



# Izziv DPLJ

XI. letnik, številka 21, december 2011

Poštnina  
plačana  
pri pošti  
1131  
Ljubljana



Društvo paraplegikov  
ljubljske pokrajine



# Srečno 2012

*Ne dovolite več, da je ljubezen najredkejša stvar na svetu. Je popolnoma brezplačna, dosegljiva vsak trenutek kjer koli in komur koli. Ne sprejemajte povprečnosti in upogljivosti. Ljubite. Sebe, druge, življenje, barve. Letne čase, živali, naravo, časopise, hrano, ples. Dež in luže. Dobro kavo. Prijatelje, ki se ves čas pritožujejo. Ljubega otroka. Jeznega mesarja. Branjevko, ki postreže z dobro vago. Deževno novoletno praznovanje. In na tone snega, ki nas je zasul, potem pa se ravno pred božičem stopil. V tem je polnost življenja, je užitek, strast, veselje. Nižin nikoli ne zanikajte, alkemije ljubezni se nauči le tisti, ki ljubi tudi doline. Vsak čas se bo začelo novo leto. In lahko začnete tudi vi. Živetí, kot si želite. Izbirati le tiste poti, ki imajo srce.*

*Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine*

## Društvo

- 03 Uvodnik
- 04 Pred volitvami
- 05 Dobrodelna akcija za nov kombi
- 06 »Mi bi se tudi peljali«
- 07 Nova moč društva
- 08 Kljub črnim oblakom na začetku leta ...
- 10 Delovni vrvež na društvu

## Novice iz MOL-a

- 11 »Access City Award 2012«
- 12 Spremenimo navade, potujmo drugače
- 13 Odprte hiše v Sloveniji

## Sodelovanje z občinami

- 15 Kočevski župan na obisku
- 16 Taka srečanja me notranje obogatijo
- 17 Druženje je koristno

## Mlade ozaveščamo

- 18 Različnost je zakon
- 20 Po viških ulicah
- 20 Prisluhnimu
- 21 Dvakrat v Domžalah
- 23 Vršalo od dogajanja
- 24 Drugačnost malce drugače
- 25 Gostoljubje ravnatelja
- 26 Kljub zapletom OK
- 27 Športno obarvan dan

## Sociala

- 28 »Mešano na žaru« v Pacugu
- 29 Spremenjen vsakdan
- 30 Informacije iz prve roke
- 32 Enačba z (ne)znankami za samostojnost
- 34 Obmorske užitarke z možgani na »off«
- 35 Prostovoljci nikoli ne počivajo
- 38 Lupa

## Interesne

- 39 Mengeš
- 43 Končno sonce!
- 44 Tokrat nekoliko drugače
- 46 Log-Dragomer
- 47 Dobro vzdušje in pozitivne vibracije
- 50 Lenarjenje in delo sta se prepletala
- 52 Amaterja ugnala profesionalca
- 53 Fotko naredi človek, ne fotoaparati
- 54 Energija, ljubezen in trdo delo – recept za uspeh

## Šport

- 56 Izredna predstava ljubljanskih zmajev
- 57 Prvo mesto Ljubljani
- 58 Bom ostala doma?
- 59 Streljanje na Vidmu
- 60 Ravne na Koroškem
- 61 Najina mala poletna avantura
- 63 Zmaga Banjaluki
- 64 Kratke športne ...

## Kultura

- 68 Kako biti v celoti in hkrati zunaj nje
- 69 Nekaj za dušo

## Zgodbe, ki jih piše drugačnost

- 70 Vse slabo rodi nekaj dobrega
- 73 Skupaj sta močnejša

## Nasveti

- 74 Skrivnosti moškega telesa
- 77 Moč in čudež v bananah

## ► Pred volitvami

**Tokrat bo poročanje malo drugačno, saj se počasi končuje mandat štirih let, odkar smo od članov dobili zaupanje za vodenje našega društva. Zato bi rad na kratko opisal celotno obdobje, ki je bilo z vidika kakovosti programov zelo uspešno.**



4

No, pa pojdemo počasi, najprej na tekoče zadeve, ki so se dogajale v drugi polovici leta. Kot že veste, se je 27. maja v Semiču poškodoval socialni referent Rafko Jurjevčič, tako da še danes ni popolnoma rehabilitiran. Ker je Rafko pripeljal reševanje socialne problematike na visoko raven, ga še toliko bolj pogrešamo, kljub temu pa smo ohranili socialno aktivnost na zavidljivem nivoju. Rafkovo delo sem prevzel sam, a v veliko pomoč mi je Milan Zlobko, ki je med drugim vodil tudi programa v Semiču in Pacugu. Seveda ne smemo pozabiti na socialne poverjenike, ki so vedno pripravljeni priskočiti na pomoč članom.

Skozi celo leto smo redno zaposlovali osebe, s katerimi imamo sklenjeno delovno razmerje za določen čas. Trenutno je zaposlenih devet oseb, ki imajo veljavne pogodbe do konca naslednjega leta, Mojca in Zdenka pa do konca tega leta, a z možnim podaljšanjem v primeru uspeha pri javljanju na razpis javnih del. Med njimi sta tudi Tomaž in Luka (Andrej), ki prevažata člane, in prevozita skoraj 100.000 kilometrov na leto. Mojca koordinira delo

društva ter organizira razne programe, ostalih šest pa skrbi za člane v programu Osebna asistenca in pomoč na domu.

V društveno vrečo se vsako leto steče več finančnih sredstev, ki jih pridobivamo preko razpisov ter raznih donatorskih in sponzorskih vlog, le-te je potrebno potem transparentno in namensko porabiti, kar pa dokazujejo skrbno pripravljena poročila. V pregled, da delamo vse po predpisih, prihajajo razne kontrole financerjev. Tako smo imeli pred letom dni na

obisku inšpekcijo od FIHA, letos septembra pa so se najavili iz ZRSZ (Zavod RS za zaposlovanje), ki so pregledali naše delovanje na področju javnih del. V začetku novembra so prišli predstavniki iz MOL-a, in sicer z oddelka OZSV (Oddelek za socialno varstvo). Konec leta se namreč pri slednjih izteče triletni program financiranja, zato so pregledali celotno področje delovanja in uporabo namenskega denarja. Preko vseh opisanih kontrol smo dobili vzpodbudo za naprej, saj so nam dodelili



// Tudi letos smo sledili tradiciji: poletni UO v Pacugu.

primerno ali celo vzorno oceno. Prav tako v bodoče pričakujemo še ostale financerje, saj se daje velik poudarek na kvaliteti programov, zato želijo narediti selekcijo med dobrimi in slabimi.

Že v prejšnji številki Izziva sem omenil, da je od vseh najbolj preobremenjen program »Prevozi paraplegikov«. Zato se obe vozili, ki ju imamo, obrabljata s svetlobno hitrostjo. Še posebej je dotrajan bel mercedes, ki je v devetih letih prigaral 450 tisoč km. Na Upravnem odboru smo sprejeli sklep, da s septembrom pričnemo akcijo za zbiranje finančnih sredstev, in tako dotrajano vozilo čimprej zamenjamo z novim. Ker ne moremo računati na sredstva od našega največjega financerja FIHO, saj se organizacija spopada z likvidnostnimi težavami, smo zavihali rokave in sami organizirali zbiranje sredstev. Upam, da se bomo poleti 2012 že vozili z novim kombijem. Samo za orientacijo, potrebujemo okoli 40.000 evrov.

In sedaj še par besed o volitvah, ki bodo marca drugo leto. Izteklo se bo štiriletno obdobje, v katerem smo prehodili pot, ko nam ni bilo vedno postlano z rožicami. V tem času smo ustvarili ekipo, ki je homogena vodila barčico skozi krizne čase, in v dobri kondiciji pluje tudi nadaljnjim izzivom naproti. Kdo bo po novem sedel za krmilom in kakšna bo sestava posadke, ki bo 317 potnikov vodila čez razburkane vode, pa boste odločali vi, dragi članice in člani.

Za konec vam želim, da uživate v življenju in ostanete zadovoljni tako v letu 2012 kot tudi vsa nadaljnja leta. Srečno! ☺

**Vaš predsednik Gregor Gračner**

## Prevoz // Društvo

# ► Dobrodelna akcija za nov kombi

**Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je začelo z zbiranjem sredstev za nakup novega kombiniranega vozila, ki bo nadomestilo star, dotrajan kombi.**



Prevozi so ena izmed osnovnih in najboljšežnejših dejavnosti Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, saj letno s kombiji opravimo kar 100 tisoč kilometrov in prepeljemo 300 različnih oseb. Prvotno so namenjeni članom, ki zaradi svoje težke gibalne oviranosti ne morejo voziti avtomobilov ali uporabljati javnega prevoza in so tako odvisni od pomoči drugih.

Trenutno ima društvo dva prilagojena kombija za prevoz oseb na invalidskih vozičkih, od katerih je eno vozilo dotrajano in staro že 9 let.



// Devet let star Mercedes ima že preko 440 tisoč kilometrov.

Zato nujno potrebujemo nov kombi, saj ima mercedes več kot 440.000 kilometrov in nas je samo letos stal preko 5.000 evrov za različna popravila, da ne omenim tega, da nas je že nekajkrat pustil na cesti. Cene novega vozila brez prilagoditev se gibljejo med 25 in 44 tisoč evri, kar je velik finančni zalogaj. Program »Prevozi paraplegikov« je letno »težak« okoli 50 tisočakov, ki jih dobimo preko razpisov raznih financerjev, FIHA, MDDSZ-ja in občin, vendar pa sredstev za nakup vozila prek teh razpisov ni mogoče dobiti, in tudi FIHO, na katerega smo lahko računali v preteklosti, je zadnja leta zaradi vsesplošne krize omejil sofinanciranje investicij. Zato smo se odločili, da začnemo z zbiranjem sredstev za nakup novega kombiniranega vozila. Za začetek se je zbrala mala skupina, ki trenutno bdi nad tem projektom. Nina je postavljena kot vodja za stike z javnostjo, moja malenkost pa kot vodja akcije, seveda ob znatni pomoči še ostalih iz društva, kot so Grega, Mirjam, Jože in Mojca. Zaenkrat ne potrebujemo več ljudi, ko pa se bo to pokazalo, bomo vpregli še težko konjenico.

## Dobrodelni projekt // Društvo

# »Mi bi se tudi peljali«

Podjetje Avto Cesar d.o.o. je v dobrodelnem projektu zbralo 4.800,00 € za nakup novega kombiniranega vozila Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine.



Prvo nam je pristopilo na pomoč podjetje Avto Cesar d.o.o., ki nam je za čas od 15. oktobra do 30. novembra 2011 obljubilo po 100 evrov od vsakega prodanega avtomobila. Podjetje Sortimo d.o.o. nam bo priskrbelo klančine. Seveda računamo tudi na vseh 38 občin, ki jih pokriva društvo, nekateri župani so nam že zagotovili pomoč. Na društvu MzM – motoristi za motoriste se vsako leto odločijo, da bodo nekomu pomagali. Letos so se odločili, da bodo priskočili na pomoč nam, saj jim je jasno, da postanejo motoristi po poškodbah pogosto naši člani.

Akcijo skušamo objaviti v čim več medijih, saj bomo le tako lahko ponesli besedo med ljudi. Ker je to dolgotrajen postopek, nam je zaenkrat uspelo objaviti novice na radiih Ognjišče in Zeleni Val, kjer je bil osemminutni intervju z Nino Wabra, ki je natančno objasnila našo potrebo po novem vozilu. Na POP TV-ju smo se predstavili v sklopu rubrike Vizita. Tudi na radiu Ekspres so se odzvali po prvi po brezplačni objavi akcije. Ker smo v času novodobnih socialnih omrežij, kot sta npr. Facebook in Twitter, smo izkoristili tudi to opcijo. Tam redno dodajamo vse novice in objave, ki se pojavljajo v različnih medijih. Toliko na kratko. Če pa morda poznate ljudi, ki bi bili pripravljeni pomagati na kakršenkoli način, ali imate tudi sami kakšno idejo, vam bomo z veseljem prisluhnili.

Za tiste, ki ste pripravljeni donirati kakšen evro, še številka našega računa: **03170 1003169118 s sklicem 2012**. Mogoče bi lahko tudi člani, ki bolj redno uporabljate kombi in vam vaše finančno stanje dopušča, prispevali kakšen evro v »kombi« blagajno. Skupaj nam bo uspelo! 🙌

**Rok**

Podjetje Avto Cesar d.o.o. se ukvarja s prodajo rabljenih vozil že vrsto let. Svojo poslovno enoto ima na Letališki cesti 12a v Ljubljani, natančneje v ljubljanskem BTC-ju, kjer ima na ogled tudi preko 160 rabljenih vozil, kar kaže na resnost podjetja, ki je vredno zaupanja, saj mu kupci že leta in leta izkazujejo svojo pripadnost.

In ravno vozila so tisto, brez česar danes ne moremo funkcionirati, saj so postala naša velika razvada in odvisnost. Prihranijo nam ogromno časa, predstavljajo nam udobje, rešujejo nas pred zunanjimi vplivi, nekaterim predstavljajo tudi veliko užitka in adrenalina! Ravno ta minimalistična linija med adrenalinom in morebitno nesrečo je tako zelo drobna, da nas je gnala k pomoči in opozorilom – zato smo se odločili organizirati dobrodelni projekt MI BI SE TUDI PELJALI, kjer smo se od vsakega prodanega vozila v času od 15. oktobra do 30. novembra 2011 odrekli 100 EUR zaslužka in jih namenili Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine za nakup vozila, prilagojenega prevozu invalidnih oseb.

Zbrali smo kar 4.800,00 evrov, za kar se vsem našim kupcem v imenu našega podjetja in Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine iskreno zahvaljujemo. Ček bomo predali na no-

voletnem srečanju društva v hotelu Kongo v Grosupljem.

Za to dejanje smo se odločili zaradi pomoči društvu in tudi v pomembno opozorilo tistim, ki vozijo pod vplivom drog in alkohola, vozijo prehitro in predrzno, tistim, ki se ne zavedajo, kako dragoceno je vsako življenje ter nedolžnost malih ljudi. 🙌

**Robert Černigoj, Avto Cesar d.o.o.**

## MI BI SE TUDI PELJALI!

Pri podjetju Avto Cesar d.o.o. smo se odločili, da od vsakega prodanega vozila namenimo 100 EUR DRUŠTVU PARAPLEGIKOV LJUBLJANSKE POKRAJINE za nakup vozila prilagojenega prevozu invalidov.

Projekt poteka od 15.10.2011 do 30.11.2011.



## ► Nova moč društva

Za razširitev programov niso potrebni le večji prostori – še kako so pomembni ljudje, ki jih izvajajo. Zaposlili smo tri nove. Spoznajte jih!

### Saša Stojić:



Narava in stik z živalmi mi veliko pomenita. Zelo rad preživljam čas s psimi, skupaj z njimi se razgibam, pridobim fizično kondicijo, njihova energija mi pomaga pri mentalnem osredotočanju, dvigu samozavesti ter večanju dojemljivosti. Fotografija je ljubezen, ki me spremlja že od malih nog; če le najdem čas se prepustim pogledu skozi kuko fotoaparata. Navdušujeta me tudi tehnika in sodobna tehnologija, žalosti pa me dejstvo, da se človeška inventivnost vse prevečkrat uporablja v napačne namene, v izkazovanje moči nad sočlovekom namesto pomoči. Rad tudi kuham, neobičajne kombinacije okusov pa so moja specialiteta. Pri svojem delu cenim medsebojno spoštovanje in »fair« odnos z ljudmi, s katerimi sodelujem. To me tudi najbolj napolnjuje, saj se mi zdijo nekatere izkušnje, ki sem jih pridobil, neprecenljive. Obžalujem pa mačehovski odnos države, ki financira delo asistentov, saj le-ta z zneski, ki jih temu namenja, dokazu-

je, da ne pozna narave in ne ceni tega dela. A kakor sem že rekel, zadovoljni uporabniki, nasmejana lica so tista, ki osmišljajo moje življenje.

### Hazra Kahrmanović:



Leta 2008 sem diplomirala na Fakulteti za socialno delo v Ljubljani iz kibernetike psihosocialne pomoči in s tem pridobila naziv diplomirana socialna delavka. Po diplomi sem delala kot vodja socialnovarstvenih programov in projektov. Trenutno sem zaposlena v programu »Osebna asistenca in pomoč na domu«. Glede na to, da je osebna asistenca ena izmed oblik organiziranja skupnostne skrbi, ki pokriva vsa področja življenja uporabnikov, je delo v programu zelo raznoliko in nepredvidljivo. Ravno zaradi te raznolikosti je zelo pomembno, da je interdisciplinarni tim medsebojno povezan in usklajen, saj to olajša delo tako uporabnikom kot tudi zaposlenim. Začetek dela v programu je bil zaradi specifične potreb in njihove realizacije precej naporen. Veliko pomoč in oporo so mi na začetku nu-

dili kolegice in kolegi, posebej bi izpostavila Ano, Zdenko in Darinko, ter se jim ob tej priložnosti tudi iskreno zahvalila. Več o meni pa ob kakšni drugi priložnosti. Vse vas lepo pozdravljam.

### Mojca Krapež:



Kdo sem? Hm ... nekakšen majhen droben paketek z velikimi očmi in gromkim glasom, ki sliši na ime Mojca ... sicer pa trenutno zvenim nekako takole:

Pogrezam se v modrino neba –  
predajam se.

V sladkoben nemir se potapljam vsa –  
podvajam se.

In rasem in rasem in rasem ...  
Večja sem kot obzorje!  
Še rasem in rasem in rasem ...  
Mogočna kot samo vesolje!

Zdaj v sebi ves svet držim –  
vse zvezde in lune, vsa sonca.  
Sem vse, kar si od nekdaj želim!  
Sem večni utrip brez konca ...

## ▶ Kljub črnim oblakom na začetku leta ...



**Spet je leto naokoli. Tudi letos je v društveno blagajno pritekel lep kupček denarja, za naslednje leto pa imamo že sklenjene pogodbe za sofinanciranje plač sedmim zaposlenim.**

8

Kljub črnim oblakom na začetku leta smo že v sredini leta zrl v društveno blagajno bolj optimistično. In tudi sedaj, ko se bližamo zaključku leta, so končni seštevki prihodkov spodbudni, kar se je zrcalilo tudi na pestrosti in obsegu programov, ki smo jih izvajali čez leto. Pa poglejmo, kaj se je dogajalo v poletnih in jesenskih mesecih v smislu poročanja in pridobivanja sredstev.

Tik pred dopusti je bilo potrebno oddati drugo delno poročilo MDDSZ-ju za oba sofinancirana programa, »Prevozi paraplegikov« ter »Osebna asistenca in pomoč na domu«, in glede na nakazilo preostanka sredstev predvidevam, da so bili s poročiloma zadovoljni. Letos je ministrstvo še posebej zahtevalo, da se sredstva v programu porabljajo natančno v taki vsebini in višini, kot so bila prijavljena v vlogi. Še večjo pozornost nad identičnostjo prijavljenih in poročenih odhodkov programa bodo namenili v bodoče, kar so napovedali na informativni delavnici, ki jo je MDDSZ organiziralo oktobra. Povečali bodo tudi nadzor nad porabo dodeljenih sredstev, saj se noben izvajalec ne bo izognil kontroli s strani ministrstva – prej ali slej. V decembru lahko pričakujemo objavo razpisa za sofinanciranje programov v letu 2012. Klasika – spet bodo prazniki

delovni! A upam, da tudi uspešni.

Naša prijava, o kateri sem pisala v prejšnji številki Izziva DPLJ, na razpis Ministrstva za zdravje za izvajanje krepitev zdravja je bila žal neuspešna. Sprva so nam poslali negativen odgovor z obrazložitvijo, da ne izpolnjujemo splošnega pogoja – prijavljen program ni relevanten za nacionalno raven, zaradi česar je bila naša vloga izločena iz ocenjevanja. Seveda smo se na sklep pritožili, saj smo s strani ministrstva pred prijavo na razpis dobili pisno zagotovilo, da ustrezamo splošnim pogojem. Zavrnitev pritožbe z obrazložitvijo, da je prijavljen program prejel 11 točk, torej dve premalo za odobritev sredstev, pa sploh ni bila presenetljiva. Upoštevali niso niti razsodbe ustavnega sodišča v tožbi CNVOS zoper Ministrstvo za javno upravo, ki pravi, da morajo državni in občinski organi v svojih odločbah o dodelitvi javnih sredstev obrazložiti, zakaj so posamezni vlogi dodelili določeno število točk pri posameznem kriteriju – navedli so le seštevke točk. Mimogrede naj omenim, da so imela s tem razpisom podobno izkušnjo tudi druga lokalna društva paraplegikov. Ne morem si kaj, da ne bi pomislila, da je bil razpis farsa, in so bili že pri objavi razpisa znani izbrani izvajalci. Kako naj si sicer razlagam, da je naš program preventive in osveščanja po izobraževalnih ustanovah,

ki je bil del zavrnjenega programa, neustrezen in ne dosega zadostnega števila točk za finančno podporo. Izgleda, da je Ministrstvo za zdravje maja letos podpisovalo listino Desetletja za večjo varnost na cestah 2011–2020 s figo v žepu, saj je eden izmed temeljnih ciljev sprememba ravnanja vseh udeležencev v prometu, ki pa se začne že od mladih let. Kljub vsemu menimo, da je osveščanje mladih o nevarnostih, ki prežijo nanje v prometu, izredno dober program, zato bomo iskali druge vire financiranja in še naprej s svojimi zgodbami vstopali med šolske klopi.

Z Zavodom RS za zaposlovanje imamo sedaj sklenjene pogodbe za sofinanciranje pri zaposlitvi sedmih oseb v višini **800,00 €** na posameznika, in to do konca naslednjega leta, saj smo zaradi potreb v poletnih mesecih poslali tja še eno vlogo za sofinanciranje zaposlitve. Poleg tega sta na društvu zaposleni tudi dve osebi v programu javnih del do konca leta 2011. Javno povabilo za izvajanje programa javnih del za naslednje leto pričakujemo v začetku decembra. S tem bo zagotovljen ažuren in bolj tekoč izbor programov javnih del, saj naj ne bi bilo več postavljenih rokov za oddajo vlog. Izvajalci bodo lahko ponudbe na javno povabilo oddali vsak dan, od objave povabila do porabe razpoložljivih sredstev oziroma do končnega roka za



oddajo. Obravnava ponudb bo potekala predvidoma enkrat na teden na območnih službah Zavoda. Obeta se še nekaj sprememb – ena pomembnejših je, da bo delo udeležencev namesto 30 ur potekalo 40 ur na teden. Načrtujemo prijavo treh oseb za vključitev v program.

Vlogo za pridobitev sredstev s strani Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij smo oddali v začetku oktobra in samo upamo lahko, da bodo prebivalci dovolj redno igrali igre na srečo, tako se bo v blagajno FIHA nateklo dovolj evrčkov, da spremembe Zakona o lastninskem preoblikovanju Loterije Slovenije ne bodo prinesle zmanjšanja sredstev za izvajanje programov.

Z drugim delnim poročilom smo oktobra izpolnili obveznosti do MOL-a, Oddelka za zdravje in socialno varstvo, ki sofinancira konec leta iztekajoči se triletni program »Posebni socialni programi gibalno oviranih oseb«. V novembru sta nas obiskali predstavnici MOL OZSV, ki sta izvedli nadzor nad izvajanjem programa, še

bolj koristen pa je bil pogovor o prijavi na razpis za sofinanciranje v prihodnje. Vlogo, kjer smo kandidirali s programom »Gibalna oviranost ni ovira« za triletno obdobje sofinanciranja, smo že oddali. Poročali smo tudi Oddelku za šport MOL za izvajanje programa športa in rekreacije ter pošiljali dokazila o porabi in zahtevke za nakazilo sredstev. Tudi prijava na razpis MOL za sofinanciranje programov športa za naslednje leto je že oddana.

Sodelovanje z ostalimi 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. Pri sledenju občinskih razpisov se je v letošnjem letu opazila odsotnost Mojce, saj sta se nam izmuznila dva razpisa. V novembru smo že poročali nekaterim občinam o porabi dodeljenih sredstev, ostalim pa sledijo poročila v januarju naslednje leto. Sredstva, ki smo jih pridobili iz občinskih blagajn, so bila za leto 2011 v skupnem seštevku pribli-

žno enaka kot lani, nekatere občine so dodelile več, nekatere manj sredstev. Občina Hrastnik še vedno ostaja fenomen s svojimi **48,77 €**, kako globoko so segli v občinsko malho ostali, pa lahko preverite v spodnji tabeli. Opazite lahko tudi, da se na nekatere razpise nismo prijavili, saj nismo izpolnjevali pogojev glede članstva. 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.

Kakšno bo leto 2012, lahko le ugibamo, saj je odvisno od veliko spremenljivk – stanja v gospodarstvu, državnem proračunu in politiki. Teši nas dejstvo, da imamo zagotovljeno sofinanciranje plač sedmim osebam. No, če se ozrem na iztekajoče se leto, se je kljub začetnim zapletom in skrbem kar dobro končalo – društveni proračun je bil tudi letos zavidljiv. ☺

**Mirjam Kanalec**

// V tabeli so prikazani podatki do 1. 12. 2011.

Št.	OBČINA	Opombe	Leto 2011
1.	Bloke	nimamo članov	0
2.	Borovnica		193,00
3.	Brezovica		325,48
4.	Cerknica		240,96
5.	Dobrova - Polhov Gradec	čakamo odgovor na vlogo	0
6.	Dol pri Ljubljani	nimamo članov	0
7.	Domžale		2.000,00
8.	Grosuplje		988,14
9.	Horjul	brez razpisa	50,00
10.	Hrastnik		48,77
11.	Ig	nimajo sredstev	0
12.	Ivančna Gorica	zamudili rok za prijavo na razpis	0
13.	Kamnik		1.198,56
14.	Kočevje		844,85
15.	Komenda		285,91
16.	Kostel	čakamo odgovor na vlogo	0
17.	Litija		440,62
18.	Ljubljana	šport	10.737,21
	Ljubljana	socialno varstvo	18.800,71
	Ljubljana	Preventiva in osveščanje mladih	910,00

Št.	OBČINA	Opombe	Leto 2011
19.	Logatec		1.140,14
20.	Log-Dragomer		327,24
21.	Loška dolina	zamudili rok za prijavo na razpis	0
22.	Loški Potok		200,00
23.	Lukovica		238,50
24.	Medvode		850,00
25.	Mengeš	čakamo odgovor na vlogo	0
26.	Moravče		1.740,96
27.	Osilnica	Nimamo sedeža v njihovi občini	0
28.	Ribnica	čakamo odgovor na vlogo	0
29.	Sodražica		200,00
30.	Škofljica		130,00
31.	Šmartno pri Litiji		220,00
32.	Trbovlje		398,00
33.	Trzin	za kegljanje	100,00
34.	Velike Lašče	čakamo odgovor na vlogo	0
35.	Videm Dobropolje	čakamo odgovor na vlogo	0
36.	Vodice		50,00
37.	Vrhnika		802,32
38.	Zagorje ob Savi		566,09

## ► Delovni vrvež na društvu

**28. novembra je bilo v prostorih društva kar delovno, predvsem pa ustvarjalno. Po rednem sestanku osebnih asistentov so se najprej na delovnem posvetu sestali socialni poverjeniki društva, za njimi pa še uporabniki uslug naših osebnih asistentov.**

### Sestanek socialnih poverjenikov

Povemo naj, da jih je sedemnajst in da za naše člane, ki živijo v osemtridesetih občinah, predstavljajo prvi kontakt. Glavni namen srečanja poverjenikov je bila seznanitev z overovitvijo in zbiranjem podpisov »PROTI diskriminaciji invalidov in rušenju invalidskih organizacij«, ki ga bo povzročil novi Zakon o lastninskem preoblikovanju Loterije Slovenije. Predsednik društva je poverjenikom predstavil potek in način zbiranja podpisov, ki ne bo lahko. Invalidske organizacije, združene v NSIOS, morajo namreč v 35-tih dneh (17.11–21.12) v težkih pogojih (kratek rok, mraz, predvolilna kampanja, prednovoletni čas) zbrati 40.000 podpisov.

Več kot 300 naših članov dobi po tri obrazce, naloga poverjenikov pa je, da člane seznanijo, kako in zakaj bomo zbirali podpise, in da vsi pravilno izpolnjeni in overovljeni obrazci pridejo nazaj na naslov društva. S tem naj bi člani izkazali pripadnost društvu, predvsem pa zagotovili, da bo država v prihodnje spoštovala Konvencijo o pravicah invalidov, ki jo je tokrat s pripravo in sprejetjem zakona grobo kršila.

V nadaljevanju so poverjeniki poročali še o tekočem delu in problematiki na »terenu«. Na društvu so jim prisluhnil in jih bodo v kratkem

skušali tudi rešiti. Seznanili pa so se tudi z novostmi na področju invalidskega varstva.

### Srečanje uporabnikov osebne asistence

Pri društvu imamo zaposlene osebne asistentke in asistente, ki skrbijo za tiste člane, ki nujno potrebujejo njihovo pomoč. To so predvsem naši težje gibalno ovirani člani, ki živijo v Ljubljani in bližnji okolici. Za koordinacijo in nemoteno delo asistentov pri društvu skrbi članica Ana Pavšek. Z uporabniki se na društvu vsaj dvakrat letno srečamo, da iz prve roke izvemo, kako tovrstno delo poteka in kako bi ga lahko še izboljšali. Čeprav delo osebnih asistentov v sedemnajstih členih ureja poseben pravilnik, je vodstvo društva želelo izvedeti kaj več o vzrokih nekaterih nesoglasij, do katerih prihaja zaradi specifičnosti dela. Želje naših uporabnikov so različne, velikokrat tudi v neskladju s pravilnikom (radi bi vedno istega asistenta, da bi prihajali ob različnem času, da bi jim nudili

to in ono itd. itd.), zato vodstvo društva meni, da so taki posveti nujno potrebni za kakovostno izvajanje programa. Na srečanje je prišla le polovica uporabnikov, kar dokazuje njihov odnos do dela asistentov in društva, hkrati pa kršijo Dogovor o izvajanju osebne asistence, ki so ga podpisali pri vključitvi v program. Na sestanku so uporabniki namreč lahko izpostavili vse težave, ki nastajajo, podali pripombe in pohvale. Vodstvo društva je z zanimanjem poslušalo povratne informacije, nesoglasja pa bo z asistenti skušalo odpraviti. Hkrati je opozorilo uporabnike, da bodo tudi oni morali sprejemati kompromise, saj včasih ni mogoče ustreči prav vsaki želji. Le tako bo delo potekalo v obojestransko korist in zadovoljstvo. ♡

**Jože Globokar**



// Pogovor z uporabniki osebne asistence

## »Access City Award 2012«

Ljubljana med najbolj dostopnimi mesti v Evropski uniji



Evropska komisija je v sodelovanju z Evropskim forumom invalidov že drugo leto v okviru praznovanja evropskega dneva invalidov podelila priznanja mestom, ki so se v prizadevanjih za enake možnosti oseb z oviranostmi še posebej izkazala. V konkurenci 114 evropskih mest iz 23 držav članic EU je nagrado Access City Award za leto 2012 prejelo mesto Salzburg, Ljubljana pa je z uvrstitvijo v finalni izbor 8 najboljših vsekakor dosegla zelo lep uspeh, prejela pa tudi posebno priznanje za krepitev dostopnosti na področju prometa in z njim povezane infrastrukture. Žal na podelitvi ni bil prisoten župan Zoran Janković, ki je po mojem mnenju najbolj zaslužen za napredek na tem področju. Prav on je namreč tisti, ki je v vsem času svojega županovanja s svojo brezpogojno podporo, odločnostjo in razumevanjem najšibkejših meščanov in meščank pripomogel k bistveno bolj prijazni Ljubljani VSEM prebivalcem in obiskovalcem, ne glede na kakršno koli merilo razlikovanja.

Prestolnica se je v zadnjih letih nedvomno zelo spremenila in vsebine, ki se tičejo oseb z oviranostmi, vsekakor niso ostale zapostavljene. Dejstvo, da so mestna uprava, javna podjetja in zavodi ter župan z veliko mero razumevanja pričeli obravnavati in upoštevati potrebe oseb z oviranostmi kot nekaj nujnega in običajnega pri načrtovanju kakršnih koli aktivnosti lokalne skupnosti, je po mojem mnenju v največji meri pripomoglo k napredku Ljubljane – tako na področju prometne politike kot na področju urejanja javnega prostora ter socialne problematike nasploh. K spremembam na tem področju pa ste po-

leg zgoraj omenjenih, članov Sveta za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir MOL (hvala Mirjam Kanalec) in individualnih pobud posameznikov (hvala Zdenku Horgasu) aktivno prispevali tudi člani društva, ki uporabljate sredstva javnega prevoza in vsako leto zberete pogum in voljo ter se udeležite dogodka v okviru dneva mobilnosti in pobude Civitas. Tovrstne aktivnosti namreč v veliki meri prispevajo k osveščanju javnosti o potrebah gibalno oviranih, saj že naša prisotnost v družbi v veliki meri pripomore k zavesti, da smo upoštevanja vreden del družbe.

Zavest o potrebah sočloveka je najvišja ovira v družbi, z odpravo katere bomo vsi ljudje, v to sem prepričan, lažje živeli. Največji privilegij, ki ga ima človek v življenju, je namreč možnost komurkoli pomagati in olajšati življenje, ga razveseliti ali mu vsaj za trenutek polepšati dan. Dandanes smo si ljudje vedno bolj in bolj odtujeni, mnogokrat niti sosed ne pozna soseda, tempo življenja pa je vse hitrejši in prav zavest o potrebah bližnjega je tisto, kar družbo loči od boljšega jutri. 🙌

Sašo Rink



// foto: MOL; Ljubljana je prejela posebno priznanje za krepitev dostopnosti na področju prometa in z njim povezane infrastrukture.

# ► Spremenimo navade, potujmo drugače

Od 16. do 22. septembra je bil Evropski teden mobilnosti v Ljubljani, ki se je zaključil z Dnevom brez avtomobila.

