že več nagrad, tako domačih kot tujih. Ustanovil je tudi skupino Fourklor.

Avtor in režiser drame puščata veliko prostora za interpretacijo zgodbe, za subjektivno videenje in razumevanje. Predstavil bom še nekaj lastnih misli o drami.

Osrednja oseba drame je glavna igralka, vsi ostali so v funkciji njene pripovedi, njenih preteklih in sedanjih dilem, njenega doživljanja, občutenja in hotenja. Posega v preteklost, opisuje njene bolečine in strese, ki jih je doživljala in jih kot invalidka doživlja še danes. To je pogled invalida, ki se čuti stigmatiziranega in včasih bolj, včasih manj uspešno stopa v svet drugih, se skuša socialno vključiti vanj. Pri tem se spopada z ovirami v sebi in svetu izven sebe.

Glavna igralka invalidka se je uspešno vključila v življenje, travme s prehojene življenjske poti pa so jo zaznamovale in ostajajo v njej kot temna sled.

Pomen nekaterih prizorov v drami, npr. tistega z blazinami v prvem delu, mi ni bil čisto jasen. Imel sem občutek, da se zgodba Mije Pungeršič začne šele v drugem delu.

Dramo posebej priporočam osebam s posebnimi potrebami in seveda vsem tistim, ki jih ta problematika zanima ali se z njo srečujejo, ukvarjajo na svoji poklicni poti. 🙏

**Vojko Skalar**

## ➤ Znani po vsem svetu

26. septembra je v Trbovljah nastopila skupina Laibach.

Zaradi gneče se je koncert začel z manjšo zamudo. Bilo je naravnost srhljivo. Nastop je izzvenel kot ostra kritika fašizma in ostalih totalitarizmov. Človek v takšnih sistemih postane le številka. Prisiljen je uničevati in ubijati hladno in neprizadeto. Najprej se pusti disciplinirati, da izgubi svojo človeškost. Nato brez čustev lahko uničuje vse, kar je pred njim. A oblast, ki

jo doseže, ni vredna nič. Žal tega ne vidi, saj je vzgojen tako, da začne reagirati kot avtomat. Položaj je brezizhoden. Vrednote, kot so življenje, ljubezen, svoboda, niso vredne nič. Edini cilj je uničiti. Uničevanje postane samo sebi namen. Ljudje, ki ne pristanejo na to miselnost, so ubiti, tisti, ki pritiska ne zdržijo, nasilje pa se jim upira, se ubijejo sami. Vse to lah-

ko prenesejo tisti, ki uživajo v trpljenju soljudi in živali, ki so duševno prazni in neobčutljivi, torej orožniki vsega človeškega. Med glasbo, ki para ušesa, se mešajo kriki preganjanih ljudi, ki so nedolžne žrtve, na zaslonu pa vidimo prizore iz časa, ko je bil na oblasti Adolf Hitler. V vrtinec zmede in nasilja mu je uspelo potegniti na tisoče ljudi, predvsem neosveščene otroke in mladostnike. Zlasti so presunljivi prizori iz koncentracijskih taborišč, kjer nazorno vidimo trpljenje ljudi, kot anahronizem pa Adolfa Hitlerja, kako odlikuje otroke, ki so pustili žrtvovati za njegove nore, uničevalne ideje. S tem pa anahronizmov še ni konec. Koncert, ki človeka prizadene in vznemiri, se konča z otroško uspavanko. Gledalce naj bi nekako pomirila in celo razvedrila. A kaj takega po videnem in slišnem ni več mogoče ... Koncert, ki ga ne bom nikoli pozabil, me je pretresel. Občutek imam, da sem postal drugačen človek. V Trbovlje se je skupina vrnila po 30 letih. Takrat je bila namreč prepovedana zaradi nerazumevanja tedanje oblasti. Danes je Laibach znan po vsem svetu in še le zdaj mi je jasno, zakaj. 🙏

*Vojko Skalar*

**Od nas so se poslovili preteklo poletje:**

**06.07.2010 Iztok Kilibarda**

**10.07.2010 Marija Per**

**27.07.2010 Jože Plenjšek**

**23.10. 2010 Mara Janjičević**

Ohranimo jih v lepem spominu!





## ▶ Večno mesto te prevzame

Kdo si ne bi želel videti Rima, kdo si ne bi želel od blizu ogledati Koloseja, Vatikana in Michelangelovih mojstrov in?



