



Izziv DPLJ

XII. letnik, številka 22, junij 2012

Poštnina
plačana
pri pošti
1131
Ljubljana



Društvo paraplegikov
ljublanske pokrajine



➤ Včasih se sprašujem ...

Človek – ime ti je nasprotje. (Shakespeare)

Včasih se sprašujem, če sploh spadam v ta čas. Kaj se je zgodilo z ljudmi? Kaj smo postali? Ali je to tista družba, v kateri bi želeli vzgajati otroka? In kaj se je nenazadnje zgodilo z mano? Se je spremenila okolica ali sem se jaz? Sem le starejša s kopico slabih izkušenj in bremen preteklosti ali morda še sploh nisem odrasla? Včasih pogrešam svojo otroško naivnost in vero v ljudi – njihovo brezpogojno dobroto, dokler sem si jo še znala naslikati. Kako lepo je bilo živeti v izmišljenem svetu, kjer je razdajanje bistvo obstajanja. Ah, pravljična dežela! Človek je čudno bitje, ki ima v sebi nek notranji klic po samoohranitvi; ta postane največkrat tako močan, da je to edino, kar ga še vodi. Samo jaz, jaz, jaz ... Ena merila zase, drugačna za druge! Prekleta hinavščina in sprenevedanje! Le kam sta šli samokritičnost in pravičnost?

Ves svet je teater. (Shakespeare)

Zdi se mi, da sta morala in poštenost izginili iz naših življenj. Brez slabe vesti lažemo, brez zadržkov se gremo neke igrice in dogovarjanja s figo v žepu, samo da bo nam dobro. Vse je le pehanje za denarjem in oblastjo. Kako pomembni postanemo, ko gledamo »z vrha«, kako samozadostni in vsevedni! O, sveta preproščina! Kaj cenimo danes? Kimanje, ugajanje, poslušnost. To gledališče mi nič kaj ne ugaja. Je kdo sploh še pripravljen kaj storiti brezplačno, prostovoljno... Jaz, jaz, jaz ... Se človeštvo pogreza v lastna primitivna nagnjenja. In kam nas to vodi?

Vedno je pravi čas, da delate, kar je prav. (Nelson Mandela)

Naj se prilagodim za višje cilje? A ni najvišji cilj, da si zadovoljen s sabo, da počenjaš stvari, ki te bogatijo, da se lahko brez sramu zazreš v zrcalo in ne povesiš pogleda. Da ne škodiš sočloveku? Naj se grizem in vztrajam ali preprosto odidem, obrnem hrbet vsemu temu teatru in živim naprej v svojem idiličnem svetu? Velikokrat se sprašujem, če spadam v ta čas!

Mirjam

Dragi bralci in bralke Izziva, ko boste odprli naslednjo stran, vas čaka presenečenje – tokratni Izziv je barven. Upamo, da boste ob listanju društvenika videli svet ... ja, v barvah.

Društvo

- 04 Začetek novega štiriletnega obdobja
- 06 Juhu, nov kombi je tu!
- 09 V vodstvu brez večjih sprememb
- 10 Kako je društvo organizirano?
- 11 In društvo se vrti, vrti ...
- 13 Bojan in Petja pomagala članom
- 14 Nova moč društva
- 15 Kriza zajela tudi društveni proračun?
- 16 Oglasna deska

Novice iz MOL-a

- 17 Prevoz na klic

Sodelovanje z občinami

- 17 Domžale
- 20 Trudimo se, da bi bili invalidom prijazna občina
- 22 Župani prisluhnili težavam članov

Mlade ozaveščamo

- 23 Dvakrat v Velikih Laščah
- 27 Negotova pričakovanja učencev
- 28 Dan druženja treh generacij
- 30 Kaj vse zmoremo ...
- 31 Vse lepe stvari so tri

Sociala

- 32 Obrnite se na svojega poverjenika
- 33 Število uporabnikov narašča
- 34 Informacije iz prve roke
- 35 Imeli smo se fajn ...
- 39 Najboljše za tuhtanje so noči

Zdravje

- 40 So vidni prvi rezultati?

Interesne

- 41 Božiček obiskal najmlajše
- 42 Plesalci poželi aplavz
- 43 Kongo
- 44 Me smo še vedno tu
- 47 Vau, ostale brez besed
- 48 Namesto nas naj računa Excel
- 49 Zgodba o uspehu
- 50 Brez večjih novosti

Šport

- 53 Nepričakovana zmaga Celjanov
- 54 Veliko nervoze
- 56 Uspeh domačinov
- 57 Kdor hoče - zmore
- 58 Obstane v drugi ligi
- 59 Paraplegiki tudi na ledu
- 60 Kratke športne ...