Odgovor na prometne okoliščine v mestih je skušal dati projekt »Dan brez avtomobila«, ki se je začel v Franciji leta 1998. Projekt je bil izveden 22. septembra v več sto mestih po Evropi. Prve aktivnosti so bile ozaveščanje javnosti, da bi ljudje v mestih izbrali take oblike mobilnosti, ki bi zmanjšale onesnaženost zraka, omejile hrup, zmanjšale porabo neobnovljivih virov energije, degradacijo prostora in ogrožanje habitatov. Uspeh te pobude je v letih od 1999 do 2001 privedel do projekta »V mestu brez avtomobila«. Leta 2002 pa je prerasel v t.i. »Evropski teden mobilnosti«, ki od takrat poteka med 16. in 22. septembrom. Na povabilo se je leta 2002 odzvalo 320 mest. Tako začetni Evropski teden mobilnosti je zrasel v projekt, ki je v letu 2011 vključeval 2268 mest iz 43 držav sveta. Letos je v projektu sodelovalo tudi 31 slovenskih občin, ki so v središčih mest zaprle ulice za avtomobile in spodbujale hojo, kolesarjenje ter uporabo javnega prevoza. Po vseh mestih se je zvrstilo veliko vzporednih prireditev, ki so opominjale, da je zadnji čas, da storimo kaj več za ohranitev zemlje tudi za naše zanamce. POTUJMO DRUGAČE je bil moto osrednje

prireditve letošnjega Evropskega tedna mobilnosti in poudarja drugačne načine mobilnosti ter pogona vozil z namenom, da se zmanjša naša odvisnost od nafte.

Mestna občina Ljubljana sodeluje v tem projektu že 10. leto zapored, dosedanje aktivnosti pa so bile letos

nadgrajene s celotedensko zaporo odseka Slovenske ceste med Gosposvetsko in Aškerčevo za ves motorni promet. V okviru tedna sta Mestno redarstvo MOL in Policijska uprava Ljubljana v skupnih patroljah izvajala poostrene nadzore prometa, Oddelek za varstvo okolja MOL je opravljal meritve onesnaženosti zraka in hrupa, ob avtobusu mestnega potniškega prometa je LPP priredil mobilnostne

**V projektu je letos sodelovalo 31 slovenskih občin.**



// Od Krakovskega nasipa do Kongresnega trga so kolesarili tudi naši ročni kolesarji: Zdenko, Štefan, Matjaž in Tilen.

delavnice „Varno na bus LPP“. Javni zavod Turizem Ljubljana je pripravil brezplačen turistični program, ogleda Mestne hiše, vodene sprehode po Ljubljani, vodene ogleda s kolesom, vožnje na Ljubljanski grad s turističnim vlakcem ter panoramskim avtobusom Veseli Janez.

Partnerji v projektu CIVITAS ELAN, ki ga sofinancira Evropska unija, so na info točki na Prešernovem trgu javnost cel teden obveščali o programu Evropskega tedna mobilnosti, nudili informacije o projektu in promovirali trajnostne oblike mobilnosti. Info točki CIVITAS ELAN-a se je na prijazno povabilo Lidije Kovačič udeležilo tudi Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine. Na stojnici smo 21. septembra s fotografijami promovirali naše dejavnosti, mimoidoči so se lahko usedli na invalidske vozičke in naredili krog ali dva, naš priznani slikar Željko Vertelj, član Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami, pa je predstavljal nekoliko drugačno ustvarjanje likovnih umetnin.

Teden mobilnosti se je končal 22. septembra z Dnevom brez avtomobila. V Civitasovi paradi, ki je potekala od Krakovskega nasipa do Kongresnega trga, so kolesarili tudi naši ročni kolesarji: Zdenko, Štefan, Matjaž in Tilen. Dan se je zaključil s projektom »Diham ples«, kjer so se ob glasbeni klasiki »Čez Šušarski most« zavrteli plesalci plesne šole Kazina. Posebno navdušenje in velik aplavz je požele nastop plesne skupine Zebra in našega društva. Parado sta si ogledali tudi delegaciji srbskih in makedonskih paraplegikov, ki so se tiste dni mudili na obisku v Sloveniji. Bili so navdušeni! 🙌

**Mimi**

**Dostopnost // Novice iz MOL-a**

## ▶ Odprte hiše v Sloveniji

**Osmega oktobra se je v Ljubljani na Šušarskem mostu v okviru Tedna arhitekture s poligonom in stojnico predstavilo tudi DPLJ. Številni obiskovalci so lahko praktično preizkusili, katere so tiste arhitekturne ovire, ki povzročajo vsakodnevne težave osebam z oviranostmi.**

Prvi ponedeljek v oktobru, ki so ga Združeni narodi razglasili za svetovni dan habitata, smo v Sloveniji zaznamovali s pričetkom Tedna arhitekture in prostora, ki ga je organizirala Zbornica za arhitekturo in prostor Slovenije. Od 3. do 9. oktobra se je po različnih mestih v državi zvrstilo več kot 40 dogodkov, katerih namen je širiti znanje in spodbujati sodelovanje pri urejanju prostora. Posveti, konference, razstave, filmi, delavnice, vodeni ogledi mest ter ogledi skoraj 90 objektov kakovostne arhitekture so bili namenjeni strokovni in laični javnosti. Za zaključek prvega Tedna arhitekture so 8. in 9. oktobra v Hiši arhitekture (ki deluje pod okriljem ZAPS) že drugič organizirali dogodek Odprte hiše Slovenije – Open House Slovenia, s katerim vsakomur omogočajo izkustvo

kakovostne arhitekture ter najširšo javnost izobražujejo o prednostih dobrega prostora in trajnostne gradnje.

Dan odprtih hiš je v tujini znana in razširjena praksa. Prvič so ga uresničili v Londonu pred devetnajstimi leti, potem pa se je razširil po vsem svetu in danes imamo razvejano mrežo Open House Worldwide, v kateri sodeluje že 12 mest oziroma devet držav (London, New



// Lojze Peterle se motovili po skromno odmerjenem prostoru.


York, Dublin, Tel Aviv, Jeruzalem, Melbourne, Galway, Barcelona, Slovenija, Chicago, Rim, Helsinki). Septembra so odprli več kot 700 objektov, ki si jih je ogledalo nad 250.000 obiskovalcev; samo v Sloveniji pa si je letos več kot 2100 obiskovalcev ogledalo 100 odprtih stavb. V projekt Odprte hiše se je vključil tudi MOL v okviru Sveta za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir (SOAKO), ki ga vodi naš član Sašo Rink. Pod okriljem SOAKA sta »Dostopnost za vsakogar« predstavljala Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine in Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije, ki sta 8. oktobra »zavzela« Šuštarški most v Ljubljani. Mimoidoči so lahko z zakritimi očmi preskušali pasti, ki jih javne površine predstavljajo za slepe in slabovidne. Naše društvo je poleg stojnice s promocijskim materialom prikazalo tudi poligon, ki nazorno prikaže tipične napake, ki jih arhitekti še vedno delajo pri načrtovanju grajenega okolja. Poligon prikazuje dvignjen vhod, do katerega vodijo tri različne klančine:



// Ana Struna Bregar se je zapeljala po klančini.

zelo strma, strma in takšna, kot jo predpisuje standard, in ima manj kot 7% naklon. Pred »vhodnimi vrati« so postavljene rešetke s preširokimi režami, ki so včasih prava past in nevarnost za osebe na invalidskih vozičkih. In seveda so predstavljene tudi rešetke, ki omogočajo varen vstop za vse.

Prva, ki se je vsedla na invalidski voziček in preizkusila naš poligon, je bila direktorica pobude in vodja Hiše arhitekture Ana Struna Bregar. Kakšne napake s prestrmimi klančinami še vedno delajo načrtovalci, je praktično spoznal tudi evropski poslanec Lojze Peterle, ki se je z invalidskim vozičkom zapeljal skozi »vrata stanovanja« in skušal manevrirati po skromno odmerjenem prostoru, s kakršnim se vozičkarji navadno srečujemo v toaletnih prostorih. Staremu mačku Jožetu Okornu vzpenjanje tudi po prestrmi klančini ni predstavljalo večjega izziva, so pa bile tudi zanj nizke temperature večja preizkušnja. Pri dogodku je s strokovnimi razlagami sodeloval

tudi arhitekt Zveze paraplegikov Slovenije Matjaž Planinc, ki se že vrsto let trudi za odpravljanje arhitekturnih ovir in univerzalnost za vse. Dogodka se je udeležil tudi župan MOL-a Zoran Jankovič, ki se sicer ni vsedel na voziček, dobro pa pozna ovire, s katerimi se srečujemo gibalno ovirane osebe. 

**Mirjam**

## DRUŠTVO PARAPLEGIKOV LJUBLJANSKE POKRAJINE

Dunajska cesta 188

1131 Ljubljana, p.p.: 5922

T 01 56 91 123

TRR 03170-1003169118

E dlj.paraplegik@guest.arnes.si

[www.drustvo-para-lj.si](http://www.drustvo-para-lj.si)



### URADNE URE DRUŠTVA

PONEDELJEK:

Ana Pavšek – osebna asistenca

TOREK:

Gregor Gračner in Draga Lapornik –  
operativno delo in blagajna

SREDA:

Rafko Jurjevčič – sociala

ČETRTEK:

Robert Žerovnik – šport in rekreacija  
PETEK:

Mirjam Kanalec, ki jo včasih nadomešča Rok Bratovž – operativno delo  
VSAK DELAVNI DAN:

Mojca Burger – »deklica za vse«

Zaradi organizacije dela vas prosimo, da kličete na društvo glede na vaša vprašanja določen dan in v **času uradnih ur.**

**Uradne ure so vsak delavnik med 10. - 14. uro.**

## ► Kočevski župan na obisku

V prostorih na Dunajski 188 v Ljubljani smo se 21. junija sestali z novim kočevskim županom dr. Vladimirjem Prebiličem.



Predsednik društva Gregor Gračner je župana najprej seznanil z osnovno in široko razvejano dejavnostjo društva, nato pa smo razpravljali o najbolj perečih problemih v Kočevju, kjer domuje osem naših članov. To so predvsem arhitekturne ovire v grajenem okolju in starejših

stavbah javnega značaja. Župan nam je pojasnil, da se bodo v kratkem lotili prenove osrednje kočevske ploščadi, zatem stavbe, v kateri je sedež občine, sodišča in javne uprave, nato pa še kegljišča rekreacije Gaj. Pomembno je predvsem to, da bo občina s projektanti pri vseh teh prenovah tesno sodelovala z nami in arhitektom Zveze, da ne bi prišlo do »novih« nepravilnosti in posledično popravljanja napak. Govorili smo še o našem tradicionalnem kegljaškem turnirju, prireditvi o razglasitvi športnika leta in novoletnem košarkarskem turnirju. Te prireditve naj bi namreč potekale v Kočevju. Veseli smo, da bomo tudi v prihodnje uspešno sodelovali z županom, ki ima razumevanje za ljudi z drugačnimi potrebami, in si prizadeva, da bi tudi Kočevje kmalu postalo

Občina po meri invalidov. Delovni sestanek je pripravil naš član Slavko Ivančič iz Ribnice, ki v jeseni podobno srečanje pripravlja tudi z županom Ribnice. 🤝



// Na društvu smo gostili župana Kočevja Vladimirja Prebiliča.

**Jože Globokar**

### Oglas

Prodajam rabljene Gvido simpleks komande za upravljanje avtomobila. Ker komande nimajo certifikata, bi bile primerne za upravljanje delovnih strojev. (Peter Soklič, 041 211 380)

# Taka srečanja me notranje obogatijo

Pogovarjali smo se z Bogom Ropotarjem, podžupanom občine Mengeš.

Z Bogom Ropotarjem, podžupanom občine Mengeš, sva padla v skoraj enourni klepet o tem in onem na srečanju članov, ki je bilo junija v Mengšu. Ker pa je tehnika zatajila, je šel posneti material v »franže«. Zato sem ga prosila, da bi mi odgovoril na zastavljena vprašanja kar po elektronski pošti. Prošnji se je prijazno odzval in v nadaljevanju lahko preberete, kaj je povedal (napisal).

**Skoraj pol leta je že minilo od najinega klepeta. Kako se spominjate druženja z nami? Kakšni vtisi so vam ostali?**

Vtisi so bili zelo lepi, predvsem sem od vseh prisotnih občutil veliko energije. Takšna srečanja mene osebno notranje obogatijo. Bilo je zelo lepo in nepozabno. Na naše srečanje se



// Bogom Ropotar, podžupan občine Mengeš

še vedno večkrat spomnim, sploh takrat, ko ljudje okoli mene neupravičeno tožijo, kako jim je težko.

**Ste spoznali kaj novega? Se je vaš odnos do invalidov spremenil?**

Odnos do invalidov se mi ni v ničemer spremenil, morda sem dobil do njih še večje spoštovanje. Je pa res, da večkrat, ko se srečuješ z njimi, bolj spoznaš težave, s katerimi se morajo spopadati.

**Kako je vaša občina prijazna do gibalno oviranih oseb glede arhitekturnih ovir? Kako je z dostopnostjo javnih objektov? Kako upoštevate dostopnost pri graditvi novih objektov?**

Niso vsi javni objekti urejeni čisto tako, kot bi bilo potrebno. Tu mislim tudi na nekatere občinske objekte, se pa, kolikor spremljam novogradnje, v največji meri upoštevajo standardi, ki so potrebni za dostop v objekte tudi za invalide. V Mengšu smo ponosni, da je bila naša osnovna šola prva v Sloveniji, ki je zgradila dvigalo za invalide.

**Izvajanje društvenih programov že več let podpirate tudi finančno, pri srečanju ste**

**pomagali od brezplačnega prostora, vodnega ogleda do kulturnega programa. Ima vaša občina posluh tudi za druga društva ali smo imeli samo srečo?**

Nikakor niste imeli sreče, ampak vam lahko z gotovostjo zatrdim, da se občina Mengeš v veliki meri trudi za delovanje vseh društev, ki jih v naši občini ni malo.

**Odzvali ste se na prošnjo za nakup novega kombiniranega vozila. Kaj vas je prepričalo?**

Tu ni potrebno kakšno posebno prepričevanje, saj je že samo dejstvo, da je nekdo gibalno oviran, težava in tu res ne vidim razloga, da se v tej smeri ne bi pomagalo.

**Kaj menite, ali društvo s svojimi programi stori dovolj za svoje člane in širšo okolico? Kje vidite, da bi lahko storili še več?**

Kolikor sem uspel prebrati in tudi osebno doživeti vaše aktivnosti, se mi zdi, da ste zelo uspešni, saj imate svoj časopis, zelo lepo internetno stran. Še posebno zanimivo pa se mi zdi, da vsako leto zberete drug kraj za vašo srečanja.

**Bi za konec želeli še kaj dodati?**

Rad se udeležujem takšnih srečanj. Tudi zato, ker spoznam nove ljudi, ki so v nečem drugačni od ostalih. Predvsem me pri teh ljudeh navdušujeta neverjetna volja in energija. To je tisto, kar manjka marsikomu, ki nima težav z gibalno oviranostjo.

Podžupanu Bogu Ropotarju se zahvaljujemo za odgovore in njegovo senzibilnost, predvsem pa za prijaznost in gostoljubje, ki smo ju bili deležni na srečanju v njihovi občini.

Mirjam Kanalec



## ➤ Druženje je koristno

Pogovarjali smo se z Mladenom Sumino, prvim možem občine Log - Dragomer.

Jesensko srečanje smo letos organizirali v občini Log - Dragomer in kot je navada, smo na srečanje povabili tudi prvega moža občine. Župan se je povabilu odzval in preživel z nami nekaj ur. Za intervju pa sva se dogovorila, da ga opraviva kar po elektronski pošti, saj je želel čimveč časa preživeti v druženju s člani. Nastal je »pogovor«, ki ga lahko preberete v nadaljevanju.

**Od ustanovitve Republike Slovenije leta 1992, kjer je bilo samo 60 občin, je danes število občin naraslo že na 221, med katerimi je tudi vaša občina, ki se je leta 2006 odcepila od občine Vrhnika.**

Mislím, da smo z 11 km<sup>2</sup> po površini četrta najmanjša občina v Sloveniji. S 320 prebivalcev na



// Mladen Sumina, župan občine Log - Dragomer

km<sup>2</sup> po gostoti poseljenosti trikratno presega slovensko povprečje in smo takoj za večjimi mestnimi občinami. Gre za dokaj urejeno urbano okolje, ki ima še vedno vaški značaj.

**Na županskem stolčku ste že drugi mandat oziroma vse od ustanovitve občine. Zakaj ste sploh ustanovili svojo občino?**

Čutili smo, da smo bili nekoliko prikrajšani pri delitvi občinskih sredstev, in sedaj ugotavljamo, da smo imeli prav.

**Kako oporekate tistim, ki so proti ustanovitvi manjših občin? Kaj se je za vaše občane izboljšalo po letu 2006?**

Gre za preprosto računstvo. Tisti, ki so proti ustanavljanju manjših občin, naj sistemsko rešijo financiranje, da ne bo prevladovala samo moč/večina pri odločanju v nekem okolju, kakor velja sedaj. Različne nove kriterije bi bilo potrebno upoštevati za pravičnejšo delitev. V nove projekte in programe vlagamo sedaj nekajkrat večja sredstva.

**Prijazno ste se odzvali vabilu na jesensko srečanje, ki smo ga septembra organizirali v vaši občini. Kakšen vtis ste odnesli s tega dogodka?**

Moji vtisi so prijetni. Dobil sem občutek, da

so bili številni udeleženci in spremljevalci zelo veseli in zadovoljni. Druženje in izmenjava izkušenj sta med člani raznih združenj nujna in koristni in ja je potrebno spodbujati.

**Udeležili ste se tudi sestanka, ki smo ga organizirali za člane, ki živijo v vaši občini, in predstavnike CSD-jev in ZZS-jev. Se zavedate problemov, s katerimi se srečujemo invalidi?**

Težko bi rekel, da se zavedam vseh problemov, s katerimi se srečujejo vaši člani, tudi naši občani. Če le morem, izkoristim vsako priložnost, da prisluhnem problemom, ter iščem poti, kako jih pomagati rešiti.



// Nagovor župana na jesenskem srečanju

**Kako je vaša občina prijazna do gibalno oviranih oseb glede arhitekturnih ovir? Kako je z dostopnostjo javnih objektov? Kako upoštevate dostopnost pri graditvi novih objektov?**

Nekaj tehnično in finančno možnih ukrepov smo v kratkem času delovanja občine opravili, preureditve pločnikov, domofon v občinski stavbi. »Ušel« nam je že zgrajen nov športnogostinski objekt v obliki javno-zasebnega partnerstva. Prepričan sem, da se nam to ne bo več zgodilo. V šoli, vrtcu, trgovini in pošti

z dostopnostjo ni problemov, so pa še druge težave, o katerih ste me poučili.

**Izvajanje društvenih programov že tri leta podpirate tudi finančno preko razpisa, a za organizacijo jesenskega srečanja v vaši občini kljub prošnji nismo dobili dodatnih sredstev. Kako to razlagate?**

Programi vseh društev se financirajo na podlagi pravilnikov preko razpisov v okviru sredstev, ki jih občinski svet za posamezna področja nameni v proračunu. Na žalost je tako, da če je več dejavnosti in izvajalcev, je za posameznega izvajalca manj sredstev. Deli se po kriterijih iz pravilnika. Morda bi bilo organizaciji takšnega srečanja potrebno nameiniti več točk v pravilniku. To pa je že predmet razprave v občinskem svetu.

**Odzvali ste se na prošnjo za nakup novega kombiniranega vozila. Kaj vas je prepričalo?**

V proračunu bomo predlagali ustrezen znesek. Gre za nabavo nujnega osnovnega sredstva, kar ni opredeljeno v našem pravilniku.

**Kaj menite, ali društvo s svojimi programi stori dovolj za svoje člane in širšo okolico?**

**Kje vidite, da bi lahko storili še več?**

Nikoli ni dovolj storjenega. Kolikor spremljam aktivnosti in velikost vašega proračuna, verjamem, da veliko storite za članstvo, in videti je, da so člani društva zadovoljni.

Županu Mladenu Sumina se za pogovor in sodelovanje zahvaljujemo, uspešno vodenje občine pa mu želimo tudi v prihodnje. 🙌

**Mirjam Kanalec**

**Obiski po šolah // Mlade ozaveščamo**

## ➤ Različnost je zakon

**Tudi v letošnjem letu smo nadaljevali s programom osveščanja in preventive po šolah, pri čemer smo program poimenovali Različnost je zakon in obiskali kar devet šol.**

S programom osveščanja in preventive, ki smo ga poimenovali »Različnost je zakon«, želimo mlade čim bolj seznaniti z vzroki, ki so nas pripeljali na invalidski voziček, in opozoriti na njihove zelo hude posledice. To je naše poslanstvo in moralna dolžnost, za učence pa izkušnja, ki se jim bo prav gotovo vtisnila v spomin. Program so prek razpisov sofinancirale tudi nekatere občine: MOL, občina Domžale, občina Litija in občina Logatec, čeprav zadnji dve res v majhnem znesku – pa vendar opažamo, da se tudi lokalna oblast zaveda, kako pomembno delo opravljamo ...

Sprva smo v aprilu obiskali OŠ Polhov Gradec, kjer smo okusili, kako neprilagojena je njihova šola za invalide, vendar pa je prijaznost in pomoč dijakov odtehtala stopnice, po katerih so nas nosili. Maja smo se vrnili v OŠ Staro Cerkev, kjer smo doživeli izjemen sprejem vodstva in učencev. Vtis osnovnošolke:

»Mislim, da smo se vsi

nekaj naučili: predvsem pa, da moramo paziti nase, saj nesreča nikoli ne počiva,« nam je potrdil, da delamo v pravi smeri.

Ker nekatere šole pripravljajo šolski koledar že v juniju, smo poletne mesece izkoristili za dogovarjanja o naših obiskih, ponudbi in iskanju stikov. Moram priznati, da so vodstva šol še vedno zadržana pri naši ponudbi in da še vedno najlažje vstopimo v šolske hodnike na podlagi vez in znanstva. Šele v začetku šolskega leta smo uskladili termine obiskov in spoznali, da nas čaka delovna jesen. Na Viškem žabjem teku OŠ Vič so »tekli« tudi naši ročni kolesarji, za delavnice pa se ravnateljica zaenkrat ni od-



// Delavnica namenjena spoznavanju para in tetraplegije ter vzrokov za nastanek invalidnosti.

ločila. Rok Bratovž je izkoristil poznanstvo na OŠ Venclja Perka, saj jo je nekoč tudi sam obiskoval. Zaradi velikega števila učencev smo se dogovorili, da pridemo k njim trikrat. 26. septembra smo nadaljevali na OŠ Bežigrad, ki jo obiskuje Isak, Anin sinko, in sodelovali na prometnem dnevu. Samo dva dni kasneje smo obiskali OŠ Bičevje s pomočjo Galove mame Nataše Uršič, ki je dan organizirala v piko. Zadnja predstavitev je bila na OŠ Poljane, kjer se je ravnatelj Žarko Tomšič, naš stari znanec s košarkaških tekmovanj, izkazal kot pravi go-

za nastanek invalidnosti. Še posebej skušamo neposredno z zgodbami o naših nesrečah opozoriti na nevarnosti v prometu in na druge pasti, ki jih čakajo v življenju. Seveda predstavimo še dejavnost društva in naše programe, ki lajšajo spoprijemanje in življenje z invalidnostjo. Druga delavnica prikazuje kulturna ustvarjanja naših članov in poudarja zmožnost ustvarjanja umetnin kljub invalidnosti, od slikanja z usti, izdelovanja različnih izdelkov do plesa na vozičkih. V naslednji delavnici lahko izvejo vse o naših športnih panogah in dosež-

Vedno znova pa te predstavitve zahtevajo kar okoli 15 izvajalcev in so velik logističen zalogaj, saj je težko zbrati tako veliko število članov, ki bi hoteli sodelovati. Zato bi se rada vsem, ki so nesebično sodelovali, iskreno zahvalila, tako v svojem imenu kot tudi imenu društva. Upam, da lahko računam nanje tudi v bodoče, in pozivam vse, ki bi se želeli vključiti. Menim, da je takšna akcija naša dolžnost in poslanstvo. Ko prebiraš ankete, ki so jih izpolnili učenci, na katerih opaziš, da je več kot 90 % takih, ki bodo zaradi našega opozarjanja bolj previdni v pro-



// Otroci s čopičem v ustih ustvarjajo umetnine.



// Na poligonu preizkusijo premagati prestmo klančino, preozka vrata ...

stitelj. Dolgoletno poznanstvo z ravnateljem Alojzom Pluškom je omogočilo vstop tudi na Srednjo vzgojiteljsko šolo, kjer smo dijakom 2. letnika povedali in pokazali vse, kar vemo in znamo. Za konec naših akcij je bil še obisk Srednje zdravstvene šole, ki je potekal na podlagi naveze Judite, Matejine hčerke.

In kako potekajo naši obiski? Odvisno – od prostorskih možnosti, časa, šole.

Navadno organiziramo razne delavnice, med katerimi učenci krožijo. Prva je namenjena spoznavanju para in tetraplegije ter vzrokov

kih članov-športnikov, hkrati pa se pomerijo z našimi igralci namiznega tenisa ali z invalidskega vozička poskušajo doseči koš. Seveda so arhitekturne ovire tiste, ki nam lahko še bolj zagrenijo življenje, zato nudimo učencem, da preizkusijo z vozičkom premagati prestmo klančino, robnik, preozka vrata ... V ta namen smo v zadnjem času pripravili tudi poligon, ki ga pripeljemo na šolo; ta vsebuje vse tipične elemente, ki nam otežujejo gibanje v prostoru. Mogoče bo kdo od slušateljev bodoči arhitekt in mu bo v spominu ostalo druženje z nami.

metu, veš, da bo mogoče kakšno življenje obvarovano. Ko postavljajo vprašanja: »Kako pa v trgovini vzamete izdelek z zgornje police? Kako pa plavate? Kako vozite avto? Kako so vaša invalidnost sprejeli prijatelji,« vidiš, da si se jih dotaknil, da so se zamislili, da si vnesel v njihovo odraščanje drugo dimenzijo, ki jih bo spremljala vse življenje. Delaš nekaj veličastnega – spreminjaš družbo in odnos. Čutiš, da se je senzibiliteta za drugačnost oz. različnost povečala ... In takrat ti je toplo pri srcu. ☺

**Mirjam**

## Po viških ulicah

Osnovna šola Vič je 17. septembra v sodelovanju s četrttima skupnostma Rožnik in Vič, Mestno občino Ljubljana in Športno zvezo Ljubljana organizirala že šesti tradicionalni Viški žabji tek.

V tem letu je bilo vreme naklonjeno, tako da je lanskoletne poplave nadomestilo sonce, ki je dalo obilo dobre volje in energije za tek. Udeležili so se ga vsi učenci od 1. do 9. razreda ter starši in bivši učenci oziroma rekreativci. V dogovoru z Alešem Letonjo, učiteljem na OŠ Vič, so se teka udeležili tudi naši člani Zdenko Horgas, Tilen Kocjančič in Štefan Glavan. Tek je s svojim nagovorom otvoril župan mesta Ljubljana Zoran Jankovič, ki se rad vrača

med viške otroke, prireditvi pa sta se v okviru projekta mesta Ljubljana v skrbi za pitno vodo pridružila tudi maskoti Cevka in Cevko. Start in cilj sta bila na šolskem igrišču OŠ Vič, tekli pa so po ulicah v bližnji okolici.

Najprej so se pet minut do devetih na 500 m dolgo pot podale deklice 1. razreda, ki so pokazale pravo tekmovalnost, sledili so jim dečki 1. razreda, deklice 2. razreda in tako naprej. Otroci višjih razredov so se pomerili na dva-

krat daljši poti, dečki 8. in 9. razreda pa so okusili neizprosni 1800 metrov asfalta. Naši »tekači« so jim sledili po viških ulicah na svojih formulah in »hendbajkih« v vsaki drugi skupini. Udeleženci teka in gledalci so z zanimanjem spremljali naše člane in jih bodrili pri »pogaňanju obročev«. 🙌



// Na štartu

## Prisluhnimo

Komunikacija s starši vedenjsko motenih otrok



Tovrstna komunikacija je posebej občutljiva. Starši nam zelo pomagajo, če so dobro ozaveščeni glede težav svojih otrok in so pripravljeni sodelovati. Nujno je, da svoja opažanja nadgradimo z njihovimi. Šele takrat imamo možnost, da karkoli rešimo. Otroka in starše, če je to potrebno, osvestimo, kaj delajo narobe. Starejše otroke, ki so že zrelejši, opozorimo, da se morajo brzdati. Če so osveščeni, nas bodo gotovo poslušali. Starši, ki z nami sodelujejo, želijo otroku pomagati. To pa storijo tako, da ga vedno pohvalijo za izboljšanje vedenja, saj mu bo to ogromno pomenilo. S tem bodo pripomogli k čustvenemu zblizanju z njim. Čustvena bližina je v odnosu bistvena. Iz nje raste pristen odnos. Zato jo moramo vseskozi zagotavljati. S tem damo odnosu pravi temelj, torej vsebino in barvo. Za vse, kar bomo storili za starše in bo dobronamerno, bomo nagrajeni s hvaležnostjo. Večja nagrada za prizadevanje ne obstaja. Vem, da je ni. 🙌

Mirjam

Vojko Skalar

## ► Dvakrat v Domžalah

**Osnovno šolo Venclja Perka v Domžalah smo v novem šolskem letu obiskali kar dvakrat, 20. septembra in 4. oktobra, ter učencem od petega do devetega razreda predstavili poslanstvo našega društva ter vzroke, ki so nas pripeljali na invalidski voziček.**

OŠ Venclja Perka, ki jo vodi ravnateljica prof. Irena Vavpetič, obiskuje kar 540 učencev, poučuje pa jih 61 učiteljev. Zaradi številčnosti domžalskih osnovnošolcev smo se odločili, da jih bomo razdelili po triadah in jih tako obiskali trikrat. Prvič smo bili tam 20. septembra, ko smo učencem sedmega, osmega in devetega razreda pripravili druženje v obliki šestih delavnic, drugič pa 4. oktobra, kjer smo za učence četrtega, petega in šestega razreda prej omenjenim šestim delavnicam dodali še ples na vozičkih. Tretji obisk je načrtovan za naslednje leto



*// Učitelj športa Bojan Bokalič je preizkusil, kako je igrati košarko na vozičku.*

in slišali smo, da se ga »tamalčki« že veselijo. V predstavitveni delavnici sta Rok in Mirjam s projekcijo slik pokazala vzroke in posledice naše invalidnosti ter predstavila programe, ki jih izvaja društvo. Učenci so spoznali, kaj pomeni postati paraplegik ali tetraplegik, in kako se spopasti s povsem novim in na glavo obrnjenim življenjem. S svojima zgodbama o nesreči sta Rok in Mirjam opozorila na previdnost v prometu, ki je pač najpogostejši razlog za naše invalidnosti. Na drugi delavnici sta jim enkrat Silvo, drugič Željko pokazala, kako nastajajo umetnine s čopičem v ustih, Jože pa je vedno našel še kako zanimivost, ki jo je delil z učenci. Tretja delavnica je pripadala ženski sekciji in je prikazovala ročne spretnosti naših žensk, Ana in Marija sta na prvem druženju približali risanje na steklo ter izdelovanje voščilnic, Alenka in

Marija pa sta se oktobra posvetili izdelkom iz papirja. Naslednja delavnica je bila namenjena spoznavanju naših športnih panog in dosežkov športnikov. Suad in Boštjan sta v njej tudi praktično prikazala, kako se igra košarko na vozičkih, Slavko pa se je bolj posvetil teoriji. Druga športna delavnica je bila rezervirana za namizni tenis, kjer sta se prvič Zdenko, drugič pa Bojan pomerila z učenci. V zadnji predstavitvi so na košarkarskem igrišču ob nasvetih Roberta oziroma Nina praktično preizkusili, kako se vozi in obvladuje invalidski voziček, ki je naš osnovni invalidski pripomoček. Učenci so po končanih delavnicah skupaj z razredniki poklepetali o vtisih preteklega dne in na koncu še izpolnili vprašalnike.

Oktobrsko predstavitev si je ogledala tudi



*// Marija in Ana sta imeli veliko pomagačev.*

podžupanja Občine Domžale Andreja Pogačnik-Jarc, ob tem pa naj omenimo, da je domžalska občina tudi sofinancirala program. Pri organizaciji naših predstavitev je sodeloval učitelj športa Bojan Bokalič, ki je poskrbel za vse podrobnosti, od začetnih dogovarjanj do



// Robert daje nasvete, kako obvladovati invalidski voziček.



// Silvo je požel občudovanje otrok.

rezerviranega parkinga, pogostitve, kavice ... Poskrbel je tudi za razgibavanje mišic, saj so morali Roka in Mirjam nesti v drugo nadstropje, kjer je potekala delavnica. Prepričani smo, da je bila to za učence nekakšna življenjska izkušnja, mogoče tudi napotek za bolj varno življenje, vsaj tako kažejo tudi vtisi nekaterih učenk in učencev in jih lahko preberete v nadaljevanju.

### **Jože in Mirjam**

## **Vtisi učencev ...**

### **Sprijazniti se moramo s tem, kar imamo**

20. septembra je bil na Osnovni šoli Vencija Perka nadvse zanimiv in poučen dan. Prišli so nas obiskat člani Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Povedali so nam, da se lahko naše življenje za vedno spremeni zaradi trenutka nepredvidnosti. Nekateri so doživeli prometno nesrečo, drugi pa so se poškodovali pri skoku v morje. Si lahko predstavljate, da se vaše življenje spremeni v trenutku?