Toda če si na vozičku, začne ta želja ob številnih pomislekih usihati, še preden se razplamti. Ker sem na enem potovanju uporabljal avtobusne izlete in mi je to ostalo v slabem spominu, sem to možnost že na začetku črtal. Načrtovanju oddaljenega izleta v večmilijonsko mesto z lastnim avtomobilom, ki tudi ni več v najboljši kondiciji, pa sem se tudi izogibal. Če je moja želja po obisku Rima ostajala nedoločena, pa se je ženi na krepila. In da ne bi slučajno ostal sam doma, sem moral ukrepati. Odrešila me je misel, da bi bilo možno Rim obiskati z društvenim kombijem. Z idejo sem seznanil Slavka, ki je bil takoj za. Na društvu se je dogovoril za kombi in nam priskrbel šoferja. Bolj naporno je bilo iskanje ustreznega hotela v Rimu, na koncu se je kot dobra alternativa internetni ponudbi izkazala turistična agencija STA Ljubljana.

**Kako bi se prileglo zaviti v eno od vasic, si malo napasti oči, se ustaviti ob domači gostilni, preizkusiti kakšno jed slavne italijanske kuhinje in jo primerno zaliti. Toda naš cilj je bil drugje.**

In tako smo se proti koncu junija v ranem jutru polni pričakovanja podali na pot: šofer Marino, Slavko in njegova prijateljica Mojca, moja žena Ema, sin Nejc ter dobro razpoložena moja malenkost. Grizljali smo tople žemlje in se po začetnem klepetu predali svojim mislim, bolj zaspani pa so poiskali udoben položaj za dremež.

Prva kavica nas je pričakala na postajališču blizu Benetk. Potem so nas dolgo spremljale plantaže sadja in vinogradi Padske nižine. Drugi postanek smo napravili sredi hribovitih, s soncem obsijanih Apeninov. In nadaljevali po pretežno gozdnatih dolinah, kjer so se redke vasice s strnjjenimi hišami ugnezdele sredi obdelanih pobočij. Kako bi se prileglo zaviti v eno takih vasi, si malo napasti oči, se ustaviti ob domači gostilni, preizkusiti kakšno jed slavne italijanske kuhinje in jo primerno zaliti. Toda naš cilj je bil drugje. Čakal nas je Rim in kot je vreme kazalo, z odprtimi rokami.

Pokrajina je postajala vedno manj hribovita in vedno bolj obdelana. Posamezne hiše so



// Kolosej v ozadju

se preselile na vrhove položnih gričev, lepoto pokrajine pa so na obzorju poudarjale redke široke pinije in vitke ciprese. Sledila je precej bolj skalnata, nerodovitna pokrajina, ki nas je spremljala vse do Rima.

Avtocestni obroč okoli italijanske metropole me je kar malo presenetil, saj na začetku v rahlo valoviti skalnati pokrajini ni bilo nikjer videti ogromnega mesta, ampak samo nekaj razpršene, neugledne gradnje. Številni izvozi in široki nadvozi ter vedno gostejši promet pa so vseeno dajali slutiti bližino velemesta, ki ga

zaradi vkopane avtoceste še ni bilo videti. Ko pa se je Rim končno razkril pred nami, smo bili polni adrenalina že pri drugi zadevi. Cestna navigacija nam je namreč odpovedala, zato smo vsi napeto gledali, kateri izvoz bo pravi. Pri tem smo bili uspešni in se kmalu namestili v našem hotelu. Po kratkem počitku je sledilo prvo raziskovanje mesta. Pred odhodom je Marino spet usposobil navigacijo, ki nas je brez težav vodila v sredino Rima. Parkirali smo ob široki ulici, ki se je rahlo vzpenjala proti ogromnim obrisom cerkve Marije Snežne na koncu ulice. Razdelili smo se v dve skupini, da bi lažje usklajevali interese. Cerkev Marije Snežne je ogromna in med najstarejšimi, saj je osrednji del nastal v predkrščanskih časih. Vredna bi bila daljšega ogleda,

da, toda že smo hiteli proti vodnjakom štirih rek. V zaprašenem ozkem križišču so v vogalnih delih velikih stavb našle svoje mesto štiri fontane s štirimi kipi moških in žensk, ki so se zleknjeni sprostiti v vodnem okolju; vsak v svojem vogalu, da ne bo pomote. In že smo nadaljevali navzdol proti Fontani di Trevi, najbolj veličastni fontani v Rimu. Temu primeroma se je okrog nje trla množica turistov. Fontana je ogromna, pa vendar tako