Kultura

- 64 Ustvarjam, sem ...
- 65 Umetnost je sad dvojega ...

Nasveti

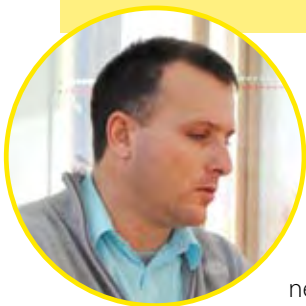
- 66 Kako izzvati ejakulacijo pri ženski
- 67 Ko se tebi seksa, njemu pa ne
- 69 Murphyjevi zakoni povedo marsikaj zanimivega

Pa še to

- 70 Živeti v harmoniji

➤ Začetek novega štiriletnega obdobja

Na rednem volilnem občnem zboru, ki je bil 28. marca, ste mi zaupali drugi redni mandat, za kar se vsem prisotnim na OZ tudi zahvaljujem. Ker pa želim vaše zaupanje ponovno upravičiti z dobrimi rezultati, z ekipo nadaljujemo z zastavljenim delom, ki smo si ga skozi vsa ta leta pridno nalagali.



Novo štiriletno obdobje se je pričelo z volitvami, kjer smo doživeli tudi nekaj sprememb. V upravnem odboru je prišlo do zamenjave treh oseb:

tako moralno kot tudi finančno. Ne morem pa mimo občine Trzin, ki noče razumeti, da se trudimo tudi za njihove krajanje. Niso nam namreč prisluhnilo ne pri omenjeni akciji ne pri rednem sofinanciranju programov. Člani si boste sigurno ogledali tabelo, kjer so navedene občine, ki so prispevale sredstva.

Posebej moram pohvaliti občine iz zasavskega konca, ki so prispevale najvišje zneske, še posebej občina Hrastnik, ki je tako popravila blede prispevke preko javnih letnih razpisov. Zahvaljujem se tudi donatorjem in sponzorjem, še posebej trgovini Summit avto d.o.o., kjer so se odrekli trgovinske marže pri prodaji

4

zapustili so ga Cvetka Štirn, Slavko Krajnc ter Rafko Jurjevčič, nadomestili pa so jih Slobodan Banjac – tajnik, Borut Sever ter Ana Pavšek, ki je bila v prejšnjem mandatu tajnica. Ker verjamem v kolektivno delo, vem, da bo ekipa upravnega odbora sledila smernicam ter metodi dela.

Že v lanskem letu smo v vodstvu prišli do ugotovitve, da brez podmladka društvenega voznega parka ne bomo mogli več shajati. Program Prevozi so najbolj pomemben in najbolj iskan program, saj opažamo, da se na leto dvigne povpraševanje kar za 10 %. Zato smo se odločili, da pričnemo z zbiranjem finančnih sredstev za nakup kombiniranega vozila, ki bo v celoti zadovoljilo naše potrebe. V akciji smo okupirali donatorje in sponzorje pa tudi občine, v katerih izvajamo programe. Od 38 občin se jih je odzvalo kar 31, kar nam potrjuje, da podpirajo naše programe



// Prva seja UO v novi sestavi

kombiniranega vozila, ter podjetju Avto Cesar d.o.o., kjer so v ta namen izpeljali humanitarno akcijo. Kot boste opazili, smo v celoti zbrali sredstva, ki smo jih potrebovali za nakup in opremo vozila. Še enkrat se zahvaljujem vsem, ki ste sodelovali pri tem projektu, saj smo tako lahko na spomladanskem srečanju, 16. junija v občini Ribnica, predali vozilo v uporabo društvu in s tem zamenjali staro vozilo, ki je bilo zadnje čase več v avtomehnični delavnici kot na cestišču.

Marca se je našemu kolektivu pridružila deseta oseba, ki smo jo preko javnih del zaposlili redno do konca leta 2012. Irena Lavrič, strokovna sodelavka, nam pomaga pri koordinaciji osebne asistencije ter izvajanju programa kompenziranja invalidnosti. V opisu del ima vodenje socialne problematike kot tudi vodenje poverjeniške mreže, ki se je z njenim prihodom še okrepila. Seveda pa je primarno prišla pomagat pri javljanju na javne razpise za pridobivanje finančnih sredstev. Irena deli pisarno skupaj z blagajničarko, saj nam poleg večjega osrednjega prostora primanjkuje tudi pisarn. Zato jo je Robert odstopil Ireni, za kar se mu zahvaljujem.