Najprej smo prisluhnili zgodbi Jožeta Globokarja. Čeprav je na invalidskem vozičku že 43 let, je dosegel celo vrh Triglava. Potem smo spoznali Silva Mehleta, ki je znan po slikanju z usti. Je tetraplegik, vendar vseeno ustvarja prečudovite slike. Zaradi poškodbe hrbtenice je na invalidski voziček priklenjen že 18 let. Rok Bratovž, ki je včasih obiskoval Osnovno šolo Vencija Perka, nam je zadnji zaupal svojo izkušnjo. Zaradi zdrsa na cesti je pred desetimi leti pristal na invalidskem vozičku. Skupaj z Mirjam sta nam razložila, kaj pravzaprav pomeni biti invalid. Povedala sta, da so noge le za hojo, a roke so alfa in omega, saj z njimi počnemo vse drugo. Za konec pa še nasvet Jožeta Globokarja: »Sprijazniti se moramo s tem, kar imamo.«

**Neža Karo in Lara Habjan,**  
**učenki OŠ Vencija Perka**

### **Spremenila sem mišljenje**

20. septembra so nas v šoli obiskali invalidi. Nekateri so paraplegiki, nekateri pa tetraple-

giki. Ta dan smo poslušali predavanje, se preizkusili v košarki in namiznem tenisu, izvedeli tudi marsikaj o ustvarjalnih hobijih paraplegikov, se naučili voziti invalidski voziček ...

Pred tem sem se počutila nelagodno, verjetno sem se bala spoznati paraplegike. Po predavanju sem ugotovila, da živijo dokaj lepo, le to, da ne morejo uporabljati določenih okončin. Toda verjetno ... no, kaj pa vem. Verjetno se nam, ki smo zdravi, ne zdi tako grozno, kot je v resnici. Spoznala sem, da je biti invalid neprijetno, in zdaj vem, da bom v prometu in drugje bolj odgovorna, kot sem bila do zdaj, saj bi me invalidnost odtrgala od mojih sanj. Moje mišljenje o invalidih se je spremenilo na boljše pa tudi na slabše. Z boljšim mislim na tehnične prilagoditve (avtomobili, klančine), s slabšim pa na njihovo življenje na splošno. Kajti ne moreš hoditi, ne teči, nekateri celo samostojni ne morejo biti ...

Meni osebno se je predstavitev zdela zanimiva, predvsem pa poučna. ☺

**Špela Dragar, 7. razred OŠ Vencija Perka**

## ➤ Vršalo od dogajanja

Ob prometnem dnevu 26. septembra se je na OŠ Bežigrad predstavilo tudi naše društvo s programom preventive in osveščanja.

V sodelovanju s Svetom za preventivo v cestnem prometu so na OŠ Bežigrad organizirali prometni dan z vsebinami s področja prometa in prometne varnosti. Vsem učencem in učiteljem so se s svojimi dejavnostmi predstavili bežigrajski policisti, gasilci in reševalci. S praktično vožnjo z mini avtomobilčki so učenci spoznali program Jumicar, ki otroke poučuje, kako se vesti v prometnem okolju, na simulatorju pa so se preizkusili še v virtualni vožnji. No, in s predavanjem in delavnicami smo sodelovali tudi predstavniki društva, saj so prav nesreče najpogostejši razlog našega članstva. Anketa, ki so jo po srečanju izpolnili učenci, kaže, da je bilo najbolj poučno, koristno in zanimivo predavanje o samem poslanstvu društva, življenju in delu paraplegikov in tetraplegikov, vzrokih, ki so nas pripeljali na invalidski voziček, in hudih posledicah, s katerimi se spopadamo. Predavanje, ki so ga spremljali učenci osmega in devetega razreda, smo popestrili s projekcijo fotografij, ki so dopolnile in še bolj nazor-

no prikazale naše aktivnosti. Teh je res veliko! Učenci od tretjega razreda naprej so si jih ogledali na različnih delavnicah in panojih s fotografijami. Predstavili so se jim plesalci na invalidskih vozičkih, igralci namiznega tenisa in košarke, učenci so se preizkusili v vožnji na invalidskih vozičkih in videli lepe izdelke, ki so jih naredile spretno roke naših članic. Veliko občudovanja so osnovnošolci pokazali ob demonstraciji slikanja z usti. Naša slikarka Tina (štipendistka Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami) je naredila skico, nato pa je kar nekaj učencev iz

različnih skupin sliko soustvarjalo. Seveda s čopičem v ustih! Povemo naj, da jim je šlo zelo dobro od »ust,« saj je na koncu nastala lepa slika z morskim motivom, ki jo je naša slikarka pustila na šoli v spomin na srečanje. Tako v plesu, igranju namiznega tenisa kot v igranju košarke so tudi sami nastopili, z invalidskimi vozički pa premagovali pasti grajene okolice šole. V svoji predstavitvi smo poudarili tudi pomen prostovoljstva in pomoči drugim, kar je že obrodilo sadove.

Bežigrajsko osnovno šolo nam je predstavila pomočnica ravnateljice prof. Erika Kovač in med drugim povedala, da devetletko obiskuje 289 učencev, za njihovo izobraževanje pa skrbi 40 učiteljev. Menimo, da smo tudi na tokratnem srečanju dosegli svojevrsten uspeh, kajti tako učenci, mentorji in mi smo s skupno predstavitvijo več kot zadovoljni. Če pa bomo z našimi opozorili koga obvarovali pred morebitnimi posledicami, smo veliko dosegli. 🙌



// Tina je naredila skico, ki jo je kar nekaj učencev iz različnih skupin soustvarjalo.

**Jože Globokar**

## ▶ Drugačnost malce drugače

**Konec prvega meseca v šolskem letu smo imeli na OŠ Bičevje prav poseben športni dan. Obiskali so nas namreč športniki in drugi invalidi iz Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine.**

24

V prvem delu dogodka so nam invalidi predstavili delovanje svojega društva ter nam povedali marsikaj zanimivega. Med drugim smo izvedeli za njihovo spletno stran in glasilo Izziv. Pojasnili so nam, kaj pravzaprav so poškodbe hrbtenjače, kaj jih povzroči in kakšne so njihove posledice. Tudi razlaga o razliki med paraplegiki in tetraplegiki ni manjkala. Razložili so nam, da se uradno ne imenujejo invalidi, pač pa gibalno ovirane osebe, a je večini od njih vseeno, kako jih kličemo.

Po malici smo delo nadaljevali po skupinah in bil sem pri eni od dveh športnih delavnic, kjer smo slišali nekaj o košarki na vozičkih. Pravila košarke za invalide so dokaj podobna pravilom klasične košarke, ena od pomembnejših razlik pa je to, da pri sestavljanju ekip zbirajo točke, in sicer glede na invalidnost igralcev. V vsaki ekipi je lahko največ 15 točk. Na koncu smo se tudi sami preizkusili v tej različici igre pod koši. Kasneje smo z invalidi igrali še namizni tenis in si ogledali para kajak in para kanu (različici kanuja in kajaka za paraplegike), zvedeli pa tudi, da zmorejo slovenski paraplegiki preveslati hrvaško obalo. Res, v dobrem tednu dni sta dva naša športnika paraplegika preveslala hrvaško obalo v celoti.

Na kulturni delavnici smo videli slikarskega

mojstra, ki slika z usti. To pomeni, da ima zadnji del čopiča v ustih, in vse kar naslika, je odvisno od premikanja ustnic in glave. Sam je tudi član mednarodnega gibanja tovrstnih umetnikov. Res je mojster, kar nam je s svojim delom dokazal. Tudi sami smo se lahko preizkusili v slikanju s čopičem v ustih in verjemite mi, ni mačji kašelj. Na kulturni delavnici smo videli še ples. Pa ne kakršenkoli. Ples na vozičkih! Sukajo se tako v ritmičnih umirjenega angleškega valčka kot tudi v hitrih latinskoameriških taktih, in to gibalno ovirani med seboj ali v paru s hodečo osebo. Zadnjih nekaj



// Na koncu so se otroci tudi sami preizkusili v tej različici igre pod koši.

let se udeležujejo vsakoletnega tekmovanja za plesalce invalide na Nizozemskem, ki ima tam že dolgo tradicijo, in glede na njihove rezultate sklepam, da se ga bodo še dolgo.

Na zadnji delavnici smo spoznali, kakšen je vsakdan oseb s poškodbo hrbtenjače. Sami smo se usedli na vozičke in se povzpeli po klančini, za kar potrebuješ kar nekaj treninga. Še bolj zabavno je bilo spuščanje po klančini, ki je lahko tudi nevarno. Na tej delavnici smo imeli odličnega primer, da tudi če si invalid, lahko uspeš v življenju. Tam je bila namreč gospa, ki je praktično celo življenje prikovana na voziček, a je vseeno zaključila šolanje, hodila v službo in prišla do zaslužene pokojnine.

V sklepnem delu dogodka smo rešili še anketo, s katero smo invalidom dali »feedback« o njihovem obisku, torej – kaj nam je bilo najbolj všeč, kaj malce manj, in koliko se nam je s tem obiskom spremenil pogled nanje.

Sam sem bil nad obiskom navdušen. Na nek način smo se z invalidi zbližali in spoznali, da se, čeprav so gibalno ovirani, ne vdajo in imajo veliko volje, s katero dostikrat dosežejo celo več kot zdravi ljudje. Zato menim, da bi moralo biti takih srečanj več, tako na naši kot drugi šolah pa tudi med odraslimi. Hvala. 🙌

**Ervin Rems, 9.b**



## ➤ Gostoljubje ravnatelja

**Zadnja letošnja predstavitev po osnovnih šolah je bila na OŠ Poljane, kjer smo 7. oktobra vsem učencem in učiteljem približali poslanstvo društva in jih opozorili na nevarnosti v prometu.**

Predstavniki Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine smo v letošnjem šolskem letu program osveščanja in preventive, ki smo ga poimenovali »Različnost je zakon«, predstavili na več osnovnih šolah. Zadnja, ki smo jo obiskali 7. oktobra, je bila OŠ Poljane v Ljubljani, kamor hodi 291 učencev, za njihovo znanje pa skrbi 40 učiteljev. O obisku smo se z ravnateljem dogovarjali že junija, ko sestavljajo šolski koledar, o vsebini in poteku pa je beseda tekla kasneje. Na šestih delavnicah smo učencem devetih razredov in njihovim učiteljem predstavili poslanstvo našega društva ter življenje in delo paraplegikov in tetraplegikov. Seznanili smo jih s socialnimi programi, interesnimi dejavnostmi, športom in kulturo. Na koristnem in



// Tokrat je bila košarkaška zasedba večja.

zanimivem predavanju so učenci med drugim spoznali vse vzroke, ki so botrovali našemu novemu življenju na invalidskih vozičkih, in njihove hude posledice, ki nas pestijo vse življenje. Na drugih delavnicah so videli, kako nastajajo slike, če jih slikar ustvarja s čopičem v ustih, kako nastajajo različni izdelki v spretnih rokah naših članic, slišali so vse o športnih panogah, ki jih gojimo, in športnih dosežkih naših športnikov, ter se na vozičku srečali z manjšimi arhitekturnimi ovirami. Žal je plesna delavnica zaradi zasedenosti vseh plesalcev odpadla, pa smo se znašli, saj je logistika takega dneva zahtevna in vnaprej natančno opredeljena. Skoraj tristo otrok mora v kratkem času krožiti med delavnicami in to ni mačji kašelj. Pa je šlo in so imeli celo majhen višek časa za kulturne aktivnosti. Na šoli bodo lahko naredili pravo razstavo slik, saj so se vsi preizkusili v slikanju z usti. Ob vožnji z vozičkom so skušali doseči koš ali pa točko proti igralcu namiznega tenisa. No, ravnatelju Žarku Tomšiču je to seveda uspelo, saj je dober poznavalec košarke na vozičkih in vodja sodnikov, ki jim sodijo v mednarodni košarkarski ligi. Povemo naj, da je ravnatelj dogajanje ves čas našega obiska na šoli spremljal na invalidskem vozičku. Žarko pa ni spremljal le športnih vsebin, ampak kot pravi ravnatelj

imel pod kontrolo tudi druge delavnice. Za konec je še lastnoročno vsem prinesel okusno kosilo: zajeten kos pizze, solato in juho. Res bogata postrežba in gostoljubje. Le naši košarkaši so športno pripomnili, da bi k pizzi sodil tudi kozarček piva. Za Žarka nič novega!

Tokrat je bila košarkaška zasedba večja, saj so se fantje hoteli še posebej izkazati. Žal se Slobo zaradi obveznosti ni mogel udeležiti dogodka,



// Ravnatelj Žarko Tomšič je dogajanje spremljal na invalidskem vozičku.

čepprav bi to želel zaradi svojega sina Alexa, ki obiskuje OŠ Poljane. Na šoli smo srečali tudi hčerko in sina našega člana Jasmína, ki sta se sicer z invalidnostjo že srečala, a je bila naša predstavitev vseeno zanj nekaj novega in poučnega.

Na društvu vemo, kako pomembne so te predstavitve mladim. Menimo, da je to neke vrste naša dolžnost in poslanstvo. Kot rdeča nit se namreč na vseh delavnicah vleče opozarjanje in še enkrat opozarjanje na vse vzroke naših poškodb, še posebej na prometne nesreče, ki med našimi člani zahtevajo kar eno tretjino žrtev. 🙏

**Jože Globokar**

## ▶ Kljub zapletom OK

**Program osveščanja in preventive »Različnost je zakon« smo 11. oktobra, podobno kot na osnovnih šolah, predstavili tudi dijakom gimnazije in srednje vzgojiteljske šole za Bežigradom v Ljubljani.**

Tokrat je naša predstavitev potekala izjemoma popoldan, zato so se lahko vanjo vključili tudi tisti naši člani, ki delajo. Sploh pa sem »rekrutirala« pol društva, samo da me moj dolgoletni prijatelj in ravnatelj Srednje vzgojiteljske šole Alojz Pluško ne bi zbadal še leta, kako slabo je bil dogodek organiziran. Priznam, bila sem kar malo nervozna. Nekaj zapletov je bilo z logistiko, saj je dvigalo v šoli majhno in zasedeno – potem pa si predstavljajte, kako hitro se lahko zvrsti 5 košarkašev (ki se jim nikamor ni mudilo) s svojimi športnimi vozički in še ostali. Proti koncu so se le spomnili, da jim dijaki lahko košarkaške vozičke nesejo po stopnicah v klet. Bravo! Poleg tega pa so bili plesalci v kleti namesto v avli. Prava frka!



// Marija in Mira sta ustvarjali skupaj z dijakinjami.

Midva z Rokom sva pristala v predavalnici s stopnicami, ki je imela sredinski prehod tako ozek, da voziček ni mogel po njem. Zato je sledila še preureditev pohišta (beri: premikanje), da sva se stisnila ob steni proti projektorskemu platnu. V predstavitveni delavnici so se nama z Rokom pridružili tudi njegovi starši in dekleta Ada, ki so že dalj časa želeli slišati in občutiti, zakaj zaspavec Rok tako z veseljem vstaja sredi noči, kadar gremo v šolo. V pogovoru o pomembnosti podpore družine in prijateljev sta tudi Irena in Marko izpovedala svoje občutke, ki sta jih imela takoj po Rokovi nesreči. »Nikoli nista jokala pred mano,« je povedal Rok, vendar pa sta starša solze in vprašanja odnesla domov.

Naš obisk je sicer potekal v štirih delavnicah (predstavitveni, kulturni, športni in izkustveni), v katere smo združili vse dejavnosti, podobno kot v drugih šolah, le namizni tenis je zaradi zapletov s telovadnico odpadel. Novost je bil le tako imenovan poligon, ki smo ga pripeljali s seboj, tako so dijakinje in dijaki lahko na vozičku skušali premagati bolj ali manj strme klančine, širino vrat, velikost prostora ... Predstavitev se je udeležila tudi naša članica Lara, ki je obljubila, da nas bo prišla kaj pozdravit na društvu.

Prvi obračun: Več kot 200 dijakov iz sedmih razredov drugega letnika, gimnazijce, bodoče

vzgojitelje ter igralce in plesalce smo »obdelali« tisti dan. Drugi obračun: Ravnatelj ni imel pripomb – potem je že moralo biti ok! In še en obračun dneva: Trije odrgnjeni avtomobili – grenak priokus (beri: poškodovana pločevina) je ostal Suadu, Robertu, hmm, in meni. ☺

*Mirjam*

### Vtisi dijakov in dijakinj ...

Na teh delavnicah smo izvedeli veliko novega. Najbolj so se nas dotaknile zgodbe o nesrečah, ki so se pripetile prav tem tetraplegikom. Mislim, da se človek premalo zaveda posledic nesreč, ki se zgodijo iz malomarnosti. Delavnice so bile zelo poučne. Najbolj nam je bila vseč športna delavnica, kjer smo izvedeli, da se tudi paraplegiki lahko ukvarjajo s športom. Pri tej delavnici smo lahko tudi sami preizkusili igranje košarke z invalidskim vozičkom. Zelo so me ganile njihove zgodbe o nesrečah. Navdušila nas je likovna delavnica, kjer smo videli, kako lepo se da risati z usti. Tudi mi smo se spopadli s tem, vendar ni bilo tako lahko, kot je zgledalo na prvi pogled.

**2.b razred**

Meni so se delavnice zdele odlične. Lahko rečem, da sem bila presenečena, koliko pozitivne energije imajo kljub poškodbam, ki so jih doletele. Najbolj zanimivo se mi je zdelo tam, kjer so igrali košarko na invalidskih vozičkih.

**Janja Dovč, 2.a**

Delavnice so se mi zdele zelo zanimive. Všeč mi je bilo, ko smo gledali, kako ljudje na invalidskih vozičkih igrajo košarko. Iz teh delavnic sem se veliko naučila, saj sem izvedela veliko novih informacij in zgodb, ki so me zelo pretre-



// Delavnic se je udeležila tudi naša članica Lara.

sle. Poizkusila sem se tudi peljati z invalidskim vozičkom in ugotovila, da to ni tako lahko. Tudi delavnice, na katerih so nam prikazali ples, so se mi zdele zelo zanimive.

**Ana Zalar, 2.a**

Delavnice z društvom paraplegikov so mi pustile močan vtis. Šele zdaj se bolj zavedam, kaj pomeni živeti, kaj pomeni biti zdrav in kaj pomeni, če ima človek kljub poškodbi takšno voljo do življenja. Res sem bila presenečena nad vsemi ljudmi, ki so nam predavali in predstavljali svoje dejavnosti. Kljub svoji težki preteklosti in mnogim oviram v sedanjosti so nasmejani, pripravljeni na pogovor o poškodbah in imajo polno volje do življenja. Srečanje z njimi me je res razveselilo in mislim, da bi morali imeti takšnih srečanj mnogo več.

**Maruša Šinkovec, 2.a**

Meni se je zdelo njihovo predavanje zelo poučno, zanimivo, saj prej nisem vedela, s kakšnimi težavami se spopadajo, koliko jim pomeni en sam nasmeh, pogovor. Nisem se zavedala, v kako kratkem času se ti življenje lahko obrne na glavo zaradi trenutka.

**Petra Obadič, 2.a**

Srednja zdravstvena šola // Mlade ozaveščamo

## Športno obarvan dan

Program osveščanja in preventive smo za letos zaključili 18. oktobra z obiskom na Srednji zdravstveni šoli v Ljubljani.

Zadnja predstavitev v letošnjem letu v programu »Različnost je zakon« je bila 18. oktobra na Srednji zdravstveni šoli v Ljubljani, ki jo obiskuje okrog 1000 bodočih medicinskih sester, tehnikov in bolničarjev, vodi pa ravnateljica Marija Verbič. Dan je potekal malce drugače kot običajno, saj je Barbara Sluga, ki je dan organizirala, sprva izbrala samo delavnice s športno vsebino. No, na koncu so si štiri skupine dijakov in dijakinj četrtega letnika ogledale dve delavnici, športno in predstavitveno, vsako po 45 minut. Na prvi delavnici je Slavko povedal vse o košarki na invalidskih vozičkih, nato pa je šest naših košarkarjev odigralo krajšo tekmo. Na vozičke so se usedli tudi dijaki in nekateri so prav zagrizeno poganjali obroče ter metali na koš. Druga delavnica je iz namiznoteniške prerasla v predstavitveno, saj sva se z Rokom kot vedno zapletla v razlago o tem in onem ter »požrla« čas Bojanu in Zdenku, ki sta morala potem v 15-ih minutah povedati in pokazati, kaj je pomembno pri igri s celuloidno žogico, hkrati pa še odigrati nekaj servisov z dijaki. Oba sta z izpovedjo svoje zgodbe o nesreči sodelovala pri opozarjanju na nevarnosti v prometu in poudarila odgovorno ravnanje v njem. Bodoči zdravstveni kader

smo opozorili tudi na zaplete in nevšečnosti, ki smo jih izkusili v času hospitalizacije, zato upamo, da bodo v svojem poklicu dosledni in empatični. V delavnico sta se vključila tudi dva Globokarja, Jože in njegov brat Slavko, ki je šolski hišnik. Oba sta se doživeto spominjala dogodka izpred 20-tih let, ko so Jožeta nesli na Triglav; Slavko je ob gledanju slike z vrha Triglava skromno pripomnil: »No ja, bil sem kako leto mlajši.« 🙌

**Mirjam**



// Barbara Sluga in dva Globokarja

## »Mešano na žaru« v Pacugu

V začetku julija je v Domu paraplegikov v Pacugu potekalo kar nekaj aktivnosti: sprva upravni odbor društva, izobraževalni vikend mreže socialnih poverjenikov in za zaključek še sprejem novih članov.



Marsikomu ne teknejo preveč sestanki, nekaterim pa neprespanske noči, vročina, sonce, glasni škržati ... Vsak ima pač svoj okus, ampak

pravilno pripravljeno tekne prav vse! V tem stilu smo člani in stebri ljubljanskega Društva paraplegikov v Pacugu zakuhali okusno pojedino z vsemi temi sestavinami.

Prvi dan smo zagnali v precej resnem tempu s poletno sejo upravnega odbora društva. Člani Upravnega odbora, predsednik Nadzornega odbora, predsednik Disciplinske komisije, vodja interesnih dejavnosti in socialni poverjenik so imeli 6. julija 24. redno sejo, sicer pa tretjo v letošnjem letu. Ta seja je bila tudi nekakšen pokazatelj oziroma zaključek polletnega dela društva. Lahko rečemo, da je bilo delovanje društva v prvem polletju kljub kriznim časom uspešno, še posebej pri pridobivanju izvenplanskih denarnih sredstev. To je za uspešno in nemoteno izvajanje programov izredno pomembno. Široko področje socialnega dela smo sicer prečesali, povemo pa naj, da je nesrečen padec našega socialnega referen-

ta ob opravljanju svojih zadolžitev pokazal, kako veliko delo opravlja. Upamo, da se bo kmalu vrnil, njegov izostanek na tem področju pa skušajo nadoknaditi njegovi sodelavci. Udeleženci seje so v naslednjih točkah slišali poročila o razpisih, poročila o športnih dogodkih in rezultatih naših športnikov, poročila o interesnih dejavnostih (spomladansko srečanje članov, akcija prevozov z avtobusi LPP in dostopnost do ladjice, dejavnost žensk, tečaj hitrega branja) in poro-

čilo o izdaji glasila Izziv. Predsednik društva je v nadaljevanju predstavil vrsto aktualnih dogodkov in akcij društva, člani UO pa so sprejeli tudi več pomembnih sklepov. No, med drugim se je začelo razmišljati tudi o novem kombiju, saj je mercedes, ki nam je toliko let dobro služil, vse prevečkrat v popravilu.

Zaključek polletnega dela smo zapečatili v morskem

**Alenna nas je učila novih veščin komunikacije.**



// Nova člana v Pacugu

duhu z vodnimi vragolijami in ogromnimi količinami slastnih dobrot domače kuhinje ter žar dobrotami v lastni režiji. Večer smo okronali z obveznim nočnim kopanjem, nekateri pa smo se višek energije odločili pokuriti v nadaljevanju noči v Portorožu. Uspelo nam je v zgodnjem jutru.

Drugi dan je bil namenjen obratnemu procesu, polnjenju baterij, tretji dan pa spet bolj poučnim druženjem, saj so v Pacug prispeli socialni poverjeniki. Preden smo si prislužili dnevno porcijo ohlajanja v morski vodi, sta za povišan utrip naših sivih celic poskrbeli Špela Šušteršič, strokovna delavka Zveze paraplegikov Slovenije, in Alenna Clara, strokovna delavka Zavoda Prizma Ponikve. S Špelo smo prečesali Zakon o socialno varstvenih prejemkih in predebatirali tudi nekatere manj sončne strani, s katerimi se v življenju srečujemo člani, kot so nasilje, neurejene razmere doma in druge tegobe. Seveda smo v pozitivnem duhu, ki je vesplošno prežemal vse dni druženja, iskali in našli mnoge rešitve. V popoldanskem nadaljevanju predavanj nas je s hladnim tušem predramila Alenna, ko nam je pokazala, da smo pogosto za nerešene težave krivi kar sami. Ključ do rešitev tiči v pravi komunikaciji in če menite, da ste v tem mojstri, vam Alenna lahko hitro dokaže, da vam do mojstrstva manjka kar nekaj treninga.

Nove veščine smo z veseljem preizkusili že naslednji dan, ko so nas obiskali nekateri novi člani društva. Sodeč po prijetnem dnevu in nabitem večeru smo se dobro odrezali. 🙌

## Socialno izključeni v Pacugu // Sociala

# ➤ Spremenjen vsakdan

**Od 20. do 27. julija so v Domu paraplegikov v Pacugu počitnikovali socialno izključeni člani našega društva, kjer so izmenjevali izkušnje, klepetali, hodili na izlete in čofotali v bazenu.**



Pri društvu vsako leto poskrbimo tudi za tiste naše člane, ki živijo v domovih starejših občanov, ali pa so nekoliko izključeni iz svoje okolice in družabnega življenja. Želimo namreč, da vsaj za nekaj časa spremenijo svoj vsakdan in zaživijo nekoliko bolj pestro življenje. Tako so letos maja uživali v idilični Beli krajini pod Sremiško goro, konec julija pa en teden počitnikovali v domu v Pacugu.

Interesentov za letovanje je bilo dovolj, vendar smo tokrat želeli še posebej izveči tiste člane, ki se ne vključujejo v ostale programe društva, ali

pa so se šele pred kratkim včlanili. Milan in Mirjam sta morala uporabiti precej prepričevalnih veščin, da so nekateri »skočili« v vodo. Naš še nedograjeni dom lahko sprejme manjše skupine za izvajanje nekaterih socialnih programov, zato se je tokrat v domu zbralo 16 članov, za njih pa so skrbeli štirje prostovoljci – Dejan, Jerneja, Gregor in Benjamin, osebna asistentka Darinka in višja medicinska sestra Marjana. Brez tako delavne in prijazne ekipe, ki je skrbela za vsako željo naših članov, druženje v Pacugu



**Nina Wabra** // Vesela družba v Pacugu

gotovo ne bi uspelo. Vsi namreč pravijo, da so se imeli lepo, čeprav vreme ni bilo najlepše. Naleteli so namreč na tisto nepričakovano ohladitev, ko bi moralo biti pravzaprav najbolj vroče. Le najbolj hrabri so se tudi v tistem vremenu kopali. Drugi člani so izkoristili dneve za izlete. En dan so obiskali vinsko klet Kavalič v Sv. Antonu ter poskusili njihove dobrote, hrano in domačo kapljico. Tam so si ogledali tudi pravo zakladnico starinskega orodja za opravilo kmečkih del. Pridružil se jim je tudi predsednik društva Gregor Gračner ter z njimi preživel prijeten dan v druženju in klepetu. Za en dan so se odpravili na potep po starodavnem Piranu, kjer so si ogledali kar nekaj znamenitosti. Drugače pa so prosti čas izkoristili še za neskončne klepete in izmenjavo izkušenj ter vsakodnevno jutranjo telovadbo in dihalne vaje. Peter je npr. izkoristil rahel vetrc in v praznem bazenu preizkušal model svoje lepe in dokaj velike daljinsko vodene jadrnice. Malo popestritve in zabave jim je prinesla Mirjam, ki je skupaj z Dejanom sestavila zabaven kviz, na katerega so morali vsi prisotni odgovarjati, za napačna vprašanja pa so si prislužili »kazen«.

Vodja programa Milan Zlobko je skrbel, da nihče ni bil žejen in lačen; pekel je dobrote na žaru, nakupoval v trgovini in vozil na prej omenjene izlete. Zadnji večer so pripravili družabno srečanje, kjer so se zahvalili skrbni ekipi, ki jih je vse dni razvajala, zraven pa tudi nazdravili enemu izmed udeležencev za njegov rojstni dan. Seveda so pogrešali našega socialnega referenta Rafka, njegove pogovore, iskričnost, sočutje in akcijo! Nihče ga sicer ne more nadomestiti, a socialni poverjenik Milan Zlobko je to vseeno uspel dobro izpeljati. 🙌

**Janja Balantič**

## Sprejem novih članov // Sociala

# ► Informacije iz prve roke

**Na sedežu društva smo 15. novembra organizirali informativno druženje za nove člane. Sprejeli so jih predstavniki društva in njihovi socialni poverjeniki, ki so jim podali nekaj koristnih informacij in nasvetov.**

Upravni odbor Zveze paraplegikov Slovenije je na oktobrski seji v pokrajinska društva včlanil kar dvajset novih članov paraplegikov in tetraplegikov. Od teh se je v naše društvo vključilo sedem članov – šest iz Ljubljane, eden pa iz Ribnice. Dosedanja praksa je bila,

da smo za nove člane enkrat letno v poletnih mesecih organizirali informativni sprejem v Pacugu. Ker

**Frenk:**  
**»Bilo je super!«**



// Novi člani prvič na društvu

zavedamo, kako pomembne so informacije in pomoč novim članom takoj, ko se le-ti vrnejo v domače okolje, smo se odločili, da ne bomo »čaka-

li na majk«. Tako smo z namenom, da bi se novinci bolje spoznali z dejavnostjo društva in se čim prej vključili v naše aktivnosti, za njih in njihove poverjenike 15. novembra na društvu pripravili sprejem. Vabilu so se odzvali vsi novi člani, žal pa je Davorin tik pred zdajci zaradi nujnega odhoda v bolnico odpovedal udeležbo.

Že na začetku jih je pozdravil predsednik Gregor Gračner, Mirjam Kanalec pa je za predstavitev pripravila kronološki pregled naših programov in vseh aktivnosti. Od interesnih dejavnosti, posebnih socialnih programov, kulture do

športa. Seznanili smo jih z zakonodajo in vse mi ugodnostmi, ki jih imamo in jih lahko koristimo.

Jože Globokar je zbranim pokazal našo ažurno spletno stran



Mija

in po svoji stari navadi že rekrutiral za pomoč pri urejanju. Ana Pavšek je spregovorila o osebni asistenci, ki marsikateremu članu omogoča ostati v domačem okolju kljub težki gibalni oviranosti, in dva novince sta že potencialna kandidata. Poverjenik Slavko Ivančič je s svojim novim članom Jožetom

kramljal o pravicah, ki jih lahko uveljavljamo na podlagi invalidnosti. Mijo so zanimali predvsem programi

športa in rekreacije, Zorico je navdušila ženska sekcija. Hašim je zbiral informacije o primernem invalidskem vozičku, Frenk pa je našel kar nekaj vsebin, v katere se bo vključil.



Hašim

Damijana so zanimali predvsem naše izkušnje z invalidnostjo in kaj lahko pričakuje od prihodnosti. Vsi pa so obljubili, da se vidimo na novoletnem sre-



Zorica



Frenk

čanju. Poverjeniki Slavko Krajnc, Peter Kralj, Milan Zlobko in Mojca Burger so s svojimi novimi člani klepetali o tem in onem.

Vse smo povabili, da se nam aktivno pridružijo in sodelujejo pri našem delu. Pomembno pa je, da v teh kriznih trenutkih, ko se doma srečujejo s številnimi težavami, vedo, kam se lahko obrnejo in kje bodo dobili pomoč ali vsaj koristen nasvet. Upamo, da je vsak izmed njih v teh obsežnih predstavitvah našel nekaj zase. Za lažje premagovanje začetnih težav smo jim pripravili tudi strnjene pisne informacije, za bežen vpogled v delovanje društva pa smo jim dali izziv

DPLJ. Taka srečanja se bodo vrstila tudi v bodoče, saj smo delili mnenje, da je bila naša predstavitev za njih koristna in da so na vprašanja že dobili nekaj uporabnih napotkov. 🙌



Damjan

**Jože in Mirjam**

## ► Enačba z (ne)znankami za samostojnost

**Mnogim od nas se je zgodilo, da smo se na lepem zbudili v čisto drugačnem življenju od tistega, v katerem smo zaspali.**



Ni pomembno, zakaj, pač zgodilo se je. Slabe stvari se dogajajo vsem in dobre stvari se dogajajo vsem. Na nas je, kako sprejmemo svoje novo življenje. Življenje na kolesih je življenje. Z vsem lepim, kar prinaša, in tudi z manj lepim. Prej ko to »manj lepo« sprejmeš kot del svojega življenjskega paketa in se naučiš »hendlat« z njim, več bo tistega lepega!

Kmalu sem ugotovila, da dejstvo, da se bom peljala skozi življenje, še zdaleč ni največji bav-bav. Že od otroštva naprej vem, da ko pogledaš bav-

bavu v oči, sploh ni več strašen. Običajno je to samo »strašljiv« tujec, ki ko mu daš priložnost, da ga spoznaš, postane čisto prijazen stric. Res pa je, da z njim pridejo druge črne pike, ki lahko veliko bolj jezijo.

Ena mojih prvih in največjih želj, odkar sem prišla domov po rehabilitaciji, je bila in še vedno je, da bi lahko dan od trenutka, ko zjutraj odprem oči, do trenutka, ko jih zvečer zaprem, speljala sama. Samostojnost. Časi, ko sem z levo roko tipkala, z desno pripravljala sendvič, eno nogo rinila v

supergo, z drugo čohala psa, z brado pa držala telefonsko slušalko in dajala navodila sodelavki, so mimo (hvala bogu, le kdo bi hotel cele dneve igrati multipraktik). Zdaj lahko eno samo opravilo pomeni projekt za cel dan. Stvari, ki sem jih prej jemala za samoumevne, zdaj zahtevajo natančno planiranje in pomoč, da jih opravim. Včasih zna taka stvar razorožiti celo najbolj hrabre. Ker smo navajeni vse narediti sami, je ena najtežjih stvari priznati, da potrebujemo pomoč. Ampak takoj ko to sprejmemo in povemo na glas, pa dejo neštete ovire na poti do polnega življenja.