**Med potjo v baziliko svetega Petra me je prijetno vznemirjala misel, da bom kmalu videl eno največjih Michelangelovih umetnin La Pietà, kip Marije z Jezusom, ko so ga sneli s križa. In res je izjemen, kot da je življenje okamnelo v belem marmorju.**

prijetno stisnjena med okoliške stavbe, da bi človek tam kar stal in občudoval prelepe fantazijske kipe v obilju slapov in prozornih tolmunov. A so že klicale Španske stopnice. Pred odhodom sem se malo bal, kako bo naš Nejc prenašal kilometrske ogleda po Rimu, a zaenkrat se je dobro držal; ha, morda pa bom jaz najšibkejši člen v verigi. Španske stopnice nosijo pečat večih arhitektov,

med drugimi tudi Michelangela. Arhitekti so dobili nalogo, da naj bi povezali cerkev na vrhu hriba s spodaj ležečim delom mesta, in več kot očitno so bili zelo uspešni. Fontana ob vznožju je samo še lep dodatek. Mrak se je bližal, sledil pa je precejšen zalogaj poti do kombija po vzpenjajočih in padajočih ulicah s tlakovanimi in poševnimi pločniki. Še sedaj se čudim, s kakšno lahkoto smo premagovali kilometre, očitno smo bili v nekakšnem raziskovalnem transu.

Naslednji dan smo se po zajtrku v hotelu zbrali pred kombijem – za smer Vatikan. Kупolo smo si že zjutraj ogledali s terase našega hotela. Dominirala je v oddaljeni razpršenosti večnega mesta. Doživeli smo jutranjo prometno konico, a Marino nas je po uri in pol vožnje uspešno pripeljal tik pred Trg svetega Petra. V cerkvi in okoli nje je bilo čutiti neko posebno vzdušje, še malo pa bi se človeku zdelo, da lahko poleti. No, če že moraš biti invalid, je najbolje, da si to v Italiji. Tam imajo in-



// Popotniki pri Fontani di Trevi

validi res prednost. Za nas vrste turistov pred vhodi niso obstajale, redarji so nas povabili kar mimo njih.

Bazilika svetega Petra je največja na svetu. Stebri na njenem pročelju so ogromni, že pri njihovih podstavkih smo ljudje drobna bitja. Kljub tej ogromnosti pa je povsod čutiti skladnost. Med potjo v cerkev me je prijetno vznemirjala misel, da bom kmalu videl eno največjih Michelangelovih umetnin La Pieta, kip Marije z Jezusom, ko so ga sneli s križa. In res je izjemen, kot da je življenje okamnelo v belem marmorju. Težko je potem ocenjevati druge umetnine v baziliki, kjer so si številni papeži naročili svoje nesmrtno upodobitve. Že sama tla so prečudovita z vzorci iz raznobarnih marmorjev. Z dvigalom smo se povzpeli na položno streho bazilike. S Slavkom na žalost nisva mogla na teraso glavne kupole, od koder je po pripovedovanju prelep pogled v notranjost cerkve in razkošen razgled na italijansko prestolnico.

Sledila je pot v grobnice, kjer počivajo papeži, najdlje smo se zadržali pri grobu papeža Janeza Pavla II., ki je bil Slovencem še posebej pri srcu in prav tako mi njemu. Seveda nismo smeli zamuditi obiska Vatikanskih muzejev, kjer nas je najprej prevzela knjižnica, ki so ji razni umetniki s freskami vdihnili svoj nesmrten pečat. Seveda je še bolj znana Sikstinska kapela z Michelangelovimi freskami. V vatikanskih muzejih si lahko ogledamo tudi številne čudovite kipe raznih rimskih pomemb-

**Kolosej je Kolosej,  
vsak je že slišal  
zanj in ga videl vsaj  
na sliki, toda šele  
tam si priča njegovi  
ogromnosti in  
hkrati popolnosti.**



*// V Italiji imajo invalidi prednost.*

nežev – od cesarjev do premožnih meščanov in meščank. Posebno mesto pa pripada znanemu kipu Laokonta s sinovi.