Ker sem ravno pri prostorski stiski, naj vam povem, da smo zaradi nejasne finančne situacije, ki tiči v naši ljubi državi, za določen čas preložili akcijo za izgradnjo novih delovno-bivalnih prostorov, ki bi jih potrebovali za nemoteno izvajanje posebnih socialnih programov. A ko bomo dobili pozitiven signal FIHA o odobrenih sredstvih, bomo zelo hitro izpeljali projekt, tako kot smo si ga zamislili.

Poleg ženske sekcije je na vidiku tudi »moška elita«.



// Po dolgih letih nas zapušča računovodkinja Cvetka.

Ker pa so trenutne razmere glede prostorske stiske še na meji vzdržnosti, smo v kletnih prostorih najeli skladišče, kjer bomo imeli vse, česar ne potrebujemo za vsakodnevne aktivnosti; tako bomo vsaj malo lažje zadihali. Skladišče v velikosti 48 m² bomo uporabljali tudi za manjša popravila invalidskih vozičkov, ki jih bo oskrboval naš član Bojan Lukežič. To ne bo servis, kot je pri dobaviteljnih ortopedskih pripomočkih, le manjša popravila, ki jih potrebujete, kadar se kaj zalomi.

V času, ko pripravljamo 22. številko Izziva, se vzporedno izvajajo priprave na volitve v skupščino Zveze paraplegikov Slovenije. Tudi na zveznem nivoju se zaključuje obdobje šti-

rih let, v katerih nas je odgovorno do konca peljal naš član Dane Kastelic. Prav tako se bo premešalo na vseh mestih, kjer so funkcije potrebne za nemoteno delovanje.

Za konec vabim vse člane-ice, da s »kopalnim kombijem« odpeljete sproščat svoje mišice v pacuški bazen. Tja vas bo popeljalo naše novo vozilo, ki naj vam nudi srečno vožnjo, od voznika pa pričakujem, da bo skrbno čuval svežino tega prevoznega sredstva.

In povem naj še, da je poleg ženske sekcije na vidiku tudi moška sekcija, ki bo obogatila program interesnih dejavnosti. Ker smo že krepko zakorakali v vroče dni, vam želim, da si na počitnicah ali dopustu nabereite svežih moči za jesenski čas.

Do takrat pa lep pozdrav! 🍷

Gregor Gračner

➤ Juhu, nov kombi je tu!

Ah, po večmesečnih mukah nam je končno uspelo! Novo kombinirano vozilo za prevoz naših članov je že v lasti društva.



6

Kombi Ford Transit DMR 2.2 TDCI s 140-imi konjskimi močmi smo kupili v podjetju Summit Motors, ki nam je dalo izdaten popust pri nakupu. V trenutku nastajanja tega članka je v predelavi pri podjetju Sortimo d.o.o., ki je sponzoriralo del svojih storitev. Namestili bodo zadnjo klančino in 6 posameznih, odstranljivih sedežev. To bo prva takšna predelava kombija v našem društvu. Vsi dosedanji so imeli dvignjen pod in stransko klančino tako, da so se naši športniki lahko presedli na sedeže. Nov kombi pa bo imel po zagotovilih predelovalca dovolj prostora za dostop z vozičkom do vseh šestih sedežev, ki bodo zvrščeni v treh vrstah po dva. Za to varianto smo se odločili predvsem zaradi udobnosti vožnje, saj so sedeži prikladnejši kot klopi, ki so bile montirane v dosedanjih vozilih, kombi ne bo izgubil na mehkobi zaradi povišanega poda, ki ga je bilo potrebno montirati zaradi stranske klančine, pa tudi vidljivost pri vožnji bo boljša, saj bomo sedeli nižje. Za daljša potovanja bomo nabavili tudi prikolico, kjer bodo lahko varno shranjeni vozički in ostala prtljaga.

Za takšno predelavo smo se odločili prav zaradi že zgoraj omenjene udobnosti pri vožnji. Vsak, ki se je peljal na malo daljšo turo in je sedel na vozičku, ve, kako je to naporno zaradi vseh vibracij. Tako bomo zdaj zagotovili laгодnejšo vožnjo tudi vsem tetraplegikom, ki se ne morejo presesti na sedeže.

Toliko o sami predelavi, sedaj pa še nekaj besed o sami akciji zbiranja sredstev.

Kot veste, smo v prejšnjem lizzivu obelodanili to akcijo in samo potrebo po nakupu novega kombija. Od tega je zdaj že dobrega pol leta. In v tem času nam je uspelo preko donator-

skih in sponzorskih sredstev zagotoviti 14.780 €; občine, ki jih pokriva društvo, pa so nam prispevale 21.800 €, skupaj torej 39.904 €. Samo vozilo je stalo dobrih 25.000 €, celotna predelava 11.000 € ter prikolica skoraj 1.600 €.