Na začetku so mi umivali zobe drugi, ponoči so me morali obračati, ko so me nekoč pozabili ob mizi po kosilu, nisem mogla v sobo in sem čakala, da se spomnijo name ... Ko sem to zmagovalno zmogla sama, so se pojavili drugi živce parajoči podvigi. Za obuvanje nogavice sem potrebovala eno uro ... Še vedno ne premagam dneva brez pomoči, ampak nič zato. V enačbo samostojnosti sem pač vključila prej veliko neznanko, ljudi, ki mi pomagajo. Vsi potrebujemo pomoč. Nekateri pač več kot drugi. Večina ljudi z veseljem pomaga, eni celo preveč. V mislih imam družino in partnerje. Slej ko prej nastopi čas, da v dobro svojega in njihovega mentalnega zdravja v življenje spustimo druge ljudi, ki nam lahko pomagajo pri vsakodnevnikih kolobocijah, čas svojih najbližjih pa porabimo za prijetnejše trenutke.

Ključ je razsvetljenstvo, ki mu pravimo osebna asistenca! Gre za skupino ljudi, ki jih spustimo v najbolj intimne kotičke našega življenja, kar ni vedno lahko, ampak ko si to dovolimo, vse postane znatno lažje. Vse se torej začne pri iskanju prave pomoči, prave asistence. Jaz sem se odločila, da bom svoj urnik delila z asistentkami in asistenti Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine.

32



*// Vsaka mala samostojna zmaga je tlakovec na poti do samospoštovanja in dobre samopodobe.*



Seveda stvar zahteva veliko usklajevanja in prilagajanja. Tako pač je. Manj udobno je, kot pripopati svoje potrebe na domače, ki nam hitreje ustrezajo, ko se nam pač zahoče. Dejstvo pa je, da to ni prav in da na dolgi rok to ni rešitev. Torej ... Naš urnik ni več samo naš, ampak postaja včasih mojstrsko usklajevanje z urniki drugih. Zavedati se je treba, da nismo edini na svetu, in da če smo edini na svojem urniku, še zdaleč nismo edina in svetla točka na asistentovem urniku. Krivično je pozabljati, da osebni asistenti niso roboti in da ne morejo biti na razpolago, kadar se nam zahoče. In ko so nam na razpolago, niso samoumevni in niso naši služabniki. Mačeho-vski odnos do njih je krivičen in nedopusten. Osebni asistenti so naši življenjski spremljevalci in vsem bo lepše in lažje, če to upoštevamo. Ko se torej naučimo usklajevati urnike, se začne delo. Vedeti je treba, da so tudi asistenti samo ljudje, da ne znajo vsega, da so kak dan nerodni, da imajo pravico do dneva nespretnih rok, do slabšega dneva in da niso nezmotljivi. Pričakovanje brezhibnosti in nestrpnost sta jasen pokazatelj nečimrnosti in postavljanja dvojnih meril. Tudi mi nismo misice in mistri popolnosti! Če se nam zdi, da asistent nečesa ne spelje najbolje, smo sami krivi za to. Zapomniti si je treba, da asistenti niso nadljudje in ne berejo misli. Lahko se gremo igrice »ugani sam«, ampak največkrat je to zguba energije, živcev in dobre volje. Čudežen recept, ki zagotavlja stoo odstotno učinkovitost, je pogovor. Razloži, pokaži, nauči. Druga pomembna sestavina recepta je, da si dovolimo priznati grozljivo resnico, da tudi mi sami nimamo vedno najboljših rešitev. »Jaz najbolj dobro vem, kaj je zame najbolje,« je najbrž ena bolj oguljenih fraz, tudi precej samovšečna, nikakor pa ni nujno, da drži. Zato ne bo nič narobe,

včasih zna biti celo sila zabavno, če z asistentom združita moči in skupaj najdeta najboljše rešitve. Pogosto so zelo unikatne. Še eno stvar si velja zapomniti, če želimo, da so srečanja z asistenti prijetnejša in plodnejša. Preseči je treba duhomorno enosmerno komunikacijo. Asistenti niso zlate ribice za izpolnjevanje naših potreb in želja, še manj pa kontejnerji za naše muhe in težave. V tem odnosu nastopata dva smrtnika v enem paketu. Vsi smo kdaj gravžasto tečni, vsi imamo kdaj slabe dni in to moramo dovoliti tudi asistentom. Kot je za vsak odnos zdrava vzajemnost, je tudi tu. Morda še bolj, saj jih vključujemo v najbolj intimne sfere naših življenj. Ne bo nas konec, če tudi mi vprašamo kdaj svoje nove člane družine, kako se počutijo. Tako bomo lažje razumeli, zakaj se kak dan kje zaplete in ne gre vse kot po maslu. Konec koncev smo vsi ljudje in vsi imamo radi, da nas drugi cenijo takšne, kakršni smo. Še nekaj je treba vzeti v zakup. Asistenti niso vsemogočni in vsestranski. Določene stvari gredo nekaterim bolje od rok kot drugim. Seveda si ne moremo privoščiti enega asistenta za tuširanje, drugega za kuhanje, tretjega, ki bo prijazen s psom, četrtega, ki bo idealen sogovornik, petega, ki obvlada frizerske veščine, šestega, ki perfektno zlika gate ... Kolikor se le da, pa je vseeno dobro porazdeliti odgovornosti. Kakšna stvar lahko počaka na bolj večje roke od tistih, ki so trenutno na voljo. Ne bo konec sveta, če bodo gate zlikane v naslednji rundi, bo pa konec veselja za asistenta, neveščega likanja, če boste dvajset minut vi peglali njemu glavo,

**Ne bo konec sveta, če bodo gate zlikane v naslednji rundi, bo pa konec veselja za asistenta, neveščega likanja, če boste dvajset minut vi njemu peglali glavo.**

kako nima pojma. Vsi smo najbolj zadovoljni, če lahko opravljamo naloge, ki nam gredo dobro od rok.

Priznati moram, da občudujem asistentke in asistente, ki na poti do samostojnosti pomagajo meni. Njihovo delo je vse prej kot enostavno. Poleg tega, da še zdaleč nisem edina, ki potrebujem njihovo pomoč, in da imajo tudi svoja življenja z vsemi plusi in minusi, se še ni zgodilo, da ne bi v mojega vstopili oboroženi s toplim nasmehom, ki se zdi vse prej kot službeno natreniran. Seveda zahteva tovrstni odnos prilagajanja. Z moje in njihove strani. Seveda me občasno jezi, da se je treba držati urnikov, ko bi si morda želela več spontanosti in »svobode«, ampak tudi oni bi ob mrzlem, vlažnem večeru raje z družino komentirali film tedna in luščili arašide, kot pa nam menjali plenice.

Za konec pa, pomembno je, da sami naredimo, kar in kolikor se le da! To, da nam je pomoč na voljo, nikakor ne opravičuje naše lenobe. Ljudje smo narejeni tako, da nam najbolj diši linija najmanjšega odpora. Čakati, da drugi naredijo stvari, ki jih lahko sami (tudi če zahtevajo velik napor), pa je poleno pod kolesa samemu sebi. Vsaka mala samostojna zmaga je tlakovec na poti do samospoštovanja in dobre samopodobe. Kakorkoli že obračamo to enačbo, če vanjo vključimo čim več lastnega truda, če se potrudimo pravilno vključiti »(ne)znanke« in jim priznamo, da je z njimi enačba za polnejše in samostojnejše življenje lažje rešljiva, je izid za vse lepši. 🙌

## ► Obmorske užitkarije z možgani na »off«

Asistentke Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine in tisti, ki poskrbimo, da imajo vedno dovolj dela, smo si v zadnjem junij-skem tednu v domu paraplegikov Pacug privoščili ležerno tridnevno obmorsko pustolovščino.



// Nekaj junakov se je podalo na popotovanje do Pirana in nazaj.

Kljub temu da naša postojanka čepi vrh grička, kjer vijugasti vzponi in spusti hitro utišajo vsak herojski preblisk o sprehodu, se je nekaj junakov drugi dan podalo na popotovanje do Pirana in nazaj. Ostali smo se raje od prihoda in do konca druženja zasidrali v miren zelen kotiček Pacuga. Sicer pa nam je za kaj več tako prehitro zmanjkalo časa. Neskončne debate pač zahtevajo svoj čas. Od debat in sonca razgrete glave smo si hladili v bazenu. Nekateri zelo pogumno, nekateri pa smo, bolj po principu »Ne grem! Ne upam! No, mogoče pa ... Oh dobro, pa grem ...«, objemali rob bazena. Ob potrpljenju in požrtvovalnosti kopalniškega mojstra Adisa smo kmalu tudi slednji zapustili varen zapik trdnih tal in uživali v čofotanju v slani vodi.

Ohlajeni in morsko razpoloženi smo se preostali čas z vso vnemo posvečali lenarjenju, glasbi, domačim figam in ostali dobri hrani. Najmlajši člani piratske družine so si dali duška s kvartopirskim maratonom, starejši pa smo se zapletali v prav tako maratonske klepete. Družbo nam je delal nizozemski sotrpni z več kot štiridesetletnim stažem vozičkarja, popotnik, ki se je k nam pripeljal s posebej zanj izdelanim avtodomom. Kljub temu da nam je delal skomine po razburljivih popotovanjih, nam v naši mali oazi Pacuga ni nič manjkalo.

Trije dnevi vsesplošnega sproščanja, užitkarjenja in premagovanja ovir so minili krivično prehitro in vsekakor stiskamo pesti, da bomo čim prej spet okupirali postojanko vrh griča. 🙌

## ► Prostovoljci nikoli ne počivajo

Program prostovoljnega dela Človek za druge je namenjen vsem mladim in starejšim, ki so pripravljene približno 2 uri na teden ponuditi svojo pomoč različnim uporabnikom v Ljubljani in Postojni.



V šolskem letu 2010/11 je program potekal že enajsto leto zapored, v njem je sodelovalo okrog 65 prostovoljcev, prostovoljno delo pa so opravljali na 9 različnih področjih oz. v 11 ustanovah. Pet prostovoljcev je nudilo pomoč tudi članom Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine.

Prostovoljci so svoje delo opravljali vestno in predano od oktobra do začetka junija. Vmes smo imeli mesečne supervizije, sodelovali na Dnevu za spremembe, Festivalu prostovoljstva itd. 19. junija smo si prostovoljci in mentorji privoščili zaslužen zaključni izlet. Tudi letos smo bili na morju, tokrat v zamejski Sloveniji. Na pot smo se podali iz Ljubljane. Naša prva postojanka so bile Občine, kjer nas je pri Finžgarjevem domu pričakal vodič Silvan. Za začetek smo se nekoliko okrepčali v bližnji kaverni. Nato smo se odpravili po kraškem robu. Ogljedali smo si svetišče na Vejni, ki je mogočna, a hkrati preprosta zgradba. S svojo veličino stoji nad Trstom in njegovim čudovitim zalivom: prizma z nešteti površinami, ki se dviga iz žive skale kraškega grebena in iz mračnega zelenja borovcev. Pot smo na-

daljevali v Križu, kjer smo si ogledali jedro te starodavne slovenske ribiške vasi. Nato smo se odpeljali skozi Sesljan do Devina in si tam ogledali cerkev ter izvir reke Timav. Za najbolj pogumne je bilo na voljo tudi nekaj časa za kratek skok v morje. Izlet smo zaključili v kampu sv. Valentina pri Komnu na Krasu. Pripravili smo piknik, na koncu pa prostovoljcem in mentorjem izročili zahvale in priznanja, s katerimi se vsako leto simbolično zahvalimo za

njihovo vztrajnost pri delu.

Prostovoljsko leto 2010/11 je bilo pestro in bogato. Vsak prostovoljec ima svojo zgodbo. In vsak je spreminjal svet na bolje po svojih močeh. Zaključili pa smo tudi mentorji programa. Še zadnjič smo se srečali na evalvacijskem dnevu 29. junija, kjer smo ovrednotili leto in skupaj "sanjali" o prihodnosti.

Vstopili smo v leto prostovoljstva. V mesecu avgustu in septembru smo ga predstavljali



// Na izletu

na različnih dogodkih. Še posebej odmevna je bila delavnica, ki je 17. septembra potekala v Stični na Festivalu mladih. Na njej smo se spraševali, kdo je človek za druge? Okrog 50 mladih je prisluhnilo izkušnji tetrapleginje Tereze in njene prostovoljke Terezije. Spregovorili sta o svojem življenju, o prostovoljnem delu, o tem, kdaj in kakšno pomoč potrebujeta, kaj sta se naučili druga od druge, kdo je lahko prostovoljec, kakšna znanja in izkušnje potrebuje ipd. Dve izjemni zgodbi, ki se prepletata, mladih poslušalcev nista pustili ravnodušnih. Marsikdo se v svojem življenju še ni srečal z osebo

na invalidskem vozičku. S to delavnico smo želeli mlade spodbuditi k razmišljanju o tem, da lahko vsak nekaj ponudi, ne glede na to, kakšen je njegov način življenja, torej je lahko človek za druge prav vsak. Na koncu smo po skupinah razmišljali, kaj od nas pričakujejo tudi slepi, bolni, stari, begunci, otroci s posebnimi potrebami, učenci z učnimi težavami, in kaj jim lahko ponudimo mi.

S programom Človek za druge nadaljujemo tudi v tem šolskem letu. Priključilo se nam je okrog 70 mladih in starejših, ki po svojih močeh omogočajo uporabnikom lažje, lepše, bolj pestro življenje.

**Kristina Lepen**

## Univerza življenja ...

Sem Anica Tikvič, študent-

ka 3. letnika socialne pedagogike (mimogrede: to je najboljši faks!). Prihajam z najstarejšega mesta naše prelepe Slovenije, s Ptuja (ne sprašujte, če je Ptuj res najstarejši, tako so nas (na)učili v OŠ).

Sem oseba, ki ima včasih kar preveč energije, motiviranosti in zagnanosti, zato sem si morala poiskati nekaj, kjer bi se lahko znebila svoje »odvečne« energije. Nisem si kupila boksarske vreče, ampak sem preprosto pristopila do ljudi. Ta bitja me že od nekdaj privlačijo in impresionirajo na zelo poseben način. Pa še na vsakem koraku jih lahko srečam, tako da resnično nimam problema, da bi se moji zagnanost in energičnost nakopičili do prekomernosti.

Prostovoljstvo me napolnjuje in bogati z izkušnjami, ki so zame življenjskega pomena. Menim, da me nobena šola oz. izobraževalni program ne more naučiti toliko človeškosti in ljubezni, kot me lahko moj bližnji. Šele ob njem zares postanem jaz. Soba s štirimi stenami pač ni zame, tam ne morem nikomur dati tistega, kar lahko, tistih darov in talentov, ki so mi bili dani. Bližnji, ki pa je na nek način potisnjen in zaznamovan s strani družbe, pa mi tako daje toliko večjo željo po življenju, mi daje še mnogo večjo možnost biti ČLOVEK ZA DRUGE. S to željo sem se tudi pridružila tako imenovanemu programu prostovoljnega dela.

Izkušnje prostovoljstva nabiram na različnih področjih: od animatorstva in nudenja učne pomoči do druženja z otroki v domu Janeza Levca, v letošnjem letu pa tudi druženja s pa-

raplegiki oz. tetraplegiki. Mnogo ljudi s takšnimi in drugačnimi potrebami živi med nami. Včasih sem videla le sebi enake, sedaj pa ne želim le videti drugačnih od sebe, ampak jih hočem tudi spoznati. Tako mi niti malo ni žal časa, ki ga namenim prostovoljnemu delu in pomoči sočloveku. Toliko znanja sem že dobila od njih, da bi se mi bilo preprosto žal izpisati iz tega izobraževalnega programa. To je »univerza življenja«. Tako me radovednost in želja po drugačnosti vedno znova vodita in usmerjata, da študijskih let ne preživim le v knjižnicah in med knjigami. Formalno znanje je res potrebno, a ni vse, kar človek potrebuje. Vsakomur zato želim, da se opogumi in vpiše v »univerzo življenja« ter postane njen študent. Nič ne stane, ničesar ne zahteva, daje pa največ. 🍀

**Anica Tikvič**

## Strah, dvom, predsodki in odkrivanje

Pred štirimi leti sem pričela s prostovoljnim delom pri tetrapleginji Terezi in moram priznati, da sem ponosna nase, ker sem se odločila za ta korak. A najtežji je bil začetek.

Sem Marjeta Kos, absolventka geodezije, kot običajna študentka sem prišla v Ljubljano in takrat so se pred mano odprla mnoga vprašanja. Kaj naj počnem? Kaj me razveseljuje? Koga osrečujem? Ker je študij zelo ozko usmerjen, sem pogrešala družboslovne prvine. Počutila sem

**Prostovoljstvo me napolnjuje in bogati z izkušnjami, ki so zame življenjskega pomena.**



se omejena le na svet študija, študijskih kolegov in študentske sobe. Starši so me doma naučili delati ne le v svojo korist, ampak tudi za ostale člane družine. Tako je bilo nekaj običajnega pomagati babici, bratu pri domači nalogi ... Zdi se mi, da sem od doma dobila čut in soodgovornost za bližnjega, se naučila pomagati, pa naj bo to še tako nekaj vsakdanjega. In tega mi je v Ljubljani manjkalo. Motila me je lastna sebičnost: le jaz in moj študij. Najprej sem začela s prostovoljnim delom na letovanju socialno ogroženih otrok v okviru Karitasa



// Stkalo se je prijateljstvo.

in popolnoma me je prevzelo. Ta energija, ki se je med nami stkala na teh počitnicah, me je spremljala še dolgo potem. Darovala sem teden dni časa in svojih sposobnosti, pri tem pa ugotovila, da so dali več oni meni kot jaz njim. Poleg vsega znanja, ki sem ga osvojila, sem dojela tudi, da sem lahko koristna in da moja bližina lahko komu veliko pomeni.

Z rahlim cmokom v grlu sem nato odšla jeseni na predstavitev prostovoljnega dela v okviru programa Človek za druge. V mislih se imela učno pomoč osnovnošolskim otrokom, ker

sem vedela, da to najbolj znam. Tako sem prišla v stik s Terezo Vrhunc, voditeljico področja za para- in tetraplegike. Njena simpatična in sproščena predstavitev je v meni prebudila zavest o strahu in predsodkih pred invalidi; le-teh sem imela ogromno, predvsem kako naj se do njih obnašam in kaj naj z njimi govorim. Še nikoli do takrat nisem zares srečala invalidnega človeka. Pogovor z njo je bil povsem običajen, nič posebnega, a vendar je v meni sprožil rušenje

strahov. Tako sem pristala na prostovoljno delo s Terezo. Če se danes spominjam svojih prvih obiskov pri njej doma, bi jih lahko strnila v dve besedi: strah in odkrivanje. Strah me je bilo vsega, spraševala sem se, kako bo, kaj bom počela, ali ji bom lahko v pomoč, kaj bova govorili ... Začela sem odkrivati njen svet in ob tej priliki se ji želim zahvaliti za odprtost in sproščenost, saj s Terezo še danes dobro sodelujeva. Z njeno pomočjo so se moji predsodki zmanjšali. Skozi najina druženja sem spoznala/spoznavam, da več dobivam, kot dajem, saj je to tudi proces spoznavanja svojih darov in sposobnosti, dobivanja lastne potrditve in širjenja obzorja. Pridobila pa sem še nekaj – novo prijateljstvo. Vsem prostovoljcem želim, da bi bilo njihovo delo polno veselja in ljubezni, da bi se drug drugemu odpirali in se medsebojno dopolnjevali. Hvala za možnost opravljanja dobrih del. 🤝

**Marjeta Kos**

## Vsi dajemo in vsi prejemamo ...

Prostovoljstvo je univerza življenja! Tako je napisala prostovoljka Anica. Prostovoljstvo je univerza življenja za vse nas, ki ga dajemo in prejemamo, prejemamo in dajemo. Gre za globok preplet odnosov, potreb, za preplet življenja samega, ko ne veš, kdo daje in kdo prejema. Spoznavamo, da vsi dajemo in vsi prejemamo. Veselimo se te univerze in vseh, ki so njen del. 🤝

**Tereza Vrhunc**



## ► Lupa

**Letošnjega bazarja, ki je septembra potekal v okviru festivala nevladnih organizacij LUPA, se je udeležilo tudi Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine, ki se je v središču Ljubljane predstavilo s promocijskim materialom in plesno točko.**

38

Od 12. do 16. septembra je potekal 10. festival nevladnih organizacij – LUPA, ki je namenjen promociji slovenskega nevladnega sektorja, osveščanju širše javnosti o vlogi in pomenu nevladnih organizacij ter zahvali organizacijam za njihov prispevek k blaginji. Letošnji festival je imel pridih priložnosti, ki jih imamo nevladne organizacije za financiranje iz Evropskega socialnega sklada (ESS) in seznanjanja z različnimi projekti, ki so sad sredstev ESS. LUPA je večdnevni dogodek, v okviru katerega se zvrstijo številne prireditve, okrogle mize ter delavnice na različne teme, ki so pomembne za razvoj nevladnega sektorja. Od leta 2001, ko se je festival odvil prvič, se je med drugim spregovorilo o sistemskem razvoju NVO, davčni zakonodaji, lobiranju, prostovoljnem delu v NVO ter o povezovanju nevladnih organizacij v mednarodnem prostoru. Festival je vsekakor le delček vsega, kar se dogaja na področju dobrodelnosti, sociale, športa, kulture, zagovorništva, ekologije, zdravja, civilne zaščite in domala slehernega segmenta današnje družbe v Sloveniji, saj je registriranih 23 tisoč nevladnih organizacij – društev, zavodov in ustanov. Gre za organizacije, ki se bistveno razlikujejo tako po

vsebinskem področju kot tudi glede na okolje, v katerem delujejo. Vsem pa je skupno to, da s svojimi oblikami angažiranosti, pomoči in aktivnosti nepogrešljivo prispevajo k vsestranskemu uveljavljanju načel pluralnosti in

demokracije, trajnostno naravnemu družbenemu razvoju, porastu družbene blaginje, h kakovosti življenja ter k večji socialni varnosti. Bogata mreža dejavnosti, storitev, projektov in programov nevladnih organizacij



// Letos smo se bazarju prvič pridružili tudi iz Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine s stojnico.

je danes tako razpredena, da se pogosto niti ne zavedamo obrazov za njimi. In festival nevladnih organizacij LUPA poskuša predstaviti vsaj nekatere od njih.

Osrednji dogodek Festivala je Bazar nevladnih organizacij v središču Ljubljane, ki je letos potekal 15. septembra na Prešernovem trgu, Tromostovju in Stritarjevi ulici, na osrednjem odru Prešernovega trga pa se je odvijal bogat spremljevalni program. Letos smo se bazarju prvič pridružili tudi iz Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, kjer smo na stojnici predstavili promocijski material ter slike in izdelke ženske sekcije. Ana je mimoidoče spodbujala, naj preizkusijo, kako je z invalidskim vozičkom premagovati razdalje, Matjaž pa je bil s svojim »tekaškim« vozičkom prava atrakcija. Slavko je znal kot dober gostitelj poklepetati z vsakim obiskovalcem, še rajši pa s kako mično gospodično. Alenka in Marija sta v živo demonstrirali, kako nastajajo izdelki ženske sekcije, in delili papirnate rožice. Celo nekaj cvenka je kapnilo v škatlo za donacije.

Bazar se je zaključil s plesno poslastico Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine in plesnega kluba Zebra. Zaplete z dostopnostjo do dvignjenega odra je rešil Milan s kombijem in klančino, ki je plesalce na vozičkih »dvi-gnil« na plesni podij. Petra, Klemen, Marja, Tom, Barbara, Ana in dve Anji so se zavrteli v ritmih angleškega valčka, čačača-ja, argentinskega tanga in rumbe. Pokazali so, da voziček ni ovira za ples in prijetno druženje, številna množica gledalcev pa je bila navdušena nad njihovo energijo in dovršenostjo. 🙌

Naši kraji // Interesne

## ➤ Mengeš

**Mengeš je prijetno mestce ob vznožju gozdnate Gobavice, 15 km severno od Ljubljane, ima ugodno in lepo lego, ki je od nekdaj privabljala priseljence.**

Na severozahodu tvorijo čudovito ozadje Kamniške Alpe, Karavanke in Julijci, na jugovzhodu pa se razprostira Mengeško polje. Pod mengeškim hribom teče proti Loki potok Pšata. Mengeš z okolico (skupaj z vasmi Topole, Loka in Dobeno) ima čez 7.000 prebivalcev. Skupno meri 22,5 km.

Prvič je Mengeš v pisanih virih omenjen že 1154. leta. Bržkone je ime zloženo iz nemškega osebnega imena Mingo in besede burk. Naselje je nastalo v bližini stare rimske ceste Emona-Celeia. Mengeška župnija je bila ena od prafar in spada



**Mirjam**

// Rojstna hiša Janeza Trdine, v njej je danes podjetje Melodija.



Poglej, tukaj sem jaz v vodnjaku!



Sem se tetovirala.



Harmonika - štiročno



Kje je kaj za pomest?



Mogoče se bom začela ukvarjati z glasbo!



Spet mi bodo težili z izborom muzike...



Midva sva taka frajerja!



Tole pa sploh ni tako izi.



Odličen golaž. Tole bo zmaga!

Hm, če ni dal preveč vina ...



Zlatko Special - Kraljevica 1966 in Maribor 2006: Kaj je skupnega pri 40-tih letih razlike?



Zakaj in komu se smejeta?





Emil, je tudi zate klop pretirna? Mene tako žuli!



Jožica in trije mačoti



To je pa super, nič ne padam!



Veliko pojejo ti invalidi!



Kul - slikam se s predsednikom



Plavaj, barčica moja ...



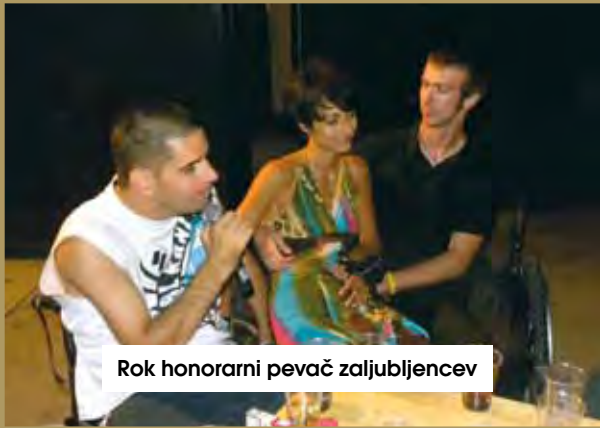
Prvič po 20-tih letih v bazenu - pa to je...



Mater, sem žejen!

Ooo, kako je žejen!

Osebna asistenca



Rok honorarni pevač zaljubljenecv



A bo že konec te čebule?



Koliko jih bom ujel



Trio Gračner

med najstarejše na Kranjskem, obsegala pa je ves vzhodni del Gorenjske do Štajerske. Nekdaj je Mengšu dajalo gospodarski temelj kmetijstvo, pozneje obrt in industrija. Leta 1867 je bil kraj povzdignjen v trg.

Zaradi prometne lege je v 18. stoletju zacvetelo prevoznitvo. Mengeš je bil vse do desetletja po 2. svetovni vojni znan tudi po slamninarstvu. Razvilo se je še mizarstvo, pečarstvo, kovaštvo, kamnoseštvo, tesarstvo, krojaštvo, mesarstvo, opekarstvo, usnjarstvo, pivovarništvo in papirničarstvo (prva kartonažna tovarna na Kranjskem). Dejavnosti so se ohranile – razen zadnjih štirih – pridružile pa so se jim mnoge novodobne. Danes so pomembna podjetja v Mengšu: Novartis, Filc, Semesadike.

Pot smo nadaljevali mimo starega godbenga doma, v katerem se je rodila mengeška pesnica Franja Trojanšek-Zorana (1867–1935). Par metrov naprej pa stoji godbeni in gasilski dom, zgrajen leta 1989.

V Mengšu je bil rojen leta 1830 pisatelj Janez Trdina, ki je tam živel



do svojega dvanajstega leta, njegova rojstna hiša pa stoji nasproti Trdinovega parka in je danes v njej podjetje Melodija Mengeš. Janez Trdina je poučeval zgodovino in zemljepis v Varaždinu ter na Reki. Zaradi svobodomiselnosti in narodne zavednosti so ga pri 37-ih letih upokojili. Preselil se je v Bršljin pri Novem mestu, kjer je tudi umrl. Njegovi najbolj znani deli sta Bajke in povesti o Gorjancih ter Narodne pripovedke iz bistriške doline (v katerih opisuje Mengeš).

Melodija Mengeš je podjetje, ki je od leta

1946 do 1990 izdelovala inštrumente. Ustanovilo ga je Ministrstvo za industrijo in rudarstvo Slovenije. Pred tem pa so v tej stavbi izdelovali slamnike. V začetku je bilo tam zaposlenih 20 delavcev, 2 glasbilarja in trije uslužbenci. Podjetje se je hitro večalo. Izdelovali so orglice, piščalke, klavirske in diatonične harmonike, kitare, violine, violončela, kontrabase, berde, mandoline in bobne. Leta 1990 je šla firma zaradi gospodarskih težav v stečaj. Danes je v stavbi trgovina Melodija, ki jo vodi družina Burgar (Burgarjevi so nam predstavili in pokazali izdelovanje harmonik).

Od Trdinovega trga navzgor stoji najstarejši in najdragocenejši umetnostni spomenik v Mengšu, župnijska cerkev sv. Mihaela. Gotovo je bila cerkev postavljena že v 11. stole-

tju, najprej verjetno lesena, potem pa v dobi romanike že zidana.

Posebno je zanimiv njen gotski prezbitერიj iz 15. stoletja z znamenitimi freskami Janeza Ljubljanskega. Krstilnica in spovednica sta nastali po načrtih arhitekta Jožeta Plečnika.

V mežnariji nasproti cerkve se je rodil največji slovenski baročni freskant

Franc Jelovšek (1700–1764), pred njo pa smo mu leta 2000 postavili doprsni kip. V župnijski kompleks sodi tudi nov župnijski dom, ki je bil zgrajen lansko leto.

Pot je nekatere vodila še do čebelarstva Pavrič, drugi pa so se po športnem parku sprehodili in vrnili za Kulturni dom Mengeš pod šotor na dobro kosilo, prijeten klepet in razvedrilo ob glasbi harmonikarja Francija Veiderja. 🍵

**Nika Mušič**

## Spomin na planine

Imam lepe spomine  
na naše planine,  
stezice samotne  
in grape doline,  
na potoke šumeče  
imam lepe spomine.

Imam lepe spomine  
na gorske višine  
zelene vrhove,  
na skale pečine  
imam lepe spomine.

Imam lepe spomine  
na triglavske višine,  
na poti, ki smo jih prehodili  
v lepem in slabem vremenu,  
v kočo zadovoljni  
na čaj se vrnili.

Imam lepe spomine  
s poti, ki smo jih prehodili,  
se lepo imeli,  
zmeraj zdravi veseli  
domov se vrnili.

Zdaj za naše planine  
so noge pretežke  
za hojo v planine,  
srce ni več mlado  
za pot čez planjavo.

Spomini so živi  
in glava je čista,  
je roka še zdrava,  
da spomine napiše,  
spomine na planine  
nikoli ne zbriše.

Stane Eržen

## ➤ Končno sonce!

Člani društva, svojci in prijatelji smo se v sončnem vremenu 18. septembra zbrali v Mengšu, kjer smo si ogledali znamenitosti kraja in se družili v prijetnem vzdušju.

Sredi junija smo na spomladanskem srečanju raziskovali Mengeš, kraj, ki je le 15 km oddaljen od Ljubljane. Zbrali smo se na parkirišču za Kulturnim domom, kjer so nam pripravili prigrizek, za suha grla pa aperitiv in osvežilne napitke. Zaradi prastraha so nam ljubljanski gasilci brezplačno postavili šotor za primer dežja, ki pa nam je na koncu nudil prijetno senco. Preden smo se odpravili na pohajkovanje po Mengšu, sta nas pozdravila predsednik društva Gregor Gračner in predsednica Turističnega društva Mengeš Zorka Požar. Po mestnih ulicah nas je vodila prof. Nika Mušič v spremstvu tajnice TD Minke Pavrič. Pot nas je peljala mimo občinske stavbe do Trdinovega trga, kjer nam je vodička predstavila pomembnega krajana – pisatelja Janeza Trdino (1830–1905). Po osnovni šoli v domačem kraju je Janez Trdina obiskoval ljubljansko gimnazijo in na Dunaju študiral zgodovino, zemljepis in klasično jezikoslovje. Kot profesor je služboval v Varaždinu in na Reki, kjer je bil leta 1867 kazensko upokojen, češ da zavaja mladino s svojimi političnimi nazori. Kasneje je živel v Bršljinu pri Novem mestu. Na svojih popotovanjih Dolenjske in Bele krajine je beležil spoznanja o ljudskem življenju, delu, verovanju, mišljenju in navadah. Vse to je opisal v avtobiografskih

delih, povestih, črticah in bajkah. Pisal je zelo lep ljudski jezik, v rodni kraj pa se ni več vrnil. Nasproti spomenika stoji lepo obnovljena njegova rojstna hiša, kjer je zdaj trgovina Melodija. Tu je res kaj videti! Na policah se bleščijo diatonične, klavirske in ustne harmonike, klaviature, kitare, klarineti, citre, prečne in kljunaste flavte, bobni, činele ... Pravijo, da se inštrument zač-

ne izdelovati že v gozdu, in sicer s primerno izbiro lesa, ki ga je treba pravilno razžagati in posušiti. Nato je potrebno izbrati pravi način obdelave, lepljenje, urarsko natančno montažo spojev in sklopov ter pravo izbiro glasilk. Da izdelku lahko končno rečemo inštrument, je pomembna tudi uglasitev z občutkom za zvok in posluš. Tovarna glasbil Melodija je bila usta-



// Na srečanju v Mengšu



*// Tudi Viktor je poskusil zaigrati na miniaturne zvonove.*

novljena leta 1946, od leta 1995 pa uspešno tradicijo izdelovanja inštrumentov nadaljuje Melodija Glasbila d.o.o. Izdelujejo le harmonike, vsa druga glasbila pa uvažajo.