Po ogledu muzejev se nam je želodec že pošteno oglasal, utišali smo ga z enkratnimi špageti v enem od številnih majhnih lokalčkov pod mogočnim vatikanskim obzidjem. Potem smo zopet hiteli naprej mimo že zaprtega Angelskega gradu proti Navonskem trgu. Ta slovi po treh izrednih fontanah, ki po dovršenosti spominjajo na Fontano di Trevi. Zaradi obširnosti je ta trg tudi zbirališče raznih popotnih ume-

tnikov, ki si tam od številnih turistov prislužijo kak evro. Za uspešen zaključek dneva smo si privoščili odlično sladoled.

Naslednje jutro je bil prvi na vrsti Kolosej. V načrtu sicer ni bil predviden prvi, toda Nejčeva želja je bila neomajna. Pa dobro, da je bilo tako, saj zjutraj ni bilo velike gneče, in tudi sonce še ni pretirano grelo. Kolosej je Kolosej, vsak je že slišal zanj in ga videl vsaj na sliki, toda šele tam si priča njegovi ogromnosti in hkrati popolnosti. Sledil je nakup spominkov in slikanje s pravimi rimskimi vojščaki. Nato pa ogled cerkve svetega Petra v verigah, ki nikakor ne bi bila tako obiskana, če v njej poleg verig, v katere naj bi bil vkljen svet Peter, ne bi hranili še eno Michelangelovo veledelo, kip Mojzesa, simbol umetnosti.



Poleg te cerkve so nas v prijetnem lokalčku postregli z dobrim kapučinom in sladoledom. Telo bi še malo počivalo, vendar je duša priganjala naprej. Od Mojzesa do stare grške cerkve, ki je znana po kipu Usta resnice, smo prehodili vsaj dva kilometra. Če daš temu kipu roko v usta in si v preteklosti lagal, te bodo usta ugriznila, vsaj tako pravi stara zgodba. Zlasti najmlajši, ki so stali kar v vrsti, da se bodo slikali, so za vsak slučaj roko le naslanjali na velike ustnice. Kip je nameščen pod obokanim pročeljem pred vhodom v cerkev. V notranjosti mračne in tihe cerkve brez stropa, z ogromnim lesenim ostrešjem, samo z obodnimi in vmesnimi stenami, me je presenetila neverjetna spokojnost. Kot da so se tam udejanjile svetopisemske besede: «Svoj mir vam dam, svoj mir vam podarim.»

Sledilo je malo počitka v bližnjem parku, potem pa ogled Kapitola, enega od sedmih rimskih gričev. Med njim in Kolosejem se razprostirajo ostanki slavni cesarskih forumov, palač in še najbolj ohranjeni slavoloki raznih cesarjev. Na vrhu kapitolskega griča sta dva muzeja z bogato zgodovinsko dediščino, med katerima stoji na trgu kopija bronastega kipa cesarja Konstantina na konju. Skoraj dve tisočletji star original pa je shranjen lučaj proč v muzeju. Cesar Konstantin je bil prvi rimski cesar, ki je bil naklonjen krščanstvu. Omenja se, da naj bi bil v resnici to kip cesarja Marka Avrelija, ki pa pod tem imenom ne bi dočkal sedanosti,

**Na vrhu kapitolskega griča sta dva muzeja z bogato zgodovinsko dediščino, med katerima stoji na trgu kopija bronastega kipa cesarja Konstantina na konju.**



// Trg svetega Petra

ker je bil bron včasih predragocena kovina, zgodovina pa še ni imela takega pomena kot danes. Stari arhitekturi in umetnosti na kapitolskem griču se je v novejšem času pridružil spomenik v bleščečem belem marmorju megalomanskih dimenzij, ki je posvečen združenju Italije, a arhitekturni in umetniški potencial ustvarjalcev ni dosegel renesančnih mojstrov. Pod spomenikom se širi prostran trg, kateremu lepe kulise v barvi rjavih opek dajejo številne ruševine starih rimskih zgradb s skladnimi oblikami velikih dimenzij in sijajni-

mi oboki. In na tem koncu Rima, kjer se novi del prepleta s starim, kjer je na vsakem koraku prisotna zgodovina, se je zaključilo naše raziskovanje.

Naslednji dan smo se na poti nazaj ustavili še v obiska vrednem Tivoliju. Tam so očitno premožni lastniki gradu uresničili svoje sanje in pod gradom ustvarili neponovljiv park, kjer navdušuje galerija vodnih prizorov s slapovi, vodometi, fontanami, potočki in tolmoni, ki so povezani s stezicami in stopnišči ter obdani z okrasnim rastlinjem in stoletnimi drevesi. Še enkrat se iskreno zahvaljujem Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine za možnost potovanja v Rim z društvenim kombijem. 🍷

**Peter Kralj**

## ▶ Za 50 porednih odgovorov pametnejši

Vabimo vas, da se pozabavate ob vprašanih in odgovorih. Izvedeli boste tisto, kar želite vprašati, pa vam je nerodno.