Uradni prevzem kombija bo 16. junija na spomladanskem srečanju v občini Ribnica. Ob tej priložnosti bo tudi manjša tiskovna konferenca, kamor bodo povabljeni sponzorji, donatorji, župani vseh 31 občin, ki so prispevali sredstva, ter novinarji.

Na tem mestu bi se rad osebno in v imenu celotnega kolektiva društva ter vseh članov zahvalil sponzorjem, donatorjem in občinam, ki so nam v teh kriznih časih priskočili na pomoč, omogočili nakup prepotrebne vozila in nam tako zagotovili nemoteno delovanje najpomembnejšega programa. To potrjujejo tudi same številke, saj smo v zadnjem letu z dvema voziloma napravili 100.000 kilometrov, kar je 10.000 več kot v letu poprej. Če se bo ta standard nadaljeval, bo kmalu sledila nova akcija.

Ker je vsak evro pomemben, ne bi rad izpostavljajl nikogar, ki je prispeval v »mošnjček za kombi«. Zaradi tega smo se odločili, da spisec vseh teh objavimo kar v tej številki lizziva.

Sedaj pa dovolj besedičenja, vidimo se na spomladanskem srečanju, kogar ne bo tam, pa si bo kombi pač ogledal ob prvi potrebi po prevozu.

Pa srečno in udobno vožnjo vam želim! 🍀



// Kombi Ford Transit DMR 2.2 TDCI s 140-imi konjskimi močmi

Rok

Kdo nas je podprl pri nakupu kombija

Viri financiranja

	Viri	Znesek v EUR
Sponzorji in donatorji	W-est d.o.o.	100,00
	Geološki zavod SLO	20,00
	First - Rototehnika s.p.	300,00
	Endress + Hauser d.o.o.	200,00
	Lavaco d.o.o.	200,00
	LM Veritas d.o.o.	50,00
	ZSSS	50,00
	Bitex d.o.o.	50,00
	Ruski svet d.o.o.	50,00
	Ortosana d.o.o.	50,00
	Pirnat d.o.o.	100,00
	Kemijski inštitut	200,00
	Inotherm d.o.o.	1.000,00
	Inštitut Nove revije	50,00
	Rekon d.o.o.	50,00
	Korona d.d	100,00
	G-MM d.o.o.	100,00
	Dejan Zupančič	30,00
	Pris d.o.o.	50,00
	MVA d.o.o.	200,00
	Mercis d.o.o.	100,00
	Jana Kokalj	100,00
	Rok Bucuk	20,00
	Marija Polak	50,00
	Meri Poklukar	50,00
	Kvader MT d.o.o.	50,00
	Hella Saturnus d.o.o.	500,00
	Avto Cesar d.o.o.	4.800,00
	MzM	800,00
	Vendo Pušnik d.o.o.	200,00
	Euroin Fond d.o.o.	60,00
	Petrol d.d.	1.000,00
Olma d.d	50,00	
Telekom Slovenije d.d.	500,00	
Družina Logar	50,00	
Sanolabor d.d.	1.000,00	
Elektronček d.o.o.	1.000,00	
Soča Oprema d.o.o.	1.500,00	
SKUPAJ SPONZORJI IN DONATORJI		14.780,00

	Viri	Znesek v EUR
Občine	Horjul	200,00
	Ribnica	400,00
	Loška dolina	300,00
	Komenda	500,00
	Kamnik	1.000,00
	Zagorje ob Savi	800,00
	Cerknica	800,00
	Vrhnika	400,00
	Log - Dragomer	500,00
	Medvode	1.000,00
	Mengeš	700,00
	Kočevje	1.000,00
	Velike Lašče	150,00
	Hrastnik	2.000,00
	Dol pri Ljubljani	500,00
	Moravče	700,00
	Škofljica	500,00
	Brezovica	300,00
	Sodražica	500,00
	Dobrepolje	300,00
	Trbovlje	1.000,00
	Domžale	1.000,00
	Litija	1.300,00
	Dobrova - Polhov Gradec	500,00
	Ivančna Gorica	1.000,00
	Grosuplje	500,00
	Lukovica	1.500,00
	Ljubljana	1.500,00
	Bloke	100,00
	Vodice	150,00
	Ig	700,00
	SKUPAJ OBČINE	
LASTNA SREDSTVA		1.324,00
SKUPAJ		37.904,00

Odhodki

Vrstna odhodka	Znesek v EUR