V večnamenski dvorani župnišča nas je sprejela Mengeška godba in zraven tudi častni občan Franc Blejč. Povedal nam je vse o petih zvonovih cerkve sv. Mihaela in mogočnem zvoniku, ki stoji ločeno od nje. Nato nam je s svojimi pomočniki na miniataturah, ki so triinpetdesetkrat lažji od originalnih zvonov, predstavil pritrkavanje - najstarejšo ljudsko glasbo. Res je bilo lepo poslušati različne melodije, ki jih mojstrsko obvladajo.

Obiskali smo še čebelarja Pavriča, izvedeli vse o marljivih čebelicah, nato pa se vrnila na šolsko ploščad, kjer so nas že čakale dobrote na žaru in osvežilni napitki.

V veselem razpoloženju nam je dobrodošlico zaželel podžupan Mengša Bogo Ropotar, nato pa smo prijetno druženje ob poskočnih vižah harmonikarja Franca Viedreja, pikadu in podirjanju kegļjev nadaljevali do večernih ur. 🍷

**Jože Globokar**

Jesensko srečanje // Interesne

## ▶ Tokrat nekoliko drugače

**17. septembra, ko smo se zbrali na tradicionalnem jesenskem srečanju pred gasilnim domom PGD Dragomer-Lukovica, smo za rep ujeli vroč poletni dan, ki je bil zadnji v indijanskem poletju letošnje sezone.**

September je mesec, v katerem vsako leto pripravimo naše tradicionalno jesensko snidenje. In prav tradicionalno nas je ob tem spremljalo slabo vreme. Vendar letos ni bilo tako. Srečanje je bilo tokrat nekoliko krajše, saj smo slišali, da je celodnevno druženje za nekatere naše člane prenaporno. Zato smo se zbrali le na pikniku,

ne da bi organizirali ogled znamenitosti kraja. No, bolj verni člani so šli tudi k maši, ki jo je v kapelici Marije na Logu daroval župnik iz župnije Brezovica.

Specialitete na žaru sta pripravljala »mojster« Slavko Kranjc in osebni asistent Saša Stojič. Njima kot tudi vsem udeležencem so pripravljene



*// Vse je navdušila komaj petnajstletna in že perfektna violinistka Petra Herič.*

ne dobrote postregle naše osebne asistentke. Torej vse v lastni režiji, pod geslom »Odlično in poceni«. Predsednik Gregor Gračner je vsem zaželel prijetno druženje in ob tem povedal, da je naše člane z desetimi vožnjami pripeljalo kar sedem kombijev.

Obiskal nas je tudi župan občine Log-Drago-mer Mladen Sumina in v pozdravnem nago-voru na kratko predstavil občino. Med drugim je razložil, da imajo v njihovi majceni občini odlično urejeno tako za varstvo otrok kot osta-relih, da skrbijo za varstvo okolja, da imajo tudi zelo dobro organizirano in z novimi vozili opre-mljeno prostovoljno gasilsko društvo. Obljubil je, da bo v prihodnosti še posebej pozoren na dostopnost javnih objektov in površin.

V nadaljevanju srečanja so naši organizatorji pod vodstvom Mojce Burger pripravili resnič-

no lep in pester razvedrilno-zabavni program. Najprej je nekaj slovenskih narodnih pesmi zapel dru-žinski kvartet Plevnik, zatem je vse navdušila komaj petnajstletna in že perfektna violinist-ka Petra Herič. V smeh nas je spravi-la odlična »imita-torka« v vlogi He-lene Blagne, Zlate,

Lepe Brene in popularne čistilke Fate. Res dober program, ki smo ga vsi z navdušenjem



// Emil in Lepa Brena



// Udeleženci so izpolnili kratek vprašalnik.

spremljali. In tako obsežen, da je načrtovano merjenje moči v pikadu, ruskem kegljanju in balinčkih odpadlo. Tudi medalje, ki so čakale na zmagovalce, so ostale brez lastnikov.

Udeleženci so izpolnili še kratek vprašalnik o prevozih s kombijem in vsebini srečanj, ki jih organizira društvo. Kljub temu da smo pripravili krajše in manj naporno snidenje, da je bilo lepo vreme, urejen prevoz, krasen razvedrilni program z druženjem, odlična hrana in pijača, pa še vedno preveč članov ostane doma. Mi bi želeli, da bi jih prišlo čim več, še posebej tisti, ki ždijo doma med štirimi stenami. Radi bi, da spoznajo utrip našega druženja, da se malo pogovorijo, se med seboj spoznajo in razvedrijo. No, vseeno pa jih je bilo kar nekaj več kot na srečanju v Mengšu.

Naj se zahvalimo gasilcem in njihovem vodju Dušanu Suhadolniku, sponzorju VETA-PLAST ter seveda Občini Log-Drago-mer, ki nas je gostila. 🍷

**Jože Globokar**

## Log-Dragomer

Površina občine:  
11 km<sup>2</sup>  
Število prebivalcev:  
3.465



**Občina Log - Dragomer je ena od občin v Sloveniji. Nastala je leta 2006 z izločitvijo iz občine Vrhnika, njen prvi župan pa je postal Mladen Sumina.**

Občina na severu meji na občino Dobrova-Polhov Gradec, na jugu na občini Vrhnika in Brezovica, na zahodu na občini Vrhnika in Horjul, na vzhodu pa na občino Brezovica. Občina Log-Dragomer je obstajala že pred drugo svetovno vojno. Nekaj časa je zaradi kvote prebivalstva vanjo spadalo tudi Brezje pri Dobrovi, do koder je iz Loga skozi Rosovče in Tičnico vodila utrjena cesta, ki je v dobrovško dolino prišla pri Korunu v Brezju.

Območje občine Log-Dragomer, ki zajema naselja Dragomer, Log in Lukovico, leži ob stari magistralni cesti Ljubljana-Koper jugozahodno od Ljubljane, od katere je oddaljeno 10 km, prav toliko od Vrhnike. Na severni strani so poddolomski hribi, proti jugu se odpira široka močvirna ravnina ljubljanskega Barja, ki se zaključuje ob reki Ljubljanici.

Območje današnje občine Log-Dragomer je bilo pred drugo svetovno vojno že samostojna občina Log, ki je bila ustanovljena leta 1907. V to občino so spadala naselja Log, Dragomer in Lukovica, ki še danes skupaj spadajo v katastrsko območje k.o. Log s 1.339 ha površine. Ko so se občine širile, so k občini Log leta 1934 priključili tudi vas Brezje. Po letu 1945 se je občina Log, tako kot vse ostale, preime-

novala v KLO (krajevni ljudski odbor) Log, leta 1952 pa je bila pridružena občini Brezovica. Na referendumu, ki je bil razpisan leta 1955, so se krajanje Dragomerja, Lukovice in Loga odločili, da se namesto občini Ljubljana Vič priključijo občini Vrhnika.

Ime Log izvira iz poimenovanja močvirnih barjanskih travnikov, ob katere so se naselili naši predniki – Rimljani, ki so bili odlični graditelji. Na širšem območju barja so se proslavili s cestnimi projekti, na Logu pa pustili svojo dediščino z vicinalno cesto, ki je vodila proti lgu. Na območju Loga je cesta domnevno vodila čez prelaz Rosovže in nižje ob hribu prav tam, kjer je danes Rimska cesta. Prav tako naj bi na Logu

bila tudi znamenita rimska preprežena postaja Ad nonum (Pri devetem milijniku), na kar sta spominjala sarkofag in miljnik (obcestni kamen) pri stari Vrbičevi hiši. V 6. stoletju so se v te kraje naselili Slovani, t. i. alpski Slovani, za kar pričajo številna poimenovanja tukajšnjih ledin (Rastovke, Wakotenica ...).

Kraj Log oziroma njegovi zaselki so prvič omenjeni v listini iz leta 1479, v kateri habsburški vladar podarja svoja posestva v Molah. Iz nje je moč tudi razbrati, da je bilo na območju naselja Log takrat 12 kmetij. Ob tem je v 19. stoletju Log dvakrat skoraj v celoti pogorel, leta 1895 pa ga je prizadel še rušilni potres. Naselja občine, ki so se začela razvijati ob cesti, so se širila proti obronkom gozda in proti barju. Leta 1910 je takratni župan na Logu uspel zagotoviti podružnični oddelek osnovne šole, leta 1929 pa je bila zgrajena prva osnovna šola na Logu, ki je imela dve učilnici, pisarno, jedilnico in dve stanovanji za učitelje. ☺

*(s spleta)*



// Gasilski dom v Dragomerju

## ► Dobro vzdušje in pozitivne vibracije

Po srečnem spletu okoliščin smo se tri nadobudne študentke odločile, da se priključimo enotedenskemu mednarodnemu taboru Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, ki je potekal v Semiču. Vse smo se že srečale s takšnimi tabori in izmenjavami. Zato smo upravičeno slutile, da bo tokratna izkušnja nepozabna. Pričakovanja so bila različna, vendar smo se vse nadejale novih izkušenj in poznanstev.



Tabor mladih je namenjen mladim do 30. leta. Nanj so bili povabljeni mladi člani iz vseh regijskih društev, vendar se jih je odzvalo malo. *(Naj vam pove-mo, da vam je lahko žal. Veliko ste zamudili, če bi lahko šli.)* 23. avgusta smo se

iz pisarne Zveze paraplegikov Slovenije odpeljali v Semič skupaj z ostalimi udeleženci. Bilo nas je okoli 15. Število je nato nihalo, saj se nam je kdaj kdo pridružil le za krajši čas. Ko smo prišle na Zvezo, so bile tam že prostovoljke iz tujine. Ena je bila s Švedske, druga iz Albanije, ostali dve iz Španije in Madžarske. Hitro smo se zaklepetale in si izmenjale nekaj prvih vljudnostnih vprašanj, s katerimi smo prebile led. Vožnja proti Semiču je minila zelo hitro in kmalu smo bili na cilju. Ob prihodu v prostor smo začutile domačnost in toplino hiške, v kateri smo bivali v času tabora.

Čas je mineval izredno hitro, saj je bilo vmes ogromno dogajanja. Aktivnosti so bile organizirane tako, da smo ogromno videli in doživeli. Ogled Postojnske jame, ogled Pirana, vožnja z ladjico po Ljubljani in voden ogled Ljubljane, voden ogled Nova mesta in piknik s prijatelji na njihovem društvu paraplegikov, nepozaben vikend v Pacugu in še veliko več. Večkrat smo se pogovarjale, da se počutimo kot na počitnicah, in ne na taboru. Seveda smo tudi delali, vendar je bilo to zaradi hude vročine praktično nemogoče. Medtem ko smo pripeko preganjali s polivanjem s hladno vodo, smo tudi pobarvali paviljon/piknik prostor, steno za njim ter drvarnico. Po dnevnih aktivnostih smo se zvečer družili ob prijetni glasbi, dobri kapljici in širokih debatah, tako so se med nami stkala številna prijateljstva, ki se ohranjajo.

Po razburljivem tednu dni je prišel čas slovesa. In kot smo že prej napisale, bilo je nepozabno, tudi prostovoljke iz tujine so bile podobnega mnenja. Potrdile so dobro vzdušje in pozitivne vibracije, ki so se širile med nami.



Julina, prostovoljka iz Albanije, je napisala, da je bil teden neverjeten, poln smeha, sreče in hrane seveda. *(Naj vam zaupamo, da smo bili pravi gurmani. Skuhali smo si tudi znameniti golaž, ki ne sme manjkati na tovrstnih dogodkih.)*



Ywonne, ki je prišla s Švedske, je prav tako delila svoje pozitivne vtise po koncu tabora. Zaupala nam je, da smo neverjetna skupina ljudi, in upa, da nihče od nas ne bo pozabil neverjetne moči in lepote, ki jo posedujemo. In da bo pogrešala naša veselja in nasmehe.



Galla iz Španije je pisala, da jo daje post-slovenski sindrom. In da bo slednje dni težko kdaj pozabiti. *(Mislimo, da se s tem strinjamo vsi udeleženi.)* Kljub vsemu

da slovo ni nikoli prijetno, smo se poslovili z obljubo, da se kmalu vidimo.

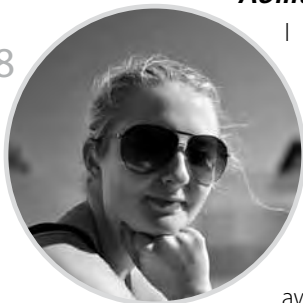
Za konec bi se želele zahvaliti organizatorjem, še posebej Roku Bratovžu in Mirjam Kanalec. Hvala za nepozabno izkušnjo in možnost, da smo lahko bile del nečesa takšnega, kot je bil tabor v Semiču. Še posebej se zahvaljujeva midve, Tina in Marja, za vašo gostoljubnost in topel sprejem medse. Vse tri pa držimo pesti, da bo podobnih uspešnih taborov še veliko. 🤝

**Mija, Marja in Tina**

## Vtisi prostovoljke ...

### Abilities

48



I have tried to shortly summarize my time in Slovenia several times now and I do apologize in advance because I have yet again gotten carried away.

As a child I followed my dad to his weekend work, which was managing a weekend center for people with different sorts of disabilities. From that experience I always had in my mind that it was reversed - it's more about abilities rather than disabilities – my week in Slovenia proved me very right. This was my first volunteer trip and therefore I had no expectations other than it being different from my usual day job.

I do not think I have ever been educated so much during a week and it still amazes me how fun learning about Slovenia was. Rok, our

leader, managed to pull together a camp which truly enriched the lives of everyone involved – I want you (whomever you are) to understand how important these sorts of meetings are. These are the sort of camps that change people - hopefully forever.

We spent our first days in Semic, getting to know each other and our different cultures. I was surprised at how

the community in Ljubljana (and all over Slovenia) seemed to support the progress of making a disabled-fit community. It reminded me so much of home and I am so happy that since coming home I am hit with thoughts like "Is this accessible by wheelchair?" and "Would it be possible to make it accessible?". It's proof how much this camp affected me personally and I feel like that was the point of it all – to be able to see the world through someone else's eyes.

We spent a few days in Semic making homes for bugs with the mayor, painting walls on the outside patio, cooking a few dinners and learning about everything from Slovenian culture to paraplegics and tetraplegics. After that we spent a day in Ljubljana, meeting the mayor and having the most knowledgeable tour guide.

I remember our day in Ljubljana as the first day when I realized how many amazing peo-



// Julija z Madžarske se je malo zapeljala.

ple I was surrounded by. I was amazed at how everyone got around and how they made everything look so easy. I remember this day as the day when I realized that though we were all so very much alike they were all so much better at living than me. I say this with the utmost honesty; everyone that I met in that camp had a light within them that made feel like "Anything life throws my way will be possible". It makes me happy knowing these sorts of people are out there in the world because they are becoming rarer.

I'm trying to explain the profound respect and amazement I feel towards the people I met, towards the abilities all of them had because looking back that's what I remember the best – their strength.

This is most likely why it made me immensely sad whenever I got to experience things that were just not accessible for my new friends. It's the dark side I suppose; I had to realize that



even though so many things were accessible and so much had been achieved, there was so much left to change. I would like to take this opportunity to say this, my wish for all the people that I met (and anyone out there in a wheelchair); that one day everything will be accessible, not because you cannot live without it but because you shouldn't have to. We were scheduled to spend a weekend in and around Pacug. The car ride was immensely slow, as up ahead someone had crashed their motorbike. It was the first car accident I saw up close and I will never forget that helmet on the road and how real it all became – what some of my new friends had experienced and gone through.

Again Rok outdid himself; we spent an amazing weekend in and around Pacug. The facility we stayed in was wheelchair accessible and built for that purpose, and I loved the pool. Allow me to tell you why I loved that pool. I liked it because of the

color, because there was saltwater in it and because it reminded me of the very fact that Slovenia was after all, miles away from home. But I loved it, eyes-watering loved it; because one morning up in my room I saw what that pool was for... One of the girls, Mija, was taking a swim in it. She seemed so free doing her laps and so much more graceful than I ever could be! I wish that the image of her gliding across the water so effortlessly never leaves me – it's a reminder of how one element can change everything. And I can assure you, I will never look at a pool the same way again. There are small moments like that that I can talk about all day – everyday. I guess you had to be there and I hope that you one day will be. During our last day we went to Novo Mesto for another tour and then a BBQ at the Novo Mesto center for paraplegics and tetraplegics. We then spent the night at Semic, finishing off an amazing week with so many laughs.

Monday involved the usual; many hugs, a few sad faces and promises of meeting again one day. And I hope I will, I hope to one day return to sLOVEnia because it's an amazing country with amazing people. I still can't stress enough how much we learnt, I am sure I even learnt things I can't think of right now! I hope this camp will keep on going, I hope everyone realizes how important it is to educate people by showing them how someone in a different situation lives.

Finally thank you, all of you, for sharing your warmth, strength and stories with me. Thank you for creating this camp and allowing me to be a part of it. 🍷

**Sincerely**

**Yvonne Larsson (the Sweed)**

*(opomba uredništva: sestavek ni lektoriran niti preveden - za tiste, ki ne razumete angleščine - na društvu organiziramo tečaj - prijavite se!)*



// Gasilska pred Postojnsko jamo



// Pogostitev na dolenjskem društvu

## ► Lenarjenje in delo sta se prepletala

Ženska sekcija društva je od 22. do 27. julija preživela nekaj dni v Pacugu. Neljubi dogodek in nova pravila v domu jim niso preprečili lenarjenja, poskrbeli pa so tudi za možgansko in ročno telovadbo.



Članice ženske sekcije Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine smo tudi letos z veseljem, da imamo to priložnost, sprejele novico, da gremo za nekaj dni v Pacug.

Tja sta nas odpeljala naša voznika Tomaž in Luka, vsak s svojim kombijem, seveda. Ker ni sta prispela oba istočasno, je prvi del skupine pred domom solidarno pričakal drugega. Ob prihodu sta nas prijazno pozdravila upravnik Iztok in njegova žena. Po običajnem spraviu prtljage po sobah smo imele kosilo. Potem nam je Iztok razložil nekaj novosti o redu in disciplini v domu ter ob bazenu. Kriza – kakšna stroga pravila! Na bazenu se ne sme kaditi, prinašati pijače in hrane ... Si predstavljate, kako bolj prijetno je, če ob vročini lahko kar v vodi zaužiješ kaj hladnega ter pri počitku popiješ kavico, h kateri se prileže še cigareta? No, vsega tega se sedaj ne sme več početi. Le kje so tisti dobri časi?! Saj smo se držale, čeprav je bilo težko. Novost ob bazenu je tudi kopalniški mojster – reševalec iz vode Adis, ki pazi na varnost vseh uporabnikov bazena. Dobra paša za oči! Po navedbi novih hišnih pravil sem tudi sama (kot vodja) predstavila, kako bo potekal naš program, saj se nismo prišle

samo zabavat in lenarit. Vse smo težko čakale, da smo lahko končno zaplavale v bazenu. Tudi letos sta bili z nami naši zlati puncji, asistentka Zdenka in prostovoljka Karmen, ki sta vse dneve pridno pomagali pri vsem, kar je bilo potrebno, še posebno, da ni nikoli zmanjkalo dobre volje. V tem času, ko smo nekatere že uživale v prijetni vodi, je prišlo do nesreče. Matilda na tleh! Najprej šok, nato pomoč, potem pa ugotovitev, da je padla zato, ker je

ob vstopu na bazen pri enih vratih zrasla stopnica! HALO?! Kaj dela tu stopnica? Od kdaj? Zakaj? Pa še veliko vprašanj, na koncu pa pri meni huda jeza in negodovanje. Zakaj ta stopnica – saj to je vendar dom paraplegikov, naš dom, od kdaj si sami postavljamo ovire?! Polna so nas usta, ko se borimo za odpravljanje arhitekturnih ovir v domačih okoljih, potem pa to! Nihče me ne more prepričati, da to zahteva ta ali ona inšpekcija. Dajte no, larifari.



// Obmorska romantika

Enakopravnost, enaki pogoji za vse, lepo se sliši, a ne?! A v praksi si sami dajemo polena pod kolesa. Kaj naj si človek po vsem tem še misli?! Upravnik je v naslednjih dneh dal «komando», da se to trapasto stopnico odstrani, a škoda je bila že storjena, predvsem pri Matildi, ki so ji močne bolečine pokvarile lepo bivanje. Uf, sem bila jezna na tistega, ki se je spomnil in dal dovoljenje, da se tam »znajde« ta stopnica.

No, ne jezite se name, saj bom sedaj pisala o lepših stvareh. Z nami je za en dan ostal tudi Luka, ki je nekaterim, željnih prave obmorske romantike, ustregel in nas zvečer odpeljal na nočno uživanje. Sprehod ob morju, prave morske vonjave, pljuskanje morja, razsvetljena obala, ohhhh. Ja, lepo je bilo, zato smo se ustavile in si privoščile še pijačo, bolj z namenom, da si podaljšamo trenutek lepote, kot kaj drugega. Smo se pa ob pijači dobro nasmejali naši Bredi, ki je od natarja zahtevala sladole, ki ga ne prodajajo. Kljub energični zahtevi, da bi ga dobila, je ta večer ostala brez njega. Po vseh dogodivščinah smo se vrnili nazaj, kjer so nas pričakale članice, ki so bile pretrujene, da bi se nam pridružile. Ker so bile bolečine pri Matildi prehude, jo je Luka kljub pozni uri odpeljal na urgenco v Izolo. Počakale smo ju, da sta se vrnila; Matilda je dobila opornico, ki jo je morala nositi cel teden. Naslednji dan smo se po zajtrku razporedile v dve skupini za izlet; ker smo imele šoferja Luko samo ta dan, smo opravile kar dva ogleda na kupu. Prva postaja, Akvarij v Piranu. Najbolj naporno je bilo vse skupaj za Luko, ker je moral pripeljati eno skupino, nato pa se vrniti še po drugo. Vstop v Akvarij ni dostopen za »vozičkarje« zaradi stopnice. So pa delavci zelo prijazni in



// Med kaktusi v Seči

so takoj ob našem prihodu namestili klančino, da smo si lahko ogledali »prebivalce« akvarija. Pozdravili so nas v lepih barvah in zanimivih oblikah. Največ pozornosti je Alenki in še nekaterim vzel morskemu pes. Dobro, da je majhen, ker v nasprotnem primeru bi bila Alenka ob fotoaparatu in še kaj, a sama sem vseeno pričakovala nekaj večjega. Nato smo se odpravili še na ogled vrta kaktusov v Seči. To pa je balzam zame – rožice. Lepo in zanimivo, saj nam je lastnica na kratko predstavila svoj vrt in tudi odgovarjala na vprašanja. Majhni, veliki, bodičasti, listnati, stari, mladi, cvetoči, zeleni, različnih oblik, lepo. Škoda le, da je malo prostora in z vozičkom ne prideš povsod. Ta dan je bil lep in hkrati naporen, zato smo preostali čas uživale v vodi, zvečer pa ob klepetu. Naslednji dan je bil spet poln dejavnosti, rezerviran za druženje in sodelovanje pri programu z NORMO7 – njeno predsednico Vlasto, ki je k so-

delovanju pritegnila še Marijo in našo »staro« znanko Majdo Birsa. Pogostile so nas s samimi dobrotami: kaj vse je bilo, raje ne povem, da se vam ne bodo preveč sline cedile. Najprej je bila delavnica posvečena možganom in skupinskemu sodelovanju. Možgančki so delali in to dobro. Po možganski telovadbi je sledila še ročna delavnica, ki jo je pripravila Majda. Tudi tukaj smo bile pridne. Za konec delovnega dne se je prilegel sproščen klepet z vsemi prisotnimi. Z NORMO7 in Majdo tudi med letom večkrat sodelujemo, zato upam, da tako ostane tudi za naprej. Ostale dneve smo skrbele za svoje užitke. Hrana, s katero nas je razvajal Željko, voda, zrak, svoboda ... Super, z enim grenkim priokusom ... Ne, ne bom ... Tudi naslednje leto bomo uživale in si naredile prijetno s koristnim – UPAM. 🍷

**Marjana**

## Amaterja ugnala profesionalca

Naša druga ekipa (Bernašek-Globokar) je na golažiadi v Oseku pri Sveti Trojici v Slovenskih goricah osvojila odlično drugo mesto in tako premagala našo favorizirano prvo ekipo (Sabljakovič-Bradarič).

DP severne Štajerske je zdaj že tradicionalno golažiado prvič pripravilo leta 1999 v Radvanju pod Pohorjem, zadnja leta pa v Paracentru v Oseku pri Sveti Trojici. Tokrat nas je 10. septembra ob šilcu domačih »zdravilk« pozdravil in sprejel predsednik društva Alfred Lasetzky in vsem sedmim ekipam zaželel kar najbolj uspešno kuhanje golaža. V kuharskih

veščinah se je pomerilo 7 ekip: dve iz našega društva (Jasmin Sabljakovič-Ibro Bradarič in Zlatko Bernašek-Jože Globokar), dve iz DP severne Štajerske, po ena pa iz DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, DP jugozahodne Štajerske

in DP Prekmurja in Prlekije; slednja je kuhala njihovo tradicionalno jed – bograč.

Kmalu po deseti uri se je zaslilo seklanje čebule, zatem pa v kotličkih že brbotanje in širjenje prijetnih vonjav. Kaj vse so vanje nasuli kuharji, je bilo razen standardnih sestavin skrbno varovana skrivnost, ampak vseeno smo »zavohali« čili, tabasco, svežo rdečo papriko, pristen teran letnik 2007 in celo tar-

tufe. Zato sta imela župan Svete Trojice Dar-ko Fras in župan Hoče Slivnica Jože Merkuš kar težko delo, da sta izbrala najboljše ekipe. »Če bi se športno izrazila, je bil to foto finiš,« sta pripomnila. Tako izenačene so namreč bile ekipe. Po temeljitem poskušanju sta le določila, da je najboljši golaž skuhal ekipa DP jugozahodne Štajerske, druga je bila dru-ga ekipa našega društva, tretja pa ekipa DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja. Vse ostale ekipe so nato osvojile četrto mesto.

Lepo in prijetno srečanje je s poskočnimi vižami na harmoniki popestrila Špela Poker-žnik. 🙌

**Kmalu po deseti uri se je zaslilo seklanje čebule, zatem pa v kotličkih že brbotanje in širjenje prijetnih vonjav.**



// Še ščepec skrivne sestavine ...

## ➤ Fotko naredi človek, ne fotoapararat

**Naše društvo je 1. in 2. oktobra v Domu paraplegikov v Pacugu pripravilo dvodnevni fotografski tečaj. Vodil ga je poznavalec fotografiranja in fotografskih aparatov Stane Grof, udeležilo pa se ga je skoraj dvajset tečajnikov, ki so želeli spoznati čar fotografiranja. Ob tem pa si razsvetliti tudi kaj več od avtomatske nastavitve, ki jo imajo pač vsi novejši fotoaparati.**

Moto tečaja je bil: Fotografijo naredi človek, ne fotoapararat! Naslednje pomembno pravilo je, da je potrebno svoj fotografski aparat in njegove zmožnosti kar najbolje spoznati. Toda brez vaje in še enkrat vaje ter številnih variant nastavitve na začetku našega fotografiranja ne bomo dobili kvalitetnih fotografij. Na predavanju smo se najprej seznanili z zgodovino fotografiranja in zvedeli, da je bil pionir na tem področju naš rojak Janez Puhar, nato pa smo na projiciranih slikah spoznali vse mogoče vrste fotoapararov. Razumljivo je, da je predavatelj največ besed namenil digitalnim aparatom in fotografiranju v digitalni tehniki, ki ga že kar vrsto let množično uporabljamo.

V nadaljevanju smo spoznali različne zvrsti fotografiranja – od družinskih, krajinskih, športnih, nočnih, portretnih do otroških in drugih. Skoraj vsi vemo, da od vsega začetka pri fotografiranju zakonito vlogo igrajo zaslonka, zaklop in ISO (občutljivost), ki v različnih kombinacijah in vrednostih odločajo o kvaliteti končnega izdelka. Bolj ali manj odprta zaslonka določa, koliko svetlobe bo padlo na tipalo in kakšna bo globinska ostrina, čas

odprtja zaklopa pa, koliko časa bo svetloba padala na tipalo.

ISO faktor vpliva na občutljivost osvetlitve tipala in ga največkrat spreminjamo v slabših oziroma slabo osvetljenih pogojih. Fotoaparati nam omogočajo, da med temi tremi nastavitvami izberemo poljubne nastavitve in kombinacije, vsaka posebej pa vpliva na končno kvaliteto fotografije. Ena kombinacija

nam omogoči boljšo globinsko ostrino, druga boljši portretni posnetek, tretja vrhunski pokrajinski posnetek, četrta dober posnetek hitrega gibanja (dirke) itd. itd.

Sledila je predstavitev drugih zelo pomembnih možnosti, ki nam jih ponujajo sodobni fotoaparati. To je programska nastavitve, ki nam že ob izbiri posamičnega programa omogoča, da hitro in enostavno dosežemo želeni cilj.



// »Rok, nisi pravilno nastavil zaslonke!«

Stanko, ki je v vsem razumljivem »jeziku« predstavljaj skrivnosti sodobnega fotografiranja, je povedal še vse o baterijah, spominskih karticah in negi fotoaparata, nato pa smo se vsak s svojim aparatom »zapodili« v okolico doma in slikali in slikali.

Naslednji dan je imel kar veliko dela, da je vse te številne fotografije spravil na računalnik in da smo jih skupaj pregledali. Veliko napak delamo pri izbiri kadra, zato moramo paziti, kaj bomo ujeli v objektiv. Samo majhen korak vstran in posnetek dobi boljšo kompozicijo. To je bila pika na i, saj smo se vsi »laični fotografi« ob obrazložitvah strokovnjaka učili na lastnih napakah, ki je hkrati najboljša in praktična izkušnja. In prav to bi morali uporabljati pri našem nadaljnjem učenju fotografiranja.

Med tečajem smo spoznali tudi računalniško obdelavo slik v programu Picasa, ki nam nudi že kar veliko različnih možnosti, da nekoliko slabšo fotografijo ustrezno popravimo in izboljšamo. Zelo koristne so tudi vse informacije o vsaki fotografiji posebej, ki jih Picasa pokaže. Zlati rez, številne kompozicije, osvetlitve in značaje pri portretih, družinske fotografije, slike iz narave, slike živali, fotografije, posnete z bliskavico, in panoramske posnetke pa nam je s projekcijo in komentarjem nazorno prikazal naš član Dejan Mijovič. Dušan Ambrož je predstavil tudi nekaj pripomočkov, s katerimi lahko samostojno fotografirajo tudi težje gibalno ovirani tetraplegiki. Tečaj je bil res uspešen in v teh dveh dneh smo osvojili kar precej znanja. Ob zaključku tečaja smo se dogovorili, da bomo pri društvu ustanovili fotografsko sekcijo. 🤝

**Jože Globokar**

**Prvi profesionalni slovenski plesni par // Interesne**

## ➤ Energija, ljubezen in trdo delo – recept za uspeh

**Ples na vozičkih je končno tudi pri nas prevozil mejo amaterstva, kar je za mlado športno panogo na tej strani Alp vsekakor pomembna prelomnica. Amaterske plesne podije sta prva prerasla Barbara Šamperl in Klemen Pirman, prvi profesionalni plesni par v t. i. wheelchair dancingu pri nas.**

Mojstrom, ki sta jih še aprila letos na mednarodnem plesnem tekmovanju na Nizozemskem občudovala od daleč, sta se oktobra pridružila v plesnem epicentru. Na prvi mednarodni tek-



// Barbara in Klemen

mi v Nemčiji sta v kategoriji profesionalcev v standardnih plesih osvojila četrto, v latinsko-ameriških pa tretje mesto. Zaljubljena v ples in odločena, da občudovanja vrednih plesnih idolov ne bosta opazovala z roba plesišča, sta tako začela uresničevati skupne sanje o vrhunskem plesu.

Klemen je v plesu že dodobra prekaljen in ima zgledno kilometrino s plesišč. Plesnemu klubu Zebra, prvi plesni skupini wheelchair dancinga pri nas, pa se je pridružil pred nekaj leti kot plesalec, trener in koreograf. Barbara je še nova v tem svetu. V letošnjem letu ji je s Klemnovo pomočjo v samo nekaj mesecih uspelo uresničiti skoraj pravljični cilj – iz popolne novinke dozoreti v profesionalno plesalko. Barbara in Klemen sestavljata tako imenovano »kombi« plesno kombinacijo. Ona na vozičku in on brez njega se na plesišču zlijeta v eno. Z besedami je težko opisati energijo, ki ju preplete in poveže v celoto, kadar plešeta.

Kljub temu da ima Klemen dolgoletne izkušnje s plesom »brez vozička«, prisega na to,

da se gracioznost in eleganca prav nič ne porazgubita, četudi po plesnem podiju eden od plesalcev drsi na vozičku: »Nobena stvar se ne izgubi. Vse je samo malo drugače in vsak vidik tega plesa je nekaj posebnega. Ko plešeš, pozabiš, da je med tabo in soplesalko voziček.« Če je to tisto, kar na sodniških ocenjevalnih listih res nosi veliko težo, imata Barbara in Klemen dobro osnovo za pomembne dosežke. »Partnerja, med katerima je blazno dobra energija, lahko pustita boljši vtis na sodnike in celo premagata par, ki je sicer tehnično perfekten,« razlaga Klemen. Energija je, pravi, prav tisto, kar ples na vozičkih pomembno loči od običajnega tekmovalnega plesa. Pri slednjem je je manj, odnosi med partnerjema in konkurenti so mnogo bolj strogi in nesproščeni. Seveda pa energija ni vse. Ocenjujejo se tudi tehnična izvedenost posameznih elementov, usklajenost med partnerjema, ritmična pravilnost, dojemanje glasbe ...