**1. Ali lahko pogosto krčenje (zaradi mrzle vode ali sprehoda brez dolgih gat v snežnem metežu) nepovratno zmanjša njegov penis?**

Hvala bogu, ne.

**2. Bi lažje dosegla orgazem, če bi bil moj ščegetavček večji?**

Niti slučajno. Vsak ščegetavček ima, ne glede na velikost, enako število živčnih končičev, natančneje osem tisoč. Eden gor ali dol.

**3. Koliko dolgo v povprečju pri večini parov traja spolni odnos?**

Okrog osem minut oziroma pet manj ali več. Če z dragim redno dosegeta 'trinajstico', se imej za srečnico.

**4. Koliko kalorij lahko porabim med seksom?**

300 na uro. Da bi izničila čokoladno tortico, boš morala zdržati dve uri.

**5. Torej lahko shujšam, ker sem bolj živahne sorte?**

Tehnično gledano – nedvomno!

**6. So na svetu tudi ljudje, ki jim ni nikoli do seksa?**

Eden na sto – a se vseeno rad crklja.

**7. Mojemu fantu včasih pride brez izliva – hlini orgazem?**

Najbrž ne. Orgazem (ki je mišična kontrakcija) in izliv semena sta dve različni stvari.

**8. Obstaja 'fantom prijazna' metoda, kako diskretno izpljuniti spermo po oralnem seksu?**

Niti ne. Nasmej se mu s polnimi usti in izgini v kopalnico.

**9. Koliko dolgo v povprečju traja erekcija?**

Ne dlje kot uro. Erekcija, ki traja štiri ure in več, je znamenje bolezni.

**10. In če uporablja viagro?**

V tem primeru višek zabave traja približno 33 minut.

**11. Lahko pri seksu med nosečnostjo moški penis poškoduje otroka?**

Nemogoče! Maternični vrat je zanesljiva zaščita, ki ločuje maternico od nožnice.

**12. Zakaj med seksom ne čutim bolečine, čeprav me vleče za lase in mi grize bradavičke?**

Ker se med uživanjem izločajo endorfini, snovi, ki izboljšajo razpoloženje in celo omilijo bolečino.

**13. Ali lahko ženska, paralizirana od pasu navzdol, vseeno doživi orgazem?**

Orgazem je mogoče doseči tudi s stimulacijo preostalih erogenih con, na primer dojk.

**14. Moj fant med seksom večkrat zaspi – kaj naj si mislim?**

Težava ni v tebi – mogoče je samo utrujen.

A če se mu zgodi prepogosto, bi moral na posvet k zdravniku.

**15. Slišala sem, da ima sperma podoben učinek kot antidepressivi – je to laž, ki jo širijo tipi, da bi nas spravili v posteljo?**

Študije dokazujejo, da sperma zares vsebuje hormone sreče, ne pa v takšnih količinah, da bi ti spremenili svet. Tipe, ki se tako reklamirajo, vzemi z rezervo!

**16. Zakaj je sperma tako lepljiva?**

Da se vendar lahko prilepi – njena funkcija je, da oplodi jajčece.

**17. Se je mogoče ljubiti med spanjem?**

Motnja se imenuje sexsomnia in prizadene osem odstotkov bolnikov s spolno boleznijo.

**18. Je seks z neobrezanim moškim drugačen?**

Malo pa že. Kožica drsi gor in dol, to pa dodatno vzburja.

**19. Slišala sem, da nekatere ženske lahko dosežejo orgazem med delanjem trebušnjakov. Halo?**

Čudeži se dogajajo. Zakaj ne bi poskusila?



**20. Koliko meri najmanjši penis na svetu?**

Centimeter in pol.

**21. Si lahko moški zlomi penis? Saj ni kost!**

Na žalost ja. A je zelo redko: za to bi moral biti v erekciji, udarec pa bi moral zares močan.

**22. Lahko sama 'začinim' kondome, da bi imeli boljši okus?**

Ne igray se kuharice, ker lahko sladkorji v sokovih, čokoladni kremi ali sladoledu povzročijo vaginalno glivično infekcijo.