Kdo bi utegnil pomisliti, da je »odgovornost« za uspeh ali neuspeh plesnega para predvsem v nogah hodečega plesalca. Oba sogovornika sta hitro in brez pomisleka ovrgla to teorijo. Vsak nosi svojo polovico. V plesu tekmovanje med partnerjema po »kdo da več« principu nima kaj iskati. Prav tako se ob posameznih napakah oba potrudita rešiti situacijo čim bolj tekoče in čim manj opazno. Simbioza na višku! Naša profesionalca sta se že prej zelo resno lotevala plesa, izkušnja s prvim srečanjem na profesionalnem nivoju v Nemčiji pa ju je navdala s posebnim spoštovanjem do njenega športa in občutkom odgovornosti. »Gre za občutek spoštovanja. Plesišča in konkurence. Ne moreš si več privoščiti takšnih napak kot prej. Prej se je lahko zgodilo, da se po nesreči zaletiš



// Naša plesalca – zmagovalca tekmovanja

v druge plesalce ali si jim na trenutke v napoto. Zdaj so v igri tudi figure, ki so lahko nevarne, če se ti kdo mota pod nogami,« razlaga Klemen. Kljub temu odnosi med konkurenti ostajajo zelo človeški, brez hudega rivalstva in grebotorstva, pravi Barbara, hkrati pa dopušča možnost, da bo drugače razmišljala, ko bo imela za seboj dvajset takšnih tekem.

Barbara in Klemen se zavedata, da sta v svetu profesionalcev prava začetnika in da bo preteklo še veliko ur treningov, preden bosta postala novi konkurenti res konkurenčna. Zavedata se, da njuna tehnika potrebuje še precej piljenja in da morata začeti pri samih temeljih, če želita zgraditi trdno kariero. »Veliko nama še manjka, ampak vem, da sva z vajo sposobna postati zelo konkurenčna,« je upravičeno optimistična Barbara.

Trdo delo pa ne ostaja zgolj v teoriji. Že od letošnjega poletja ves čas intenzivno trenirata. Klemen z izkušnjami in znanjem usmerja Barbaro in včasih, po njenih besedah, potrebuje večjo

mero potrpežljivosti. Naj je to res ali ne, njej ne manjka zagrizenosti, samoiniciative in vztrajnosti. Brce, da bi se lotila treniranja, pa ne potrebuje nobeden. »Samo pogledava se ... Jutri ob pol štirih? Jutri ob pol štirih!« dodaja Barbara. Naša profesionalca naslednja pomembna tekma čaka že v začetku aprila 2012 na Nizozemskem, kjer pa se bodo v tekmo za medalje med neprofesionalci zavrteli tudi ostali plesalci Plesnega kluba Zebra. Na tem, enem najpomembnejših mednarodnih tekmovanj v plesu na vozičkih, ki se ga udeležujejo najboljši predstavniki vsega sveta, so naše Zebre lansko leto osvojile pet zlatih, štiri srebrne in več posebnih medalj za najboljših šest parov v finalih. Barbara in Klemen sta takrat še med neprofesionalci v najmočnejši kategoriji zmagala. Zebre čaka nekaj intenzivnih mesecev treninga, potem pa bodo nedvomno spet pokazali, da vladajo mednarodnemu plesišču. 🙌

**Nina Wabra**

## Izredna predstava ljubljanskih zmajev

V češkem Brnu je 15. in 16. oktobra potekal že tradicionalni turnir v košarki na vozičkih, kjer so sodelovale ekipe s Češke, Avstrije, Italije, Bosne in Slovenije. Zmaga je sicer pripadla ekipi iz Banjaluke, odlično drugo mesto pa so osvojili fantje DP Mercator Ljubljana.

Kot veleva tradicija, je oktober mesec, ko se na Češkem zberejo košarkaške ekipe iz osrednjeevropskega prostora in se na prijateljskem turnirju pomerijo pod koši. Sprva so se tekme odvijale v Nymburku blizu Prage, sedaj pa že vrsto let potekajo v Brnu v organizaciji športnega

kluba SK Hobit Brno. Češka je sinonim za dobro igro in zabavo, zato navadno ni težko sestaviti ekipe, ki bi zastopala ljubljanskega zmaja. Toda tokrat so poškodbe in obveznosti oklestile postavo DP Mercator Ljubljana, ki se je na pot odpravila v petkovem popoldnevu

in prispela v Brno (v hotel Voronež, kjer smo bili nastanjeni) šele pozno zvečer. Naporna in dolga pot odpravi iz Ljubljane ni preprečila nočnega ogleda mesta in preizkušanja čeških dobrot. V soboto so naši fantje prvo tekmo odigrali z avstrijsko ekipo Conveen sitting bulls. »Italijanska naveza« Banjac-Slapničar je skupaj z gorenjsko pomočjo Učakar-Gašpar uspešno povedla že ob polčasu s 16 točkami razlike, v zadnji četrtini pa se je razigral tudi Popovič. Obračun se je končal v našo korist z rezultatom 74:56. V večerni tekmi so se domačini SK Hobit Brno zaman upirali razpoloženim košarkašem DP Mercator Ljubljana, ki so na parketu dominirali vse četrtine. Ne samo končni rezultat (zmaga s 17 točkami razlike), tudi celotna igra ljubljanskih košarkarjev je z nepredušno obrambo, številnimi podajami, preigravanji in zaključki navdušila žal neštevilno občinstvo. Bučno navijanje igralcev iz Banjaluke je s tribune le še pripomoglo k uglašeni igri in zmagi z rezultatom 57:40.

**Slobodan Banjac:**  
»Čast in veselje mi je bilo igrati s tako ekipo.«

Nedeljska tekma s PDM Treviso je bila čisto druga pesem. Našim košarkašem se je že poznala utrujenost, a novica, da bodo četrtine zaradi organizacijskih zapletov v nedeljskih obračunih dolge le 7 minut, je bila voda na naš mlin. Kljub temu pa so spoštovanje pred močnim nasprotnikom, rezultati preteklih tekem, dejstvo, da žoga nikakor ni hotela skozi italijanski obroč, in zgrešeni »zicerji« vplivali tako, da so prvo četrtino ljubljanski zmaji zaostajali za 7 točk, v drugi četrtini pa se je razlika samo še povečala na 13 točk. Polčas je blagodejno vplival na naše živce in energijo, tako da smo v tretji četrtini zaostajali le še za 6 pik. Prvih pet minut zadnje četrtine je popolnoma pripa-



// Dobra obramba Ljubljane



dlo DP Ljubljana, ki je povedla s 5-imi točkami razlike, vendar pa je poslednja minuta skoraj zasukala vodstvo v poraz. Zgrešeni prosti meti Italijanov so nam prinesli zmago le s točko razlike (43:42). Hural!

Zadnja tekma turnirja je potekala med DP Mercator Ljubljana in izredno močno ekipo KKI Vrbas Banja Luka. Časa za ogrevanje (beri: počitek za DP Ljubljana) je bilo le 5 minut in ljubljanski košarkaši so že pošteno dihali na škrge. Cilj, da ne zgubimo z več kot 30 točkami razlike, je bil v prvi četrtini več kot dosežen, saj smo celo vodili z 8:6, ob polčasu zaostajali le s piko razlike, tretjo četrtino pa končali z izenačenim rezultatom 27:27. Zadnja četrtina je bila polna nervoze, zgrešenih prostih metov, pošiljanja v ... in osebnih napak, tako da sta bila izključena Slapničar in Demirovič, oba s petimi osebnimi napakami, Zakrajšek pa je s štirimi osebnimi napakami uspešno kril nasprotnika. Potem pa, kot da so se Ljubljančani predali, se je razlika samo še večala v korist nasprotnikov, ki so tekmo dobili z 41:31. Zmagovalni pokal je zaslužen osvojila ekipa KKI Vrbas iz Banjaluke, drugo mesto je zasedlo DP Mercator Ljubljana, tretje je pripadlo domačinom SK Hobit Brno, italijanska ekipa PDM Treviso je turnir zaključila na četrtem mestu, zadnje mesto pa je pripadlo avstrijskim Conveen Sitting Bulls.

Tekmovanje je potekalo po principu »vsaka ekipa z vsako« in tako so tekmovalci odigrali vsak po štiri tekme. Izredno naporno, predvsem za našo klop, ki je imela le šest igralcev in si ni smel nihče privoščiti počitka ali izključitve. Vendar pa smo na izredno kvalitetnem in razburljivem turnirju kljub »kratki klopi« več kot dostojno zastopali barve DPLJ. 🙌

## Kegljanje // Šport

# Prvo mesto Ljubljani

**Naše društvo je 1. oktobra na kegljišču rekreacije Gaj v Kočevju pripravilo tretji, zdaj že tradicionalni kegljaški turnir.**

Ob občinskem prazniku in pokroviteljstvu Občine Kočevje je turnir podprla tudi Zveza paraplegikov Slovenije. Na štiristeznem kegljišču se je za pokal občine pomerilo 43 kegljačic in kegljačev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze. Turnirja se niso udeležili kegljači iz DP Gorenjske ter DP Prekmurja in Prlekije. 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.

Ob razglasitvi rezultatov je udeležence turnirja pozdravil in nagovoril predsednik Gregor Gračner, nato pa ob čestitkah podelil kolajne in pokale. Tudi tokrat so bile vse organizacij-

ske niti v rokah našega člana Slavka Ivančiča, ki se je zahvalil tudi vsem pokroviteljem.

V ekipnem tekmovanju je prvo mesto osvojila ekipa našega društva (888), drugo ekipa DP severne Štajerske (798), tretje pa DP jugozahodne Štajerske (739).

Med kegljačicami je prvo mesto osvojila Senka Ivanišević (225), med kegljači Viktor Rupnik (227), med tetraplegiki Slavko Ivančič (236) – vsi člani našega društva, med veterani pa Franc Kuhelj (170) DPNM.

Športni dogodek v Gaju v Kočevju so pod vodstvom Sabine Ivančič popestrile ribniške mažoretke. 🙌

**Slavko Ivančič**



**Mimi** // Ivančiču prvo mesto med tetraplegiki

## ► Bom ostala doma?

**Sezona atletike je bila v preteklem letu pestra tako z dogajanjem kot rezultati.**



Za nas, atlete, se je tekmovalno leto pričelo zelo kmalu. Natančno že v januarju. Odpotovali smo namreč na svetovno prvenstvo, in sicer na Novo Zelandijo. O samem tekmovanju se je že pisalo, zato se ne bi ponavljala, ampak še enkrat iskreno čestitala svojim kolegom iz reprezentance za osvojene medalje in dosežene osebne rekorde. Sama osebno pa sem »osvojila« izkušnjo, ki je včasih vredna več kot medalja. No ja, vsaj upam, da je tako.

Po vrnitvi domov smo si vsi vzeli kratek počitek in nadaljevali tam, kjer smo zaključili pred odhodom na svetovno prvenstvo, kar ni bilo enostavno. Prvenstvo se je namreč odvijalo v mesecu januarju, kar pa je sicer vrhunec treningov v zimskem obdobju, saj se takrat pripravljamo na tekmovalne sezone, ki se običajno začnejo meseca maja in trajajo nekje do septembra. Zato smo morali treninge po končani sezoni 2010 zelo hitro prilagoditi. Kakorkoli že, prilagajanja je bilo veliko, ampak tudi to je del športa ... Začeli smo sicer z ligaškimi tekmovanji, prvo uradno tekmovanje pa je kot ponavadi potekalo v Puli, Croatia open 2011. Tokrat se nam je pridružil tudi Uroš Jurečič, ki vztrajno trenira doma in si želi velikih tekem. ZŠIS-POK je dal

priložnost tudi njemu, da bi dobil vsaj približen občutek, ali trenira v pravi smeri. Tekma je pokazala odlično pripravljenost naših atletov, saj sta bila dosežena kar dva svetovna rekorda: Tatjana Majcen Ljubič ga je postavila v suvanju krogle in Jože Flere v metanju diska. Za Jožeta so svetovni rekordi že skoraj stalnica na tekmovanjih, vendar se jih zato nič manj ne razveselimo. Držim pesti, da tako ostane do Londona 2012. Pula je bila uspešna tudi za Henrika Planca, za Uroša in zame pa ravno tako.

V mesecu juliju smo se potem odpravili na odprto prvenstvo Italije v Padovo, kjer nas je čakalo »presenečenje«. Preden na tem mestu nadaljujem, bi se rada najprej zahvalila ZŠIS-POK za Garmin, ker v nasprotnem primeru nisem prepričana, če bi bili udeleženci tega tekmovanja. V Padovi je namreč v radiju 3 km kar pet atletskih stadionov... Tja nas je odpotovalo pet. No, pa naj

nadaljujem s presenečenjem. Približno štirnajst dni pred tekmovanjem, točnega datuma ne vem, je IPC sprejel novo pravilo glede palic, ki jih atleti uporabljamo pri metih in si z njimi pomagamo. Do takrat je namreč veljal edini predpis glede tega: da mora biti palica iz enega materiala, njena upogljivost oziroma fleksibilnost pa ni bila omejena. IPC se je odločil, da imajo palice, ki so iz umetne snovi, pravzaprav iz steklenih vlaken in umetne smole (skakalna palica iz »fiberglassa«), omejeno upogljivost oziroma fleksibilnost. Posledica tega je bila, da so Tatjani, Henriku in meni palice privezali in jih pritrdili v tla, da so s tem omejili upogljivost. Če sem natančna, upogljivosti sploh ni bilo. Zaradi navedenega so bili naši rezultati slabši in so bile razdalje bistveno krajše, vendar smo kljub vsemu osvojili kar nekaj zlatih odličij.

No ja, Jože je sledil stalnici in zopet popravil svoj svetovni rekord. Po vrnitvi domov je bilo




// Pula uspešna za Tanjo Cerkvenik

polemike o palicah veliko, zato je Špela Rozman (ZŠIS-POK), brez katere se skoraj ne znajdemo več, napisala pripombe na IPC, ki zaenkrat žal niso bile uspešne. To pomeni, da se bo pač potrebno temu prilagoditi in trenirati tako, da se bodo rezultati zopet približali našim osebnim rekordom.

Padova je bila torej prelomnica in dovolj časa smo imeli, da smo se pripravili na odprto prvenstvo Češke, ki je potekalo od 19. do 21. avgusta v mestu Olomuc, ki ga atleti zelo dobro poznamo, saj se tja vračamo že vsaj 4 leta. Tekmovanje je bilo še toliko bolj pomembno, saj je potekalo v podobnem časovnem obdobju, kot bodo naslednje leto paraolimpijske igre v Londonu, in sicer konec avgusta. To pa je bil tudi pokazatelj, če so treningi usmerjeni pravilno. Vsi atleti, brez izjeme, smo imeli zopet težave s palicami oziroma novim pravilom o njihovi fleksibilnosti. Kljub temu da sem sama osebno fleksibilno palico zamenjala z aluminijasto in jo dodatno otežila, sodniki niso bili zadovoljni in so našli milimeterski premik. Hvala bogu za bratske sosede iz Srbije (brez njih bi bilo na atletskih tekmovanjih veliko manj smeha), ki so nam, kot že tolikokrat, priskočili na pomoč in po svoji stari navadi s pomočjo improvizacije rešili problem. Tudi pri Tatjani Majcen in tetraplegiku Jožetu Fleretu je prišlo do podobnih težav: in čeprav slednji na palico roko le nasloni, so sodniki vseeno odločili, da je ta napačne oblike. To razumejo le oni, mi namreč nismo. Tekma je bila kljub vsem težavam za vse nas uspešno zaključena in vsi smo potrdili norme za POI v Londonu 2012, le daljave so bile nekoliko krajše. Še bolj motivirani, vsaj zase lahko trdim, se vneto pripravljamo na tekmovalno sezono 2012 in si želimo, da novo

pravilo o palicah ne bo preveč vplivalo na naše rezultate.

Atletska reprezentanca je zaenkrat dobila samo tri kvote za udeležbo na PI v Londonu 2012, čeprav imamo izpolnjene norme štirje atleti. Novo in zadnje priložnost za pridobitev dodatne kvote imamo prihodnje leto, ko se bo v mesecu juniju na Nizozemskem odvijalo

evropsko prvenstvo v atletiki. Seveda upam na najboljše in prepričana sem, da se bomo ZŠIS-POK in športniki potrudili po svojih najboljših močeh, da za atlete pridobimo še eno kvoto. Zaenkrat me še niso pustili doma, zato verjamem, da me tudi tokrat ne bodo. 

**Tanja Cerkvenc**

## II. krog strelske lige // Šport

# ▶ Streljanje na Vidmu

**Naša strelka Veselka Pevec je s 372 krogi ugnala vso moško konkurenco.**

Naše društvo je že po tradiciji organizator drugega kroga strelske lige Zveze paraplegikov Slovenije. Tradicionalno pa je na tem slovenskem srečanju postalo tudi ekipno tekmovalje, na katerem se strelke in strelci pokrajinskih društev ob občinskem prazniku pomerijo za pokal občine. Tekmovanje je naše društvo v sodelovanju s Strelskim društvom Bukovec in ob podpori Občine Dobrepolje pripravilo 3. decembra 2011 na strelišču v Jakličevem domu

na Vidmu. Srečanje slovenskih strelcev smo posvetili tudi Mednarodnemu dnevu invalidov, ki ga praznujemo 3. decembra.

V strelski ligi tekmuje samo ena predstavnica



// DPLJ zasedlo drugo mesto

ženskega spola. To je članica našega društva Veselka Pevec, ki nastopa v skupni SH2, tako kot še nekaj težje gibalno oviranih tetraplegikov. Strelci paraplegiki so tekmovali v skupini SH1, vsi pa so streljali s serijskimi puškami. Tekmovalci so imeli pred tekmovanjem na voljo dve preizkusni tarči s poljubnim številom strelcov, v njem pa 40 strelcov in 20 tarč. V ekipi našega društva so tekmovali Viktor Rupnik, Štefan Glavan in Matija Turk.

Na strelišču, ki je z lepo in na novo izpeljanimi klančinami povsem brez arhitekturnih ovir, 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 ter DP Istre in Krasa. Tokrat je nastopilo 23 strelcov in strelcev. V II. krogu strelske lige je v kategoriji SH1 imel najbolj mirno roko Franc Jožef (MS), 367 krogov, drugi je bil Franc Pintar (MB) – najboljši strellec med paraplegiki, zmagovalec na svetovnem pokalu, svetovni prvak, trikratni paraolimpijski podprvak, ki je nastreljal 359 krogov, tretji pa s 357 krogov Franci Škrbina (NM). V kategoriji SH2 so prva tri mesta osvojili strelci iz DP Prekmurja in Prlekije – Slavko Dunaj (367), Leon Jurkovič (355), Franc Baum (343). Poseben uspeh je tokrat dosegla naša najboljša strelka Veselka Pevec, ki je s 372 krogov ugnala vso moško konkurenco in ob občinskem prazniku prejela posebno priznanje. Priznanje pa je župan podelil tudi Francu Pinterju za prvo in drugo mesto v svetovnem pokalu. Zmagovalni pokal občine so osvojili strelci DP Prekmurja in Prlekije I. s 1089 krogov, drugi so bili strelci DP ljubljanske

pokrajine (1061), tretji strelci DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja (1006), četrti strelci DP Prekmurja in Prlekije II. (967), peti strelci DP Istre in Krasa (955), šesti pa strelci naše druge ekipe (846).

V posamični konkurenci so najboljši tekmovalci prejeli kolajne in praktične nagrade, zmagovalne ekipe pa pokale. Tekmovanje in izračun rezultatov sta imela v rokah prekaljena strelca Jože in Janez Kaplan, organizacijske niti pa Veselka Pevec s pomočnikom Zlatkom

Bernaškom. Ob razglasitvi rezultatov je strelce nagovoril župan Janez Pavlin, ki je obljubil nadaljnje sodelovanje občine pri organizaciji strelskih turnirjev, in vsem čestital ob našem prazniku. Povedal je, da je 3. december tudi dan, ko se je rodil naš največji pesnik France Prešeren. Nato sta župan in direktorica Zavoda Prizma Katja Vipotnik najboljšim strelcem in ekipam podelila kolajne in pokale. 🙌

**Jože Globokar**

## Državno prvenstvo v plavanju // Šport

# ▶ Ravne na Koroškem

**Tretjo soboto v novembru smo imeli državno prvenstvo v plavanju invalidov in tako smo 19. novembra preživeli ob pokritem letnem bazenu v Ravnah na Koroškem.**



S soncem obsijane Ravne so kljub mrazu pritegnile veliko tekmovalcev, ki smo se potrudili in izkazali po svojih najboljših močeh. Prvenstvo je organiziralo Invalidsko športno društvo Samorastnik, tekmovalci pa smo se pomerili v svojih tekmovalnih disciplinah glede na stopnjo telesne okvare. Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine sva zastopala Aleš Sečnik in Nino Batagelj, ki sva zasedla 1. in 2. mesto v isti kategoriji na 100m prosto, Aleš pa je potem slavil še na 100m prsno. Naj omenim, da svetovni rekorder v disciplini 50m delfin na letošnjem državnem prvenstvu ni imel prave konkurence in je tako v obeh disciplinah suvereno priplaval v cilj z zelo veliko prednostjo. Vzdušje

tekmovalcev je bilo športno prijetno, druženje pa se je potem nadaljevalo ob pogostitvi, kjer je bila tudi podelitev medalj najboljšim slovenskim plavalcem invalidom. Medalje sta podelila župan občine Ravne na Koroškem mag. Tomaž Rožen in predsednik Zveze za šport invalidov Slovenije – POK Emil Muri. Naj ob koncu še pripomnim, da smo imeli vozičkarji kar nekaj težav z dostopnostjo ter ureditvijo bazena in okolice, k čemur pa je v veliki meri pripomogla menjava tekmovališča v zadnjem trenutku. 🙌

**Nino Batagelj**

## ► Najina mala poletna avantura

Bil je izziv za v izziv in še več.



Že prejeto povabilo za sodelovanje na postavljanju hitrostnega rekorda v preveslanju hrvaške obale v kajaku dvojcu je bila zame velika čast, pa še za dober namen je šlo (zbirala sva denar za Društvo Kros, ki je tudi z najino pomočjo na koncu kupilo monoski). Sedeti v čolnu s takrat zgolj po imenu znanim Marinom Medakom, človekom, za katerega sem še pred dobrim letom in pol dejal, da je nor, ker gre sam veslat od Savudrije do Zakintos (razdaljo je uspešno preveslal poleti 2010 v 21-ih dneh, brez pomoči spremljevalnega čolna), se je zdela bolj ali manj znanstvena fantastika. Ampak vleklo me pa je. Tako sva se srečala v Kiberpipi na njegovem predavanju o preveslanju obale Južne Koreje, ki sta ga opravila z Britancem Simonom Osbornom. Jaz sem spraševal in on je odgovarjal. In do konca večera sem bil skoraj prepričan, da bom šel na 500 kilometrov dolgo kajakaško turo. Marinu sem rekel, da mu svojo dokončno odločitev sporočim kmalu, vendar je še pred koncem tedna dobil vprašanje novinarjev Šport TV, ki so spraševali, če res načrtujeva skupni projekt. Maček jo je popihal iz žaklja in bila sva pečena. Poti nazaj ni bilo več. Sledilo je zbiranje opreme. Treba je bilo v bli-

žino Benetk po čoln in po vesla v italijansko podjetje kajakov CSCanoe pa po kajakaška oblačila k najboljšemu slovenskemu (in svetovnemu, če vprašate mene) proizvajalcu Sandiline. Marin je nakupil hrano, jaz sem po lekarni na Soči skakal s čudnimi prošnjami o terapevtskih žogah za fizioterapijo, ki bi me dobro fiksirale v čolnu. Bilo je zabavno, sanjsko, vendar čedalje bolj realno. Sledili so trije testi na slovenskem morju (na enem izmed njih so naju pozdravili tudi člani in članice društva), intervjuji pred odhodom, na katerih me je prvič zaskrbelo. Vse skupaj naj bi namreč veslala zgolj 7 dni. En teden veslanja, en

teden ležanja, še kak dan treninga in šibaj na svetovno prvenstvo v kajaku na mirnih vodah na Madžarskem. To je bil moj plan za poletje. In smo odrinili, jaz in Marin ter najina mini podporna ekipa Maja in Gomi, z malo Ford Fiesto, na kateri je najin 6m dolg kajak izgledal komičnih dolžin. Marin je bil vesel, da je planiranja končno konec in da je čas za odhod, jaz čisto sveže in noro zatreskan, tako da sem preko vsega morja videl samo dom – po najhitrejši možni poti. Špura. Po poti je na parkirišču za Rijeko padla domača musaka Marinove mame, kateri sva morala sveto obljubiti, da bova pazila nase, pred-



// Počasi in vztrajno proti domu

vsem pa eden na drugega. Ob pozni uri smo se pripeljali v Park Prevlaka, na hrvaško-črnogorski meji, razložili stvari v najino začasno bivališče ob morju, za katerega še zmeraj trdim, da je kraj, kjer sem videl največ zvezd na nočnem nebu. Krenila sva zjutraj ob 6-ih. Počasi in vztrajno sva potiskala kajak s skupno težo okoli 250 kilogramov proti domu. V Cavtatu sta naju Maja in Gomi pričakala z vrečko stvari, ki so nama v Ljubljani ušle iz glave. Prvo noč sva prespala na Mljetu, izčrpana do absolutnih mej, po preveslanih 44 navtičnih miljah (81 kilometrih) ter 12 urah veslanja. Spala sva v šotoru, oblačila sta nama sušila sonce in veter (ali bolje rečeno, nama jih nista, saj sva vsako jutro morala nase navleči iste mokre cunje), jedla sva ves čas in meni je bilo 80 % potovanja slabo. Vmes sva si povedala marsikakšno zgodbo, utrujenost pa je na plano vedno znova vlekla ogromne količine črnega humorja. Z Mljeta sva šla na Korčulo, s Korčule na Hvar. Burja nama je pot prijazno podaljšala, ker se veselju 500 kilometrov pač ni zdelo dovolj. Znova sva spala na Braču, tokrat v Jelsi. Obiskala naju je moja družina in naju založila z nekaj hrane. Veslanje je

**Burja nama je pot prijazno podaljšala, ker se veselju 500 kilometrov pač ni zdelo dovolj.**

šlo vsak dan bolje, vsak dan sva bila bližje doma, vendar vsak dan bolj utrujena, odrgnjena in pokrita s takšnimi in drugačnimi ranami. S Hvara na kosilo na Šolto, k Tini in Jaku ter njunima otrokoma, potem na Veliki Drvenik. Z Drvenika sva veslala na Žirje in spet nama je družbo delal veter, ki naju je na koncu prisilil v to, da sva zadnjih 7 navtičnih milj (slabih 13 kilometrov, razdaljo, ki jo na Ljubljani sam preveslam v manj kot 2 urah) veslala 5 ur na vso moč. Z Žirij skozi Kornate v Telaščico, naravni park v osrčju Dugega otoka. Spet sva imela obiske, tokrat naju je nahranit prišla Marinova družina. Z Dugega Otoka na Škardo, s Škarde na Unije. Do doma je bilo še 2 dni. 2 dni pa sem v Kopru in objamem tiste, ki jih imam najraje. Pa je šlo hitreje kot

to. Ko sem lezel v šotor – prvič po dolgem času še po dnevni svetlobi – in preoblačil premočena oblačila, sem na svoji zadnjici opazil rano. Če bi bila zgolj rana, bi še šlo, bi že prelepila z izolirnim trakom, tako kot sva prelepila vse ostalo. Ampak rana je bila siva in vsak paraplegik ve, kaj to pomeni. Takoj sva prekinila odpravo. 9 dni in 500 kilometrov kasneje najinega rekorda nisva dočakala. Mene je čakal hidrogliser, ki me je odpeljal v Rijeko, kamor me je prišla iskat moja družina, medtem ko je Marin sam v 29 urah veslanja kajak z vso opremo spravil v domačo Fieso. V Ljubljani sem se uspel stuširati pred odhodom v Klinični center. V nadaljevanju poletja sem imel zaradi preležanine 2 operaciji. Dolgčas mi je bilo kot še nikoli, ko sem cele dneve moral preležati na trebuhu. Kaj mu je tega treba bilo, se vpraša marsikdo izmed vas. To sem počel z veseljem, zase in z mislijo na vse tiste, ki jih invalidnost ovira pri

sanjarjenju o višjih ciljih. Ko ni šlo več na nobeno gorivo, ampak samo še na 100-odstotno trmo, sem mislil na tiste, ki pravijo, da ne zmoremo, ker smo invalidi. Ko sem hotel odnehati, sem mislil na tiste, ki jih imam najraje – mojo družino, bližnje prijatelje in mojo Nino. In če bo kdo zaradi tega znova začel sanjati svoje sanje, je moja zmaga dosežena. 🙌



// Na enem izmed testov so naju pozdravili tudi člani in članice DPLJ.

## ➤ Zmaga Banjaluki

**Zavod PRIZMA v Ponikvah je ob občinskem prazniku in podpori Občine Dobropolje ponovno gostil šahiste, ki so se tokrat že na četrtem tradicionalnem novoletnem turnirju pomerili v hitropoteznem šahu.**

Šahistom je ob začetku turnirja prijetno počutje in dobre rezultate kot gostiteljica zaželela direktorica zavoda Katja Vipotnik, nato pa še župan Občine Dobropolje Janez Pavlin, ki je pripomnil, da na turnirju rezultati niso tako pomembni. Bolj je pomembno druženje in utrjevanje prijateljskih vezi med vsemi, še posebej pa z gosti iz BiH. Turnir smo posvetili tudi občinskemu prazniku, ki ga praznujejo 6. decembra.

Na črno-belih poljih se je za kolajne in pokal občine potegovalo 5 šahistk in 29 šahistov iz pokrajinskih društev Zveze paraplegikov, Brčkega in Banjaluke. Tekmovalci so po švicarskem sistemu odigrali sedem krogov, osvojene točke pa so štele za uvrstitve tako v posamični

kot ekipni konkurenci. Vsak igralec v posamičnem krogu je imel za razmišljanje in poteze na voljo deset, težje gibalno ovirani tetraplegiki pa dvanajst minut.

Pokale so prejeli: najboljša šahistka Nada Marušić (6), najboljši šahist Slavko Ivković (6,5) – oba iz Banjaluke, in prve tri ekipe – Banjaluka (16), DP-CE (14) in DP-LJ (13,5). V posamični ženski konkurenci je zlato kolajno osvojila Nada Marušić (6) BL, srebrno Jožica Kerč (5) DP-CE, bronasto pa Bojana Vukotić (3,5) BL. V konkurenci šahistov je prvo mesto in zlato kolajno osvojil Slavko Ivković (6,5) BL, drugi je bil Aleksander Kandorfer (6) DP-CE, tretji pa Franc Pinter (5,5) DP-MB. Naši šahisti tokrat niso dosegli vidnej-

ših rezultatov. Ob odsotnosti Eda Planinca je bil s šestim mestom (5) najboljši Jasmin Sabljaković, Jakob Škantelj je bil osmi (4,5), Emil Filipič (4) pa enajsti. Kolajne so prejeli tudi najboljši trije šahisti – stanovalci doma: Tone Pirnat (3,5), Franc Krivec (3) in Bojan Reichard (3), vsi šahisti pa tudi praktične nagrade, ki jih je prav tako kot pokale prispevala Občina Dobropolje.

Tekmovanje je z nekaj manjšimi zapleti (napake s strani tekmovalcev pri prijavih) vodil arbiter Marko Jurič, ki je šahiste pred tekmovanjem seznanil tudi s pravili tekmovanja. Ob razglasitvi rezultatov je športnike nagovoril predsednik društva Gregor Gračner, ki se je najprej zahvalil gostiteljem za lep sprejem, nato pa nekaj pozornosti namenil šahistom iz BiH. Najboljšim šahistkam, šahistom in ekipam sta pokale in kolajne podelila direktorica zavoda Katja Vipotnik in predsednik društva Gregor Gračner.

V zavodu so nas izredno gostoljubno sprejeli, vse organizacijske niti odlično pripravljenega novoletnega turnirja oz. II. šahovskega kola pa so bile v rokah Zlatka Bernaška. ♡

**Jože Globokar**



// Kravžljanje možgančkov



// Prva tri mesta

## ▶ Kratke športne ...

Naši športniki so se udeležili tekmovanj v Sloveniji in tujini.

### Na maratonu Franja se je pisala zgodovina

Član našega društva Edo Ješe in prijatelj ročnih kolesarjev paraplegikov in tetraplegikov Peter Osterveršnik sta kot prva ročna kolesarja uspešno kolesarila na malem maratonu Franja. Na 97 km dolgi progi, z enim daljšim vzponom na 700 m nadmorske višine, sta uspela obdržati povprečje čez 20 km na uro. Bolj natančno 21,7 km, kar ju je oba presenetilo, pa verjetno tudi marsikaterega drugega kolesarja, ki sta ga prehitela na poti ... Pri njunem ročnem podvigu jima je z »rezanjem« zrak, pomagal Edov sin Matej. S prvo takšno udeležbo sta zagotovo pisala zgodovino, čeprav organizatorji verjetno sploh niso opazili, da kdo poganja z rokami. Je pa to dober

vzгляд za druge paraplegike – ročne kolesarje, ki se jim je do sedaj tak podvig zdel preveč zahteven in si niso upali niti razmišljati o čem podobnem. Ni tako težko, kot se zdi, samo dovolj treninga je potrebno pred takšnim podvigom.

### DP Mercator Ljubljana na turnirju v Gradiški



Košarkarski klub Castelveccchio iz severnoitalijanskega mesteca Gradiška vsako leto pripravlja mednarodni košarkarski turnir štirih držav. To je prijateljsko srečanje, kjer rezultat ni tako zelo pomemben. Seveda pa ob tem

tekmovalni duh in prestiž za dobrim rezultatom vsekakor ni izostal. Tako se je naša ekipa uvrstila v finalno srečanje in z devetimi točkami razlike morala zmago prepustiti boljši ekipi organizatorja – Castelveccchio. Povemo naj, da so organizatorji tudi tokratno košarkarsko srečanje odlično pripravili in da smo se pri njih zelo lepo počutili.

Končne uvrstitve:

1. Castelveccchio
2. Mercator Ljubljana
3. Hobit Brno
4. Flink Stones Graz

### Prvo kolo ZPS v košarki na vozičkih

Štiri košarkarske ekipe, ki bodo v sezoni 2011/2012 tekmoval v slovenski ligi, so prvo kolo odigrale 22. oktobra v športni dvorani v Ribnici. Prvo kolo je pod okriljem Zveze paraplegikov Slovenije organiziralo Društvo





paraplegikov ljubljanske pokrajine. Tekme sta vodila sodnika Mitja Dečman in Nedžad Budimlić, prisotna pa sta bila tudi delegat lige Milan Lukan ter vodja športa pri ZPS Gregor Gračner.

Rezultati tekmovanja:

DP Mercator Ljubljana:DP Maribor 52:42

DP Mercator Ljubljana:DP Kranj 51:41

DP Novo mesto:DP Maribor 39:66

DP Celje:DP Kranj 52:44

slika LigaKosarka



## Šahovsko prvenstvo v Banjaluki

Zveza paraplegikov in obolelih za otroško paralizo ter drugih telesnih invalidov Banjaluke je 29. oktobra pripravila IV. mednarodno ekipno šahovsko prvenstvo paraplegikov. V Domu slepih in slabovidnih je hitropotezni turnir po Bergerjevem sistemu odigralo šest ekip. V vsaki sta tekmovala dva šahista in ena šahistka. In ker v društvu nimamo dobre šahistke, se je naši prvi ekipi pridružila Anica Radej iz DP Bele

krajine in Posavja. Na dokaj močnem turnirju je naša prva ekipa (Jakob Škantelj, Adam Dmitrovič, Anica Radej) osvojila zelo dobro tretje mesto, druga ekipa (Emil Filipič, Tomaž Demšar), ki je bila brez igralke, pa peto.

Prvo mesto je osvojila ekipa Republike Srbske, drugo ekipa Federacije BiH, tretje Ljubljana I iz Slovenije, četrto Vojvodina iz Srbije, peto Ljubljana II, šesto pa ekipa z Madžarske.

## Šahovski turnir Viktorja Brezovnika

DP Istre in Krasa je 20. oktobra ob podpori Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo tradicionalni spominski šahovski turnir. V prostorih Gostinske šole v Izoli se je na črno-belih poljih pomerilo 21 šahistk in šahistov iz DP severne Štajerske, DP jugozahodne Štajerske, DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, DP ljubljanske pokrajine ter DP Istre in Krasa. V prvem delu turnirja, ki so ga organizatorji posvetili v spomin na svojega odličnega šahista Viktorja Brezovnika, so šahisti po Švicarskem sistemu tekmovali za posamične uvrstitve, kjer je zmagal Bogdan Petek pred Vojkom Gašperutom. Naša druga



dva šahista, **Jakob Škantelj** (4.5) in **Ljubiša Gajič** (3), sta zasedla šesto oz. štirinajsto mesto. V nadaljevanju se je pomerilo sedem društvenih ekip (organizatorji so imeli dve, dve pa Celjani) v petih kolih, prav tako po Švicarskem sistemu. Zmagovalni pokal je osvojila ekipa DP-MB, druga je bila I. ekipa DP-KP, tretja ekipa DP-LJ, četrta II. ekipa DP-KP, peta ekipa DP-CE, šesta ekipa DP-NM, sedma pa II. ekipa DP-CE.

## Državno prvenstvo v šahu



V Bob Bowling prostorih v Litiji je MDI Litija in Šmartno pri Litiji 12. novembra v ekipni konkurenci odlično pripravilo in izvedlo državno prvenstvo invalidov v hitropoteznem šahu. V ženski konkurenci je naslov državnih prvakinj osvojila DI Muta, v moški, kjer je bila konkurenca večja, pa ekipa MDI Žalec. Šahistke in šahisti iz različnih društev so v hitropoteznem šahu tekmovali po Bergerjevem sistemu, za posamezni krog pa so imeli na voljo 10 minut. V vsaki ekipi so tekmovali štirje šahisti. Na državnem prvenstvu je na-

stopila tudi ekipa Zveze paraplegikov Slovenije. Na črno-belih poljih so se za čim boljše uvrstitve borili: Adam Dmitrovič, Jakob Škantelj, Ljubiša Gajič – vsi iz DP ljubljanske pokrajine ter Vojko Gašperut iz DP Istre in Krasa. Peti igralec, rezervni, je bil Milan Zlobko. Osvojili so 9. mesto.

## Tenis v Šenčurju

Na pokritem teniškem igrišču PROTENEX v Šenčurju pri Kranju je Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine ob podpori Zveze paraplegikov Slovenije 23. septembra pripravilo tradicionalni teniški turnir med igralci Thermane in Zveze. Na tokratnem turnirju se je pomerilo šest dvojic. Prvo mesto sta osvojila Sašo Rink (član našega društva) in Matjaž Maček (Thermana), drugo Zdravko Eržen (DP Gorenjske) in Jernej Gostečnik (Thermana), tretje pa Slavko Bračič (DP Gorenjske) in Kristjan Kunšter (Thermana). Zmagovalni pari so prejeli pokale, podelil pa jih je vodja športa pri Zvezi paraplegikov Slovenije.

## Hrovatinov memorial na Koroškem



DP Koroške je 24. septembra v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije in s sodelovanjem Zveze za šport invalidov – POK pripravilo že 42. memorial prof. Bojana Hrovatina. Na atletskem štadionu v Slovenj Gradcu se je zbralo skoraj 60 atletinj in atletov iz vseh devetih pokrajinskih društev. Prvič so na memorialu tekmovali tudi slepi in slabovidni atleti in atleti iz Bosne in Hercegovine. Tekmovali so v troboju metov (disk, krogla, koplje/kij), troboju voženj (100, 200, 400 m) ter v spominskih vožnjah, 100 m s standardnimi vozički, v spomin na prof. Bojana Hrovatina ter 800 m v spomin na našega velikega prijatelja in priljubljenega športnega novinarja Henrika Übeleisa. Korošci so tekmovanje posvetili tudi prazniku občine Slovenj Gradec. Atletinje in atleti so na štirih tekmovališčih tekmovali v skupinah F51-F52-F53-F54-F55-F56 in T51-T52-T53 za ženske in

moške ter v posebni skupini za veterane. Ob razglasitvi rezultatov ter podelitvi kolajn in pokalov so športnike nagovorili in pozdravili: župan Mestne občine Slovenj Gradec Matjaž Zanoškar, predsednik Zveze paraplegikov Dane Kastelic in vodja športa Gregor Gračner. Pokale in kolajne sta podeljevala župan in predsednik Zveze, slepim in slabovidnim športnikom pa predstavnik ZŠIS Primož Jeralič. Tudi na tokratnem spominskem tekmovanju so podelili pokale za osvojena prva mesta v ekipnem atletskem tekmovanju v letu 2011. Prvo mesto in še prehodni pokal je osvojila ekipa DP jugozahodne Štajerske (21.982,10), druga je bila ekipa DP Koroške (15.831,71), tretja ekipa DP ljubljanske pokrajine (15.383,62).

## Ribarjenje na Dolenjskem

Po štirih krogih je DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja 7. julija na ribniku Raztez-Brestanica organiziralo peto oz. zadnje kolo ligaškega tekmovanja ribičev paraplegi-



kov in tetraplegikov v športnem ribolovu s plovcem. Po žrebanju ribolovnih mest in pripravah so ribiči pričeli s triurnim tekmovanjem. Ribnik je bogat z ribjim življem, ribe so dobro prijemale ali pa so imeli ribiči dobre vabe. Najboljši ribič Silvo Križanič je namreč ujel kar 5.350 gramov rib. Po končanem tekmovanju in tehtanju ulova so ribiči ulovljene ribe spustili nazaj v njihovo naravno okolje. Zatem so se skupaj s sodniki zbrali v gostišču Ribnik, ki stoji v prelepem okolju v neposredni bližini vode, in ob razglasitvi rezultatov najprej podelili pokale za zadnji krog tekmovanja. Sledila je še podelitev pokalov najboljšim ribičem in ekipam za celotno tekmovalno sezono. Najboljši ribiči sezone so: prvi Rudi Centrih (CE), drugo mesto je osvojil Mirko Temnik (CE), tretje pa Srečko Šilak (MB). Najboljša je ekipa DP jugozahodne Štajerske, druga DP Prekmurja in Prlekije, tretja pa DP severne Štajerske. Pokale sta podelila naš najboljši ribič Rudi Centrih in vodja športa pri ZPS Gregor Gračner.

## I. slovenska curling liga

5. decembra se je v ledeni dvorani Zalog začela 1. slovenska curling liga. Namen lige je gojiti »spirit of curling«, privajati se na pravila igre, gojiti zdravo tekmovalnost, prijateljstvo ter dobre medsebojne odnose. Liga ima značaj rekreativne lige. Je odprtega tipa, v njej lahko sodelujejo moške ekipe, ženske ekipe, igralci in igralko na invalidskih vozičkih ter mešane ekipe. Prijavljeno je 16 ekip, ki so razporejene v dve skupini. Deset ekip prične z ligo 5. decembra v dvorani Zalog v Ljubljani, ostalih šest pa prične z igranjem 23. decembra v dvorani

Podmežakla na Jesenicah. Vsaka ekipa bo odigrala po sedem tekem: trikrat po dve ter enkrat po eno. Ekipa šteje štiri igralce od šestih prijavljenih. Finalni del bo v sedmem terminu in se bo določil naknadno. Tekme se igrajo v duhu »fair-playa« ter »curling spirita«, torej brez sodnikov. V ligi med zdravimi igralci nastopa tudi ekipa Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, kjer so vsi igralci na vozičkih. V ekipi



so Mojca Burger, Robert Žerovnik, Milan Zlobko, Uroš Jurečič in Bojan Lukežič.

Prvo tekmo, ki se je začela 5. decembra, je naša ekipa DPLJ igrala z ekipo Gold team in zmagala z rezultatom 4:1, kar je bilo veliko presenečenje. Drugo igro so odigrali z ekipo Decibeli iz Zaloga, a so jo v zadnjem end-u izgubili za eno točko z rezultatom 6:5, ali drugače, odločala sta dva centimetra. 🍷

## Plavalec Aleš Sečnik izpolnil norme

V italijanski Brescii je 11. decembra 2011 potekal mednarodni miting, ki so se ga poleg

italijanske, hrvaške, poljske in romunske reprezentance, udeležili tudi slovenski plavalci. Aleš Sečnik in Alen Kobilica sta tekmovala za potrditev norm za paraolimpijske igre, Darko Đurić pa je želel preizkusiti svojo formo, saj ima norme že izpolnjene. Aleš Sečnik (odličen plavalec DP ljubljanske pokrajine) je že v prvi disciplini 50 m prosto dosegel pričakovani cilj, saj je s časom 1.16.47 priplaval svojo prvo normo za paraolimpijske igre v Londonu 2012, nato pa s časom 2:56.52 še normo v disciplini 100 m prosto. Naša ekipa je v Italiji dokazala, da vse bolj napreduje.

## Invalid športnik leta

Zveza za šport invalidov-POK je 8. decembra 2011 v Športni dvorani Kočevje pripravila tradicionalno prireditev – »Invalid športnik leta.« Priznanja so prejeli športniki, ki so v letu 2011 osvajali kolajne in vrhunske rezultate na svetovnih ali evropskih prvenstvih, osrednji dogodek prireditve pa je bila slovesna razglasitev najboljših športnic in športnika ter najboljših ženskih in moških ekip leta. Vrhunec slovesne prireditve je bila vsekakor razglasitev najšportnice, športnika in športnih ekip leta 2011. Laskav naslov – »Invalid športnik leta 2011« so si z vrhunskimi dosežki priborili: **ŠPORTNICA LETA 2011** je Tatjana Ljubič Majcen, **ŠPORTNIK LETA 2011** je Jože Flere, **ŽENSKA ŠPORTNA EKIPA LETA 2011** je ekipa v namiznem tenisu v sestavi Andreje Dolinar in Mateje Pintar. 🍷

**Kronist**

# Kako biti v celoti in hkrati zunaj nje

Članica našega društva pesnica Darinka Slanovec je na 13. mednarodnem natečaju haiku poezije prejela prvo nagrado.

Strokovna komisija (Edin Saračević, Silva Trstenjak, Alenka Zorman) je izmed 352 haikujev od avtorjev in avtoric iz Slovenije, Hrvaške in Italije soglasno izbrala 46 haikujev. Podelila je tri nagrade za posamične haikuje in eno za cikel šestih, nato sedem pohval za posamične haikuje in eno za cikel petih skupaj. Ob uveljavljenih imenih haikujstik in haiku-

jstov je za posamični haiku prejela prvo nagrado Darinka Slanovec, poleg te pa še pohvalo za niz petih haikujev. Natečaj je potekal pod okriljem KUD Apokalipsa, prireditelj in podelitelj nagrad pa je bila 24. septembra v galeriji Loža v Kopru. Nagrajenci so prejeli priznanja in knjižne nagrade.

Komisija je utemeljila izbor z naslednjimi besedami:

»Ljudje se od svojih najbližjih sorodnikov in nekaterih opic razlikujemo predvsem po jeziku. Sestavni del učenja govora in jezika je kazanje s kazalcem. Takšno kazanje nam je prirojeno, saj otroci ne glede na to, kje so rojeni, enako kažejo – s kazalcem. Že otrok namreč ve, da je treba pogledati v smeri kazalca in ne ostati na samem prstu. V slovenščini ima kazalec več pomenov: lahko je na uri, tehtnici, na merilcu hitrosti ...

Doma se ljudje ponavadi počutimo sproščeno, umirjeno. Znale so nam stvari, ki nas obdajajo. Uganka je, zakaj kazalec pesnice obvisi v praznem. Je hotela komu kaj pokazati, povedati, morda celo požugati? In je v zadnjem trenutku

ugotovila, da je sama doma? Ali pa je kazalec le odražal njen notranji monolog in je v trenutku spoznanja obvisel v praznem? Lahko bi rekli, da je kazalec pokazal na samega sebe, oziroma je – ker ni bilo ničesar, na kar naj bi usmeril pozornost pesnice – ostal sam, le kot kazalec,

ki meri na praznino. Praznina, iz katere vse izhaja in se vanjo tudi vse vrača, je neizrekljiva. Noben kazalec ne more pokazati nanjo, niti je ne more izmeriti. Pa vendar, pa vendar ...

Haiku je klasična forma, ki je že ob svojem nastanku, v 17. stoletju, upoštevala meje jezika in nezmo-

žnost ubesedenja Absoluta. A po drugi strani temelji haiku tudi na tem, da se vse, kar se godi, zgodi v absolutu, Praznini, Kozmosu ...

Kako torej izreči Celoto in hkrati biti v Celoti in zunaj nje? V treh besedah (doma, kazalec, v praznem) je pesnici uspelo artikulirati svoje doživetje, svoje samozavedanje, ki je bilo tako intenzivno, da se je hkrati tudi Vesolje samozavedlo. To je bil Trenutek, ki je preko obmolklega kazalca postal Večnost, ko je leta pokazal na Besedo, Tišino ... »

Edin Saračević

Natečaj je potekal pod okriljem KUD Apokalipsa, prireditelj in podelitelj nagrad pa je bila 24. septembra v galeriji Loža v Kopru.



Darinka Slanovec prejela prvo nagrado za svoj haiku

## Nagrajeni haiku Darinke Slanovec:

»Doma  
moj kazalec obvisi  
v praznem«

# ▶ Nekaj za dušo

Ženska sekcija na kulturnih dogodkih



## Razcvet v Brjah

8. julija je Društvo animatorjev Norma7 pod vodstvom Vlaste Dolenc Rebek tudi letos organiziralo že tradicionalno kolonijo ustvarjalnih dejavnosti v okviru projekta Norma-Fest. Sodelovali so priznani likovni in literarni ustvarjalci, ki so člani različnih invalidskih društev in zavodov. Udeležba je vsako leto večja.

V Brjah nas je pričakalo vroče sonce in vedno nasmejani Vlasta in Majda, ki sta čez cel dan skrbeli za naše dobro počutje in veselo razpoloženje. Kmalu po prihodu smo si poiskali vsak svoj kotiček v senci, kjer smo se »utaborili«. Sama sem se kolonije udeležila prvič, zato sem bila v začetku kar malo v zadregi, kako se lotiti dela. Po nekaj minutah pa je stvar kar sama stekla. V veliko veselje mi je bilo, da sem lahko preživela dan z umetniki, ki so že dolgo uveljavljeni in imajo obilo izkušenj.

Kolonijo smo zaključili z bogatim kulturnim programom, v katerem so sodelovali literarni ustvarjalci: Darinka Slanovec iz Kamnika, Mihaela M. Tihelj iz Vipave, Ivica Čermelj iz Plač in Benjamin Žnidaršič iz Postojne. Popestrila pa sta ga še mlada glasbenika Zala Drogenik s klarinetom in Blaž Drogenik, svetovni prvak v igranju harmonike v skupini do 10 let.

Slikarji, ki so se udeležili 8. kolonije ustvarjalnih dejavnosti, so bili: Boris Šter iz Tržiča, Benjamin Žnidaršič in Dragica Čadež iz Postojne, Klavdij Leban iz Tolmina, Zorica Razboršek iz Anhovega, Dora Božič iz Ajdovščine, Cvetka Kravos iz Ceste, Mihaela M. Tihelj iz Vipave, Aleksandra Ambrožič iz Ajdovščine, Tina Šerga iz Ljubljane, Polona Kresal Bizaj iz Ljubljane, Borut Plesničar iz Stare gore, Alenka Tratnjek iz Ljubljane, Marinka Gatnik iz Nove Gorice, Kristjan Gutierrez Fernandez iz Barcelone, Željko Vertelj iz Kočevja, Damjan Rogelj iz Ivančne Gorice, Stojan Rutar iz Kopa, Sonja Pouhe iz Kopa in Rajko Čaušević iz Postojne.

## Rdeče jabolko

Članice Sekcije žena pri DP ljubljanske pokrajine so se 23. septembra udeležile 5. literarnega maratona ustvarjalcev in ljubiteljev literarne, likovne, plesne, glasbene, pripovedne in druge



// Na 8. koloniji ustvarjalnih dejavnosti

ustvarjalne govorce v Ajdovščini. Sodelovalo je 22 ustvarjalcev in še nekaj bralcev. Med njimi so bile: Pavla, Ana, Mija in Marjana, z moškim glasom pa se jim je pri eni točki pridružil Metod Zakotnik, predsednik DP Gorenjske. Nastopila je tudi naša pesnica Darinka Slanovec. Tradicionalni literarni maraton je spet pripravilo društvo NORMA 7, ki ga vodi predsednica Vlasta Dolenc, in kot vedno, so tudi tokrat vse udeležence lepo sprejeli in pogostili.

## Jaz sem ta biser našel kar v sebi

Slikarke in slikarji likovne sekcije pri ZPS so na dan svetega Martina v stari osnovni šoli na Brjah odprli skupinsko razstavo. V programu organizatorja 8. kolonije Norme 7, ki je ime »Jaz sem ta biser našel kar v sebi« povzela po pesniku in slikarju Benjaminu Žnidaršiču, so se poleg naših predstavili še slikarji drugih društev ter gostujoči slikarji, ki so v juliju sodelovali na tradicionalni koloniji ustvarjalnih dejavnosti. V spremljevalnem kulturnem programu so sodelovali: Dramska skupina ŽAR Društva MOST Ajdovščina, Vanda Žvanut – avtorica proze Ajdovščina, Mila Ivana Mermolja, Zoja Volk, Ela Vunič, prvošolke osnovne šole Danila Lokarja Ajdovščina, skupina recitatork našega aktiva žena z Metodom Zakotnikom iz DP Gorenjske. Sodelovala je še umetnica Marica Saksida, mlada oblikovalka, ki ustvarja z ročno izdelanimi tkaninami v obliki torbic, copat in drugih uporabnih eksponatov. Udeleženci so si po odprtju razstave v šotoru pod šolo ogledali še koncert klape Vela Luka. Med pokrovitelji razstave sta bila tudi Društvo vinarjev in vinogradnikov ter Krajevna skupnost Brje, ki tudi skrbita za šolo. 🍷

**Alenka Tratnjek**

# ➤ Vse slabo rodi nekaj dobrega

Ustanovni član Zveze paraplegikov Slovenije, športnik, zapeljivec, organizator, izjemen risar, ume-  
tnik – kdo je Zlatko Bernašek?



*Starosta Zveze paraplegikov Slovenije, z zaporedno številko članstva 11, je v letošnjem letu praznoval častitljivih 70 let in hkrati dopolnil 50*

*let, odkar si je poškodoval hrbtenjačo. Pri tem je na vozičku opravil tudi polno delovno dobo, kar je izjemna redkost med paraplegiki. Doma je iz majhnega slavonskega mesteca Ivanovo Polje, Čeh po očetu, po mami pa Madžar. Čeprav v Sloveniji živi že skoraj 50 let, še vedno pove, da je "bio" pravi "plavi" lepotec. Ni je bilo ženske, ki ne bi podlegla njegovim čarom, ni ga bilo športa, s katerim se ne bi ukvarjal. Njegovi nadarjenost in natančnost sta botrovali uspehu v službi in mnogim aktivnostim, ki so povezane z umetniškimi ustvarjanjem. Njegove organizacijske sposobnosti so znane tudi zunaj invalidske srenje. Po upokojitvi je našel več časa za svoje hobije, ki jih ni malo. Aktiven je tudi pri Zvezi paraplegikov Slovenije, trenutno kot vodja kegljanja in streljanja, na Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine pa kot predsednik Disciplinske komisije skrbi za red. Njegove pripombe, mnenja in nasveti kažejo na bister um in iskričnost domislic, naslonjenih na znanje in izkušnje. »Zlajota« sem obiskala na Vidmu, kjer je organiziral II. kolo strelske lige*

*ZPS. Pogovarjala sva se v Jakličevem domu, ki je gotovo prav zaradi njegovih naporov popolnoma dostopen tudi za vozičkarje.*

**Mirjam:** Pa ti povej, kje naj začneva ...

**Zlatko:** Prva štiri leta osnovne šole sem obiskoval v domačem kraju, malo maturo pa sem opravil v Daruvarju, kjer so učitelji že opazili mojo nadarjenost pri risanju. Risal sem v dveh tehnikah – poševni in navpični. Pot me je vodila v Zagreb najprej na srednjo tehnično gradbeno šolo, kjer sem bil celo oproščen mature, potem pa še na fakulteto za gradbeništvo. Pravijo, da bolj kot si priden, bolj te življenje rukne. Boljše je biti baraba, ker boš šel lažje skozi življenje. Že ko sem študiral na faksu, sem treniral podpis za inženirja – ampak kot da bi se mi usoda posmehovala – ne boš se tako podpisoval! Nesreča je prišla po enem letu študija in potem se je vse spremenilo.

**Mirjam:** Kako se spominjaš tistega davnega leta 61?

**Zlatko:** Bil je oktober, čas obiranja kostanja, ko ta po prvi ali drugi slani začne padati na tla. In mi smo se takrat (15. oktobra) z družbo odpravili na izlet in nabiranje kostanja. Kot zakleto se mi ni in ni dalo iti. Kot da bi slutil ... Bil sem star 20 let, močan fant, ki se je ukvar-

jal z gimnastiko, skladno grajen. Povzpел sem se previsoko na drevo in ga preveč zamajal. Padel sem z 12-ih metrov in se nezavesten skotalil po hribu. Ko sem se zbudil, sem slišal: "Poglej, kako mu hrbet stoji!" Spominjam se bolečine, vstal sem še, se zravnal – potem pa se zložil kot harmonika in obležal, dokler niso prišli reševalci. V tistem trenutku nisem vedel, kaj mi je. Tudi pripombe gazdarice, ki me je prišla obiskat v bolnico: "Ooo Zlatko, "verterji" (bolničarji) so rekli, da je boljše, da si se ubio, kot da si ostao živ," si nisem jemal k srcu, saj še kar nekaj časa nisem doumel, da nikoli več ne bom hodil. To so bili moji začetki paraplegije. Po končanem zdravljenju v bolnici sem odšel v neko ustanovo za težke invalide in kostne bolezni v Kraljevici pri Rijeku, kjer sem ostal do 1968. leta. Tam sem se vsa tista leta utapljal v alkoholu, nobenega cilja nisem imel pred sabo, nobenega smisla. Poleg tega mi je preteklo zdravstveno zavarovanje, ki sem ga pozabil podaljšati kot študent, oziroma mi je bilo čisto vseeno, saj si nisem predstavljal, da bi še kdaj obiskoval fakulteto. Bil sem na bolnišničnem oddelku, ki je imel dve sobi, eno s 13 in drugo z 22 posteljami. Bili smo kot sardine. Potem si pa zamisli odvajalni dan! Ampak imam vseeno lepe spomine ... Ko je bolničar prinesel "de-

mižonko" od 5 litrov, do vizite smo to »zlistili« ... Pride vizita ... kaj je zdaj to, Zlatko, spite? Pa vi ste pijan! Ma, kdo pijan! In buaaaa po postelji ... Ja, to so bili časi!

**Mirjam:** Kako si se iztrgal brezciljnemu življenju in utapljanju v alkoholu?

**Zlatko:** Doumel sem, da tako ne bo šlo več naprej. Slišal sem, da v Sloveniji v Soči izdelujejo dosti boljše longete kot zagrebška Banija. In tako sem leta 1966 šel v Slovenijo, kjer je bil moj prvi stik s paraplegiki Ivan Peršak, spoznal sem Pavlico (Pavla Sitar), Kostevca, Ljubico Jančar. To so bili časi. V ZRI-ju (Zavod za rehabilitacijo invalidov) sem ostal dva meseca, kjer so mi vzeli mero za longete z obljubo, da me bodo poklicali na »probo«. V tem času me je Peršak peljal v Ponikve, da mi je pokazal, kje invalidi delajo. Ko sem se vrnil v Kraljevico, sem šele spoznal, kako zelo pogrešam Slovenijo. Enostavno sem se odločil, da me niti bog ne odvrne od nje. Če me ne bodo pustili, bom prebegnil! A dobil sem vse potrebne dokumente, se vrnil v Ljubljano, kjer mi je Zavod uredil vse, da sem 15. januarja 1969 prišel v DVZ Ponikve, kjer sem tudi stanoval in delal. Delal sem v enoti umetniških reprodukcij, kjer smo izdelovali predvsem male plastike in risali modele za ulivanje medalj. Sprva sem bil navaden delavec na električnem izvijaču z nadpovprečnimi rezultati, potem pa sem napredoval do vodje in namestnika direktorja. Stanoval sem v domu v Ponikvah skupaj z Janezem Šmigovcem, zatem pa sem dobil stanovanje in se preselil. Tu živim še sedaj.

**Mirjam:** Si tudi ustanovni član Zveze paraplegikov Slovenije.

**Zlatko:** Ja, moja je dvojna enka. V našem

brezciljnem popivanju smo enkrat v neskončnih debatah prišli na idejo, da bi se paraplegiki organizirali. Pobuda je prišla s strani Peršaka, saj je primerjal slepe, ki so takrat že imeli svojo organizacijo. Ivan je mislil s svojo glavo in imel bolj vizionarske poglede: kaj če bi se še na Hrvaškem organizirali? Z mojimi vezami v Kraljevici smo se povezali s hrvaškimi paraplegiki – in potem je tudi tam udarilo jedro, ki se je razširilo še v Srbijo in Bosno. Kasneje je začel Okoren s športom, zatem male olimpijske igre v Jugi, ... Ostalo je zgodovina.

**Mirjam:** In potem si se tudi ti vključil v šport?

**Zlatko:** Ah ne! S športom sem se ukvarjal od prej, treniral sem že v Kraljevici: atletiko, košarko, vaje na štiri noge. Bil sem tudi na paraolimpijskih igrah leta 1972 v Heidelbergu. Prvi sem bil v Jugi, ki se je peljal po dveh kolesih. Ko so bile paraolimpijske igre leta 64 v Tokiu, sem slišal, da se ena Angležinja vozi po zadnjih kolesih. In to je bil zame izziv. Doma v Slavoniji sem treniral in velikokrat sem se zvrnil na nos ali nazaj ter pristal v blatu, saj tam ni bilo asfalta. Ampak naučil sem pa se! Tudi samo z eno roko in v drugi s cigareto. V Ponikvah sem se vozil celo po stopnicah na rikverc, za kar so nekateri ponujali denar, sicer najbrž bolj zato, da bi me videli pasti.

**Mirjam:** A je bil šport takrat edina stvar, ki je združevala paraplegike, edina dejavnost, ki jo je sekcija izvajala?

**Zlatko:** ... in pijančevanje. Pa druge aktivnosti v naravi. Spomnim se, kako me je en prijatelj opazoval z drevesa, ko sem ležal na livadi z eno gospodično. Če bi imeli take kamere, kot jih imajo sedaj, kaj vse bi posneli! Fant!

**Mirjam:** Potem si bil mišičast? (*muzanje*)

**Zlatko:** Takrat so nas imeli invalide za žive

mrliče. Zdravniki v bolnici mi niso povedali, da bom ostal na vozičku, ker so vedeli, da me bo prizadelo in nihče se ni hotel izpostavljati. Poleg tega so nam ob manjšem izboljšanju (ki nastopi na začetku pri vseh paraplegikih, sploh po določenem času, ko se navadiš na stanje) obljubljali: "Krenulo je!" Ampak to ni bilo nič! Sem pa z vajami tako natreniral zgornji del telesa, da sem šestim ekspanderjem dodal še tri in jih kot za hec raztegoval. Mišice zgornjega dela telesa sem imel tako razvite, da sem bil predstavljen kot model za lepo oblikovan torzo. Pri meni ni bilo zavaljenega trebuščka. In ker sem hodil z longetami, sem bil tako močan, da sem se spustil na roke in odrinil nazaj v stoječ položaj. Tako močan! Treniral sem tudi na bradlji in krogih, z lahkoto sem se dvigoval. Veš, kakšno telo sem imel!

**Mirjam:** Gotovo ženske niso bile brezbrizne ob tem?

**Zlatko:** Moral sem paziti, da se ne bi dve sestri srečali. To so bile ribice. In jaz v akvariju. Pa tudi poročil sem se leta 65, še v času, ko sem bil v Kraljevici. Že pred nesrečo sem imel punco Majo, ki sem jo po njej zanemarjal, kasneje pa sva se dogovorila, da se vzameva. Tudi zaradi zdravstvenega zavarovanja in da bi imel nek cilj pred sabo. Ampak žena v Zagrebu, jaz v Kraljevici ...

**Mirjam:** Kako se je tvoj zakonski stan končal?

**Zlatko:** No ja, poročen sem bil pet let, potem pa so v Ponikve prišli brez Maje neki ljudje s papirji za ločitev. Z ženo sva se namreč dogovorila, da če se bo stanje popravilo, bova ostala skupaj, sicer pa bova šla narazen brez zamer. Vendar ni bilo nič boljše. Ni klapalo kot že v začetku – da ne bi šel v detalje. Ni bilo takega seksa, kot je ona pričakovala.

Poznaš tisti vic: Kakšna je razlika med intelektualko in kmetico? Intelektualki ga boš vedno lahko dal v usta, kmetici nikoli!

**Mirjam:** ... in tvoja žena je bila kmetica?

**Zlatko:** (smeh) Zdaj so drugačni časi. Obstajajo razni pripomočki. Je kot 1 proti tisoč drugače.

**Mirjam:** In potem ...

**Zlatko:** No, Maja se je potem poročila, ima tri sinove, pred kratkim pa ji je umrl mož. In hotela je, da jo pridem obiskat ... (smeh) Nisem se več poročil, niti se ne bi, živel pa sem dvakrat ali trikrat na koruzi. Starejši kot si, bolj si pogumen, da rečeš ženski vse, kar ti pade na pamet, zato ker se ne bojiš, kako bo reagirala. Ti ni nerodno. In velikokrat je prav zaradi tega uspeh. Ena je sicer umrla, ostali dve pa še vedno živita v moji bližini. Ja, bilo je kar pestro življenje. Nekateri so rekly, da je manjkala samo pika na i. Vedno so se odpirale nove poti, nove šanse. Ni sicer tak seks kot pri zdravih, ampak se pa da. Če si iznajdljiv, ohoho! Zdaj bi lahko obnovil nekatere veze, če bi hotel. Če "tisto" ne bi bilo nič, bi bil jaz puščavnik (kot sem sedaj). Sicer pa je to nekaj neverjetnega! Ko sediš, ti je najbližje ... pa saj veš!

**Mirjam:** Kaj pa otroci?

**Zlatko:** Veš, kako je bilo. Ko sem šel študirat, je rekla stara mama: "Pazi sinko, da ne bi koji napunio trbuh ..." Ko pa je prišlo do nesreče: "Pa zašto nisi neku, sinko?" No, kasneje sem šel z eno, ki je hotela otroke, tudi na ta center za reprodukcijo in družino. Povedal sem sestri na sprejemu, da sem prišel zaradi naraščaja, pa mi je potisnila v roke kozarček, naj grem v sobo »zrihtat«. Povedal sem, da če bi bilo tako preprosto, sploh ne bi potreboval priti. Ampak doktorja Reša ni bilo, zato bi

moral priti še enkrat. Kot da se je mi je kamen odvalil od srca! Govoril sem ženski, naj gre nekaj podobnega meni na morje poiskat, da le ni zamorc, in naj "zrihta", da bom oče. To je slišal tudi brat, ki se je ponudil, da bi mi naredil "uslugo". Ampak za to mi pa ni bilo.

**Mirjam:** Tudi v legendarni Pineti je bilo najbrž pestro?

**Zlatko:** Ja, Pineta ... Tam sem se tudi nekajkrat zaljubil. Ampak to ni imelo posebnega haska, ker potrebujem več časa. 14 dni je bilo premalo. Sploh če je imela kakšna že ... doma. Najbolj mi je bilo všeč, ko je eden izmed invalidov ob polni luni v travi iskal neko zel, ki naj bi imela tako moč, da ti je po zaužitju stal po dve uri. In o tem razlagal drugim. Prav zanimivo je, koliko ljudi je bilo naslednji dan v travi.

**Mirjam:** Poleg športa si zelo dejaven tudi na kulturnem področju. Poleg tega, da si mojster lepe pisave, sem slišala, da tudi slikaš, rišeš? Pa tudi to je nekako povezano z ženskami?