**23. Ali lahko namesto vibratorja uporabim električno zobno ščetko?**

Raje ne. Tvegaš, da boš dobila odrgnine, z njimi pa okužbo.

**24. Ali sperma redi?**

Če bi jo popila na litre. Čajna žlička vsebuje 36 kalorij.

**25. Se moškim vse vagine zdijo enake?**

Podobne že, enake pa ne. So manjše razlike v obliki in velikosti.

**26. Ali so moški z večjim penisom boljši ljubimci?**

Ne, so pa bolj samozavestni, kar je včasih razlog, da so boljši.

**27. Je res, da se tudi živali samozadovoljujejo?**

Opice to zagotovo počnejo pogosteje kot ti. Pa ne le opice ...

**28. Samičke prav tako?**

Enakost za vse – nekatere vrste celo uporabljajo spolne pripomočke (palice in podobno).

**29. Kaj se zgodi, če mi sperma pride v oči? Lahko oslepim?**

Ne, a si oko takoj sperj z vodo. In če sumiš, da ima partner spolno prenosljivo bolezen, takoj obišči zdravnika.

**30. Rad bi, da bi mu lizala zadnjično odpr-****tino. Je to zdravo?**

Če se je dobro umil, si lahko brez skrbi, se je pa vseeno bolj pametno držati 'hlebčkov'.

**31. Koliko erekcij lahko moški v povprečju doživi na dan?**

Kar 11.

**32. So lahko moški alergični na lastno spermo?**

Lahko, a zelo redko.

**33. Sem lahko jaz alergična na njihovo spermo?**

Glej prejšnji odgovor.

**34. Lahko zanosim, če pride do predizliva? Nekaj kapljic ni nič.**

Ni res! Dovolj je kapljica in še manj. Predizliv sicer služi kot čiščenje – varuje spermo pred pretirano kislostjo, ki nastane zaradi urina, a vseeno vsebuje spermije, zato prekinjen odnos ni dobra zaščita, posebno ne v tvojih plodnih dneh.

**35. Kaj je ženska ejakulacija?**

To je tekočina, ki izteče iz sečevoda po intenzivnem draženju točke G. Tako imenovani 'squirting' običajno pospremi zelo močen orgazem.

**36. Je to torej isto kot orgazem?**

Ne, vendar ga običajno spremlja orgazem. Stvar je podobna moškemu orgazmu in izlivu.

**37. Ali lahko moški hkrati ejakulira in urinira?**

Ne. Izliv sperme omogoča mišica, ki je med mehurjem in prostato. Ta mišica se pri orgazmu močno stisne in tako prepreči, da bi moški v tem času uriniral.

**38. Smo edine živali, ki se ukvarjajo s prostitucijo?**

Zelo čudno, toda ne. Samička pingvina ponuja spolne usluge za gradbeni material, s

katerim bo zgradila gnezdo.

**39. Kako hitro potuje sperma?**

Po polžje ali 0,2 m na uro.

**40. Lahko namesto lubrikanta uporabiva masažno olje ali kremo za telo?**

Nikakor! Lahko poškodujeta kondom in dražita tvojo vagino.

**41. Se bo moja vagina raztegnila, če bom preveč seksala?**

Ne bi se smela, je pa res, da mišice z leti popuščajo – Keglove vaje so odlična preventiva, a ne le to: redno jih izvajaj, pa boš doživljala boljše orgazme!

**42. Kateri je najboljši položaj za zanositev?**

Misijonarski, z nogami na njegovih ramenih.

**43. Bom bolj uživala, če se bo spodaj pobril tudi on?**

Če te pogled na gladko osramlje vzburja, boš uživala še bolj.

**44. Je lulanje po seksu res obvezno?**

Je, ker odplakne bakterije.

**45. Tudi živali seksajo zgolj iz užitka?**

Primati prav gotovo.

**46. Ali bom hitreje zanosila, če ima fant dolg penis?**

Neee.

**47. Se mogoče preveč samozadovoljujem? Je lahko kdaj preveč?**

Je, če ne počneš ničesar drugega!

**48. Ali pumpice za erekcijo zares povečajo penis?**

Ne nasedaj takšnim neumnostim!

**49. Menstruacijo sem dobila v trenutku, ko sva se spravila na delo.**

Za praške kri ni več noben problem.

**50. Katera žival ima najdaljši penis?**

Kit se kiti s tremi metri ... 🐾