**Zlatko:** Že od nekaj sem imel talent za risanje. Izdeloval sem razne voščilnice, da sem si zaslužil kak dinar. Svinčnik in oglje sta moji tehniki risanja. Ja, narisal sem kar nekaj ženskih aktov. Tudi poziranja je bilo veliko ... (zamišljeno) Spomnim se, da sem risal tudi coitus interruptus - slika je imela naslov "Stol s tremi nogami". In to zato, ker naj se tak stol edini ne bi majal - ampak na moji sliki se je kar treslo! (smeh)

**Mirjam:** Če bi primerjal takrat in danes ...

**Zlatko:** Ja, to so bili res pionirski časi. Pijančevanje se je zdaj spremenilo. Danes se napijemo zaradi gušta, takrat smo si pa krajšali čas. Tudi poroke paraplegikov so danes

drugačne. Jaz sem se hotel skrivaj poročiti. Čakal sem, da je bil matični urad zaprt, in se dogovoril za poroko izven uradnih ur. Ampak sem bil atrakcija: vsi so čakali, da se pride kripl poročiti z zdravo žensko, ej! Danes je invalidom lažje živeti. Takrat je bil pogum preživeti, danes se enakopravno vključujejo v vse sfere življenja. Vendar moraš biti močan, to pa velja za takrat in danes!

**Mirjam:** Če se ozreš nazaj, ti je česa žal? Bi kaj spremenil?

**Zlatko:** No, če se mi ne bi zgodila nesreča, mislim, da bi se moja pot končala nekje v Indiji. Verjetno bi bil zdaj na meni kak sari. Žal mi je, da se nisem bolj posvetil na strokovnem področju. Geometrijo sem namreč imel v krvi. Najbrž bi bilo drugače tudi zato, ker je danes lažje študirati, čeprav si na vozičku. Takrat pa so bile vsepovsod same stopnice in tudi družba je na nas gledala kot na žive mrličke. Ampak vse je za nekaj dobro. Najbrž ne bi postal namestnik direktorja DVZ Ponikve in vodja proizvodnje. Na tak način sem dobil tudi stanovanje, v katerega sem se preselil.

**Mirjam:** In recept ...

**Zlatko:** Nekateri pravijo, da ne smeš jesti tega in onega, ne smeš piti, ne smeš ... No, tega se nikoli nisem držal! Je pa res, da moram jemati kar precej tablet, npr. za visok pritisk. Poanta je v tem: kakor koli je, nikoli ne smeš obupati in misliti, da ni rešitve. Ker ko misliš, da je konec, se vedno prižge luč in je vse ok. Moraš biti pogumen in gledati naprej. Vsako slabo rodi nekaj dobrega. Edino starost mi ni všeč in me skrbi, kaj me čaka v prihodnosti, saj živim sam. 🍷

**Z Zlatkom se je pogovarjala Mirjam.**



## ➤ Skupaj sta močnejša

**Novinarka in voditeljica Nina Wabra, ki je leta 2010 doživela hudo prometno nesrečo, po kateri je ostala tetraplegik, je srečno zaljubljena v paraolimpijca Gala Jakiča. Čeprav sta imela na začetku dvome o svoji zvezi, sta kmalu ugotovila, da sta skupaj močnejša.**

Z Nino sva nazadnje resneje klepetali o njeni nesreči in življenju po njej pred devetimi meseci, ko je bila ravno na rehabilitaciji v Laškem. Od takrat se je marsikaj spremenilo. Kot si je želela, se je veliko bolj osamosvojila, dobila je službo, začela plesati in zaljubila se je. »Vsi cilji, ki sem si jih zastavila, so prišli veliko prej, kot sem pričakovala, kar me je zelo presenetilo,« pravi Nina. Že takrat je v intervjuju rekla, da ko se bo nekoč ponovno podala v zvezo, bo razmerje bolj poglobljeno. In res je bilo tako. »Mislim, da so bili pri naju že od začetka temelji popolnoma drugačni. Vse je malo bolj premišljeno, vsaj kar se mene tiče. Tiste resnično pomembne strani opaziš že na začetku. Pri naju se zaradi okoliščin začne z druge strani kot ponavadi. Ponavadi se razmerja začnejo s površine in se potem postopoma ugotavlja, kaj je spodaj, pri naju se je začelo obratno. Čeprav mi je bil Gal že na prvi pogled zelo všeč,« iskreno razlaga. Čeprav si je ljubezen zastavila kot dolgoročno željo, si ni nikoli predstavljala, da se bo zgodila tako hitro. »Želja se je uresničila veliko hitreje, kot sem pričakovala in načrtovala, mogoče celo želela. Imela sem namreč občutek, da moram predelati še toliko drugih

stvari, da bo še kar nekaj časa preteklo, preden se bom sama pri sebi počutila tako dobro, da se bom lahko odprla še nekemu drugemu in ga spustila blizu. Ampak Gal je res tak človek, da ga ni bilo težko spustiti blizu. Neopazno je lupil plast za plastjo in prišel v moje življenje,« pravi z iskrico v očeh. Gal in Nina sta se spoznala junija prek skupnega prijatelja. Ko je bil Gal na pijači z njim, je Nina čisto slučajno prišla mimo in se na hitro ustavila na cigareti. Veter je pihal zelo močno, zato je ni mogla prižgati in Gal se je potrudil na vso moč, da ji je prižgal. »Tako se še v življenju nisem potrudil, ampak se je splačalo (smeh). Potem sva se zmenila za kavo, a sva se usklajevala skoraj dva meseca, da sva se dejansko dobila. Ko pa sva se končno dobila, se nama je pridružila

celotna Ninina plesna ekipa, tako da je bilo kar zanimivo,« razlaga v smehu. Oba sta na začetku imela dvome, ali se je pametno spustiti v razmerje. »Potrebovala sem nekaj časa, da sem dojela, da gre za pravo ljubezen in da sem pri sebi razmislila, ali se je pametno v karkoli spustiti. Malo me je bilo tudi strah zaradi pretekle izkušnje. Kar nekaj časa sem potrebovala, da sem osvojila idejo, da se dogaja nekaj lepega,« je iskrena. Tudi Gal je imel pomisleke, saj se je do sedaj izogibal zvezam na vozičkih. »Tudi jaz sem imel milijon pomislekov, saj nikoli nisem imel dekleta na vozičku. Ampak Nina mi je bila že od začetka všeč, tudi ko sva se pogovarjala, se mi je zdela super. Po eni strani je lažje, po drugi strani pa težje. Videl sem, da si je zelo hitro postavila življenje spet na noge. Ona je ena redkih ljudi, ki jim je to uspelo v tako kratkem času, in to me je prepričalo. Fascinira me tudi njena resnost do vsega, v kar se spušča. To zelo cenim,« pravi Gal. Nobeden od njiju ni želel zveze kar tako, ki ne bi nikamor vodila, saj se

Pravita, da je bila simpatija na prvi pogled.



nista želela igrati in ob tem kogarkoli prizadeti. Pravita, da je bila simpatija na prvi pogled, ni bila ljubezen, ker si Nina na začetku ni pustila, da bi tako čutila. Ker je Gal dvanajst let mlajši od Nine, sta na začetku imela pomisleke tudi zaradi tega, vendar sta ugotovila, da to zanju ni ovira: »Kar se tiče pogleda na življenje in cilje, je po starosti bližje meni kot svojim vrstnikom. Določene stvari ima celo bolj razčiščene in me pogosto vodi skozi njih,« pravi Nina, Gal pa doda, da njegovi prijatelji mislijo, da je Nina mlajša. Zaradi izkušenj, ki sta jih doživela, menita, da bolje vesta, kaj si želita od življenja. »Prej v celem življenju nisem tako jasno vedela, kaj si želim v življenju, kot sem v zadnjih mesecih. Po takih stvareh vidiš, kako se lahko življenje obrne, in ugotoviš, česa ne želiš v svojem življenju,« razlaga Nina. Pravi, da ji Gal vsak dan ponudi odgovor na kakšno vprašanje in olajša marsikatero oviro. »Če je ona starejša od mene, sem jaz dlje časa na vozičku, zato imam več izkušenj in zdaj ona lažje in hitreje premaga določene ovire,« razlaga Gal, ona pa hitro doda: »Ko si kar naenkrat v tem, imaš veliko strahov in skrbi. Z njegovo pomočjo ugotavljam, da neke prepreke sploh niso tako velike, kot se mi zdijo. Veliko stvari mi je olajšal. Všeč pa mi je tudi, ker k neprijetnim situacijam vedno pristopi s humorjem in smehom.« Poudarja pa, da ji sploh ni treba razlagati, kaj jo muči, ker on že vse ve. Čeprav Gal zelo rad smuča, mu je tokrat veliko težje odpotovati, saj si trenutno resnično ne želi zapustiti Nine. Vedno ga je vleklo po svetu v iskanje novih dogodivščin, zdaj pa ne, saj ima v Sloveniji svojo ljubezen. A vseeno mu ni preveč hudo, ker ve, da bo Nina tukaj, ko se vrne. 🍷

**Meta Kač, objavljeno v reviji Story;**  
**fotografije: Goran Antley**

## Spolnost // Nasveti

# ► Skrivnosti moškega telesa

**Ne glede na to, kako dobro poznaš anatomijo telesa svojega fanta, te verjetno še vedno nekaj stvari na moškem telesu bega. Cosmo se je obrnil na urednike Men's Healtha, ki so nam zaupali nekaj presenetljivih spoznanj.**

### 1. Zakaj moški postanejo nebogljeni otroci, kadar zbolijo?

Vsak kašelj, otečeno grlo ali bolečina nas spomnijo, da nismo nepremagljivi. Imamo predstavo, da moramo biti neuničljivi, da nas nič ne more zlomiti, tako kot recimo Supermana nič ne ustavi. Na skrivaj pa nam gripa oz. to, kar gripa prinese, ugaja. Kadar zbolimo, nam je dovoljeno, da nimamo vsega pod nadzorom, in je čisto v redu, če se počutimo nebogljene. Zato se tako radi prepustimo vaši negi, čajčkom in božanju.

### 2. Vsaka ženska vagina je drugačna. Ali moški opazijo te razlike?

Seveda. Ampak to ni nikoli tako pomembno, da bi vplivalo na zvezo. Res je, da opazimo obliko vaših ustnic in velikost klitorisa, vendar nikoli nismo zaradi tega razočarani. Ne bomo rekli, da so vse najlepše rožice na svetu, ker nam to itak ni pomembno. Vedeti morate le, da nas vaša vagina neskončno zadovoljuje, in to ne glede na videz.

### 3. Je res, da se moškim po navadi zdijo ženski dotiki preveč nežni?

Samo na enem mestu. Drugače neizmerno uživamo, če nas nežno božate za vratom ali po prsih, ampak ko pridete do penisa, ste po navadi preveč nežne. S tem nočemo reči, da bi nas morale zgrabiti z vso močjo. Začnite z nežnim dotikanjem penisa, dokler ni v popolni erekciji. Potem pa ga lahko primete močneje, nekako tako, kot da bi se v avtobusu držale za drog, ko ta vozi čez ovinke. Še vedno ne veste, kakšen je pravilni pritisk? Vprašajte nas. Moški imamo radi neposredna vprašanja. Zavedajte pa se, da gre za seks, poln užitka, in ne za telesni pregled. Zato erotično zašepe-tajte: "Močneje?" medtem ko se ga dotikate. Nikar pa nas ne sprašujte, kako nam je všeč, ker med seksom nekako še lahko odgovarjamo na vprašanja, ki zahtevajo odgovor da ali ne, daljših odgovorov pa že nismo več sposobni dajati.

### 4. Zakaj si moški tako pogosto popravljajo svoje mednožje?

Zdi se nam, da če pristrizemo dlačice, s tem optično povečamo penis.

Penis s pripadajočimi modi je zelo občutljiv del našega telesa, zato je zaradi varnostnih razlogov nameščen med noge. Vendar pa mu to hkrati povzroča vrsto nevšečnosti od preozkih hlač, dlak, vročine, neprijetnih tkanin, zadrge in tudi erekcije. Zato je treba 'paket' občasno ponovno namestiti na svoje mesto. Recimo včasih se zgodi, da se nežna koža našega penisa zaplete v kakšno neprijetno blago hlač. Včasih pa ga je treba premakniti tudi zato, ker smo se nenadzorovano vzburlili, pa ne bi radi, da to vsi okoli nas opazijo. Pač ni preprosto, če neka tako pomembna zadeva visi z našega telesa.

#### **5. Kje poleg penisa si moški še želi, da bi se ga dotikale?**

Deset centimetrov v katerokoli smer od našega mednožja. S tem ko greste prek sramnih dlak do trebuha ali pa ko nas božate po notranji strani stegen, gradite ogromno količino užitka in pričakovanja, da se boste končno dotaknile tudi njega. In ko se ga, je zaradi predhodnega božanja vse le še boljše. Manjše opozorilo: večina od nas si želi, da bi se izogibale naši zadnjični odprtini.

#### **6. Ali moške skrbi, kako so videti goli?**

Večino skrbi. Ko se gledamo v ogledalu, razmišljamo, kako boste odreagirale in kaj si boste mislile, ko nas boste videle gole. Je moj penis dovolj velik? Bo opazila moje ljubezenske obročke? Jo bo motilo, da imam dlake po hrbtu? Da nam preženete te strahove, vztrajajte, da po seksu zaspimo goli.

#### **7. Zakaj si vedno več moških ureja spodnje frizure?**

Iz enakih razlogov, zaradi katerih ženske nosite push-up modrčke: da poudarimo našo velikost. Zdi se nam, da če pristrižemo dlavičice, s tem optično povečamo penis. Poleg tega v vseh pornografskih filmih vidimo, da imajo moški postrižene sramne dlake in da se njihove soigralke nad tem sploh ne pritožujejo. In ker beremo, da to počne vse več moških, nočemo biti ravno zadnji, ki ima še vedno goščavo med nogami. Dejstvo je, da eden izmed desetih bralcev naše revije uredi spodnjo frizuro pred pomembnim zmenkom.

#### **8. Zakaj moški masturbirajo, tudi kadar so v vezi in veliko seksajo?**

Moški smo neprestano željni in masturbacija je zelo priročna. Ni se nam treba lepo obleči, obriti, stuširati ... kljub temu pa še vedno doživimo užitke, ki jih nudi orgazem. Poleg tega pa masturbacija popestri naše spolno življe-

nje. Na to morate gledati kot na manjši prigrizek, preden greš na res gurmansko večerjo.

#### **9. Kakšne so neprijetne situacije, v katerih se moški vzburijo, in zakaj?**

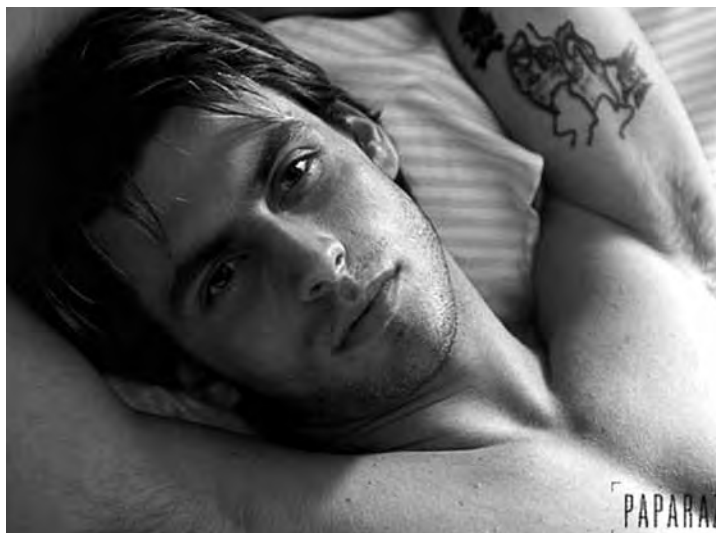
Vožnja z avtomobilom. Ko se zjutraj zbudimo. Ko sedimo za svojo mizo v službi. Na letalu. Med spanjem. Vzburi se zaradi umazane misli v naši podzavesti, trenja ob oblačila, spomina na prejšnjo noč.

#### **10. Če moški doživi erekcijo na javnem kraju, kako jo zakrije?**

Če ne pomaga, da si v spomin priključiš podobno Salome, potem uporabimo tehniko, ki ji rečemo 'za elastiko'. Z roko sežemo v žep, kot da gremo po ključke ali telefon, in neopazno pozicioniramo penis pod elastiko spodnjih hlač, tako da je obrnjen navzgor proti popku in popolnoma ob telesu. Na ta način se ne opazi, da je naš korenjak pripravljen za akcijo, čeprav akcije ne bo.

#### **11. Ali moške skrbi, da bodo prezgodaj osiveli ali pa izgubili lase?**

Ja, in to najverjetneje tudi povzroči, da prezgodaj osivimo oz. postanemo plešasti. Večina naših bralcev se s tem tako obremenjuje, da pravijo, da se bodo takoj, ko se jim bodo lasje vidno zredčili, pobrili. Zato nam vaši komplimenti glede las vedno zelo dobro denejo. Če vidiš, da postaja siv, ga pohvali, in mu povej, da ti je všeč, ker te spominja na Georgea Clooneyja, če pa postaja



plešast, ga bo pomirila primerjava z Vinom Dieselom.

### **12. Zakaj moški lahko zdržijo ves dan, ne da bi jedli, potem pa naenkrat pojejo tri zrezke?**

Moški s tem, koliko lahko pojemo, kažemo svojo moč. Zmožnost veliko pojesti enačimo z mišicami. Zrezki in druga mastna hrana nam povzročajo vetrove, težak želodec in utrujenost, a kljub temu z veseljem tekmujejo s svojimi prijatelji, kdo bo imel na krožniku več kosti. Nikoli pa moški nismo namenoma osem ur brez hrane. To se zgodi, kadar imamo preveč opravkov in moramo izpustiti svoje redne obroke.

### **13. Kako moškemu uspe zaigrati orgazem?**

Preprosto: nadeneš si kondom, stokaš, globoko dihaš, se trešeš. Nato odstraniš kondom, greš v kopalnico in ga založiš na dno koša za smeti.

### **14. Ali moški telesno zazna, kdaj ženska doseže vrhunec?**

Vsekakor opazimo namige. Napnete mišice, ukriivate hrbet, močnejše dihate in čutimo, da vaša vagina bolj tesno objame naš penis, ko se krči – znaki, ki jih ni tako lahko zaigrati.

### **15. Za kateri posteljni trik fantje mislite, da je precejšen?**

Ni nam všeč, če nam ukažete položaje, ki imajo čudna imena. Zaradi takih

stvari dobimo občutek, da smo nesposobni in brez domišljije. Noben položaj, v katerega ne moreš preiti popolnoma spontano ter zahteva ogromno koordinacije in prestavljanja, nam ni všeč, saj pokvari vzdušje.

### **16. Zakaj moški tako redko omenijo, da so se zredili? Ali ne opazijo dodatnih kilogramov?**

Seveda opazimo, ampak da bi to razlagali drugim, se nam zdi enako produktivno kot kričanje na tehtnico. Hočemo rezultate, in ne sočutja. Čeprav nas nekaj kilogramov več ne moti pretirano, nas to motivira, da stopimo v akcijo, še preden smo videti kot Gojmir Lešnjak.

### **17. Zakaj moški tako pogosto rigajo in prdijo ter kako, da jim ni zaradi tega nerodno?**

Ni pomembno, koliko star je moški, koliko zasluži ali kako prefinjen je njegov okus, spuščanje vetrov mu bo vedno, ampak res vedno, smešno. Risanke, tekmovanje v prdcih med moškimi in komedije so nas prepričali, da je to smešno. Povišico dobiš le vsakih nekaj let,

za ljubezen je potreben čas, naši nogometaši so dobri le enkrat na desetletje, nikoli pa ti ni treba trdo garati ali čakati na pohvalo za dober prdec ali glasno riganje. Namesto da bi se zadrževali ali skrivali svoje naravne funkcije telesa, tako kot to počnete ve, jih mi raje spustimo na plan v vsej svoji veličini. Se opravičujemo.

### **18. Imajo nekateri res velikega le v stoječem stanju, medtem ko je pri drugih velik ves čas?**

Seveda. Veliko moških ima penise, ki se mor da zdijo majhni, dokler so v ohlapnem stanju, močno pa narastejo, ko doživijo erekcijo. Pri manjšem delu moških pa razlika med ohlapnim in stoječim stanjem ni tako velika. 79% naših bralcev pravi, da sodijo v prvo kategorijo, 21% pa jih sodi v drugo.

### **19. Kako najbolje povečamo intenzivnost moškega orgazma?**

Ženske se pri našem orgazmu pogosto umirite, namesto da bi oživele. Stisnite svoje vaginalne mišice (to so mišice, ki jih uporabljate, da ustavite tok urina) in mešajte z boki. Vzdihnite kaj perverznega. Poglejte ga s pohoto v očeh. Stisnite prsi (moški ljubimo vizualne spodbude). Za dodatek: tik pred koncem ga stisnite za rit (polna je živčnih končičev). Kombinirajte vse zgoraj našteto in rezultati bodo naravnost eksplozivni. 🍋



## Moč in čudež v bananah

**Viljem Ščuka, priznani pediater in psihoterapevt, zavzeto zagovarja, naj otroci za zajtrk pojedjo banano. Tukaj je nekaj razlogov, zakaj, in če le dva držita, se splača preizkusiti.**



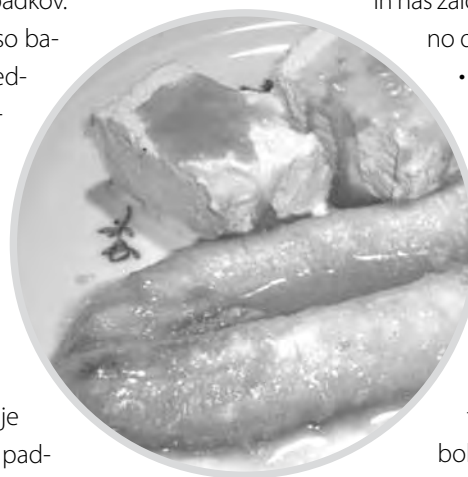
• Pomembno! Nikoli ne hranite banan v hladilniku!

- Banane vsebujejo 3 vrste naravnih sladkorjev - saharozo, fruktozo in glukozo, vse tri kombinirane z vlakninami. Banana nas zato v trenutku oskrbi s potrebno količino energije. Raziskave so pokazale, da nas zaužitje le dveh banan dnevno založi z energijo, ki zadošča za 90 minut naporega dela. Nič čudnega torej, da atleti smatrajo banane za sadje št. 1.
- Banane pomagajo, da ostanemo v dobri kondiciji. Pomagajo nam tudi premagovati številna obolenja in bolezenska stanja. Mnogi depresivni ljudje se po uživanju banan počutijo znatno bolje, kajti banane vsebujejo triptofan, vrsto beljakovine, ki se v telesu pretvori v serotonin, hormon sreče. Pod njegovim vplivom se naše razpoloženje izboljša in na splošno se počutimo srečnejši (podobne učinke ima tudi čokolada, a ta nam žal viša nivo krvnega sladkorja in tako prispeva k debelosti).
- Banane vsebujejo tudi vitamin B6, ta pa v krvi regulira raven glukoze, kar vpliva na naše (boljše) razpoloženje.

- Banane so bogate z železom, ki je sestavni del hemoglobina in nam tako pomaga zdraviti oz. preprečevati slabokrvnost.
- Bogate so tudi s kalijem, zato so idealno živilo, kadar imamo težave s krvnim tlakom, ker posredno zmanjšujejo tveganje za povišan krvni tlak.
- Izboljšujejo umske sposobnosti, pomagajo k boljši koncentraciji, zato je dobro kako uro ali dve (npr. pred izpitom) pojesti banano.
- Vsebujejo mnogo vlaknin, ki nam pomagajo vzpostaviti redno in temeljito vsakodnevno odvajanje presnovnih odpadkov.
- Kadar nas peče zgaga, so banane odlično naravno sredstvo za nevtralizacijo odvečne želodčne kisline.
- Nosečnicam, ki jih muči jutranja slabost, je banana odlična pomoč, saj med dvema obroki pomaga vzdrževati primeren nivo krvnega sladkorja, s čimer preprečuje slabosti zaradi prehitrega padca glukoze v krvi.
- Kadar nas piči komar, mesto pika podrgnimo z notranjo stranjo bananine lupine, ki

učinkovito deluje pri zmanjševanju oteklin in lajšanju bolečin, nastalih zaradi pikov komarjev in drugih žuželk.

- Banane zaradi visoke vsebnosti vitaminov B pomirjajo živčni sistem.
- Smo predebeli in imamo naporno intelektualno delo? V tem primeru nam grozi hudo nihanje krvnega sladkorja, ki ga poskušamo uravnovesiti z nenehnim grickanjem sladkih prigrizkov (čokolada, sladkarije, krompirček ...), kar seveda naše stanje le poslabša. Privoščimo si raje banano, ki bo uravnovesila krvni sladkor in nas založila z energijo za naporeno delo.



- Glede na to, da nevtralizira premočno želodčno kislino, je banana odlična hrana, če imamo slučajno čir na želodcu. Banane so pravzaprav edino sadje, ki ga lahko brez težav uživamo pri tej bolezni.

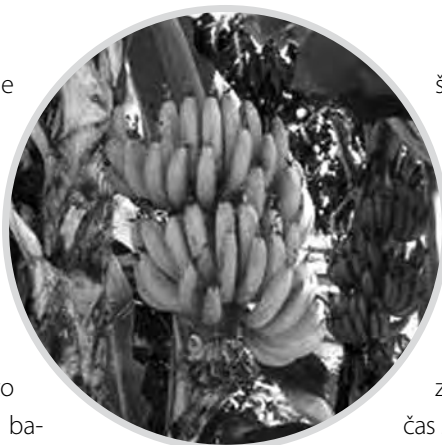
- Banana je sadje, ki hladi, zato lahko pomaga pri zniževanju tako telesne kot »emocionalne« temperature.

• Primerne so tudi za odvajanje od kajenja. Vitamin B6, B12, kalij in magnezij, ki jih vsebujejo, pomagajo telesu odstranjevati škodljive posledice, potem ko smo se odločili prenehati s to »dejavnostjo«.

• Kadar smo pod stresom, se naš metabolizem pospeši, zato se zmanjšuje nivo kalija. Ker so banane bogate z njim, znova vzpostavijo ravnovesje.

• Vsakodnevno uživanje tega sadeža kar 40% zmanjša tveganje za srčni infarkt.

• Če bi se radi znebili bradavic, vzemimo ko-



šček bananine lupine, ki jo nato z notranjo stranjo položimo na bradavico ter polepimo z levkoplastom ali povežemo s povojem. Lupino večkrat zamenjamo in že čez čas se bodo pokazali presenetljivi rezultati.

• Za bleščče čevlje le-te preprosto podrgnemo z notranjo stranjo bananine lupine in jih nato zbrišemo še s suho krpo. Lesk bo presenetljiv.

Banane so resnično zdravilo za mnoge zdravstvene težave. Če bi jih primerjali z jabolki, imajo banane:

- 4 x več beljakovin
- 2 x več ogljikovih hidratov
- 3 x več fosforja
- 5 x več vitamina A in železa
- 2 x več ostalih mineralov in vitaminov
- bogate so s kalijem in
- so ene najokusnejših vrst sadja

Ena banana na dan odpelje zdravnika stran. Da ni morda ravno ta sadež razlog, da so opice vedno dobre volje?! 🍌

**S spleta**

## SVETLOBNA TERAPIJA BIOPTRON

Občasno vsak izmed nas trpi zaradi bolečin, mišične napetosti, problematične kože ali pa enostavno zaradi pomanjkanja energije. Zelo pogosto so to le nekateri izmed problemov, s katerimi se spopadamo. Sedaj lahko veliko težav odpravite s svetlobno terapijo BIOPTRON.

<p><b>Celjenje ran</b></p> <p>Celjenje ran po poškodbah Opekline</p> <p>Celjenje ran po operacijah Razjede na nogah Razjede zaradi pritiska (preležanine)</p>	<p><b>Kožna obolenja</b></p> <p>Alopični dermatitis Luskavica Herpes simplex in zoster Površinske bakterijske okužbe Akne Spremembe na sluznici</p>
<p><b>Revmatologija</b></p> <p>Osteoartritis Rumeno-eritematozni artritis (kronični) Artriza</p>	<p><b>Sezonske razpoloženske motnje</b></p> <p>Tipični simptomi: zimske depresije, kot so npr. sindrom kronične utrujenosti, manjša motivacija, hipersomnija (prekomerno spanje), splošna oslabelelost, nervoznost.</p>
<p><b>Fizioterapija</b></p> <p>Bolečine v spodnjem delu hrbtenice Bolečine v ramenih in vratu Sindrom karpalnega tunela Brazgotinsko tkivo Mišično – kostne poškodbe</p>	<p><b>V pediatriji</b></p> <p>Otroška kožna obolenja Endogeni ekcem Okužbe zgornjih dihal Alergijske boleznii dihal Otroška kostno – mišična obolenja Nevrološka obolenja in nevrološki deficit</p>
<p><b>Športna medicina</b></p> <p>Poškodbe mehkega tkiva mišic, kit in vezi: mišični krči, zvini, nategi, natrgane vezi in mišice, teniški kramolac, izpah, udarnine.</p>	<p><b>Pri novorojenčkih</b></p> <p>Kožna obolenja kot so npr. flebitis (vnetje vene), razjede zaradi pritiska, intertrigo (vnetja v kožnih gubah).</p>

**BIOPTRON+**  
LIGHT THERAPY SYSTEM



BIOPTRON

– VAŠA DRUŽINSKA TERAPIJA

Biopton – svetlobna terapija temelji na starodavni metodi zdravljenja s pomočjo sončne svetlobe in močno napredni tehnologiji in razvoju. Oddaja polanzirano polikromatsko svetlobo, ki združuje vidno in infrardečo svetlobo. Zdravljenje je povsem neboleče in vam za uporabo, brez znanih neželenih stranskih učinkov. Zdravljenje je enostavno, za izvajanje ene terapije pa boste porabili zelo malo časa.

IZBIRATE LAHKO MED RAZLIČNIMI NAPRAVAMI: BIOPTRON Compact III – namenjen predvsem uporabi doma. Naprava je shranjena v posebni embalaži, na voljo kot opaja pa je tudi talno stojalo. BIOPTRON Pro 1 – je namenjen terapiji doma, v bolnišnicah in v terapevtskih centrih. BIOPTRON 2 – namenjen je predvsem za uporabo v zdravstvenih ustanovah. Na voljo so različna stojala, ki omogočajo udobno terapijo.

**zepter**  
INTERNATIONAL  
LIVELONGER



Zepter Slovenica d.o.o., Pohorska cesta 12, 2380 Slovenj Gradec, tel.: 02 88 43 901, faks.: 02 88 43 900, e-naslov: info@zepter.si.

Informativni prodajni centri Zepter Slovenica d.o.o.:  
IPC Slovenj Gradec, Pohorska cesta 12, tel.: 02 88 43 901, 902  
IPC Ljubljana, Gregorčičeva 13 a, tel.: 01 422 28 40  
IPC Maribor, Mladinska ulica 21, tel.: 02 250 08 60

Proizvedena v Švici. www.bioptron.si, www.zepter.com





Informativno glasilo Izziv DPLJ  
izdaja Društvo paraplegikov  
ljubljske pokrajine

Glasilo sofinancira  
FIHO in občine.

## Uredniški odbor

**glavna in odgovorna urednica:**

Mirjam Kanalec

**uredništvo:**

Janja Rak

Jože Globokar

Gregor Gračner

Mojca Burger

**lektoriranje:**

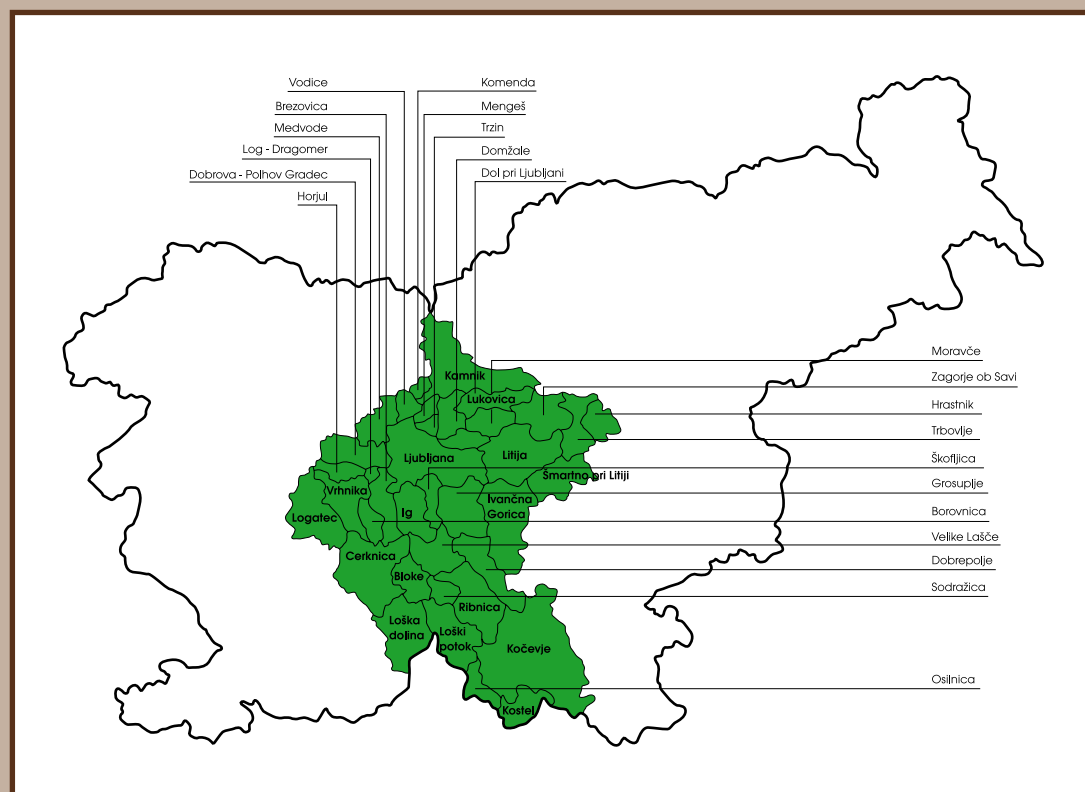
Janja Rak

**grafična izvedba:**

Birografika Bori, d.o.o.

**naklada:**

700 izvodov



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

**Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine**

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

T 01 56 91 123

TRR 03170-1003169118

E [dlj.paraplegik@guest.arnes.si](mailto:dlj.paraplegik@guest.arnes.si)

[www.drustvo-para-lj.si](http://www.drustvo-para-lj.si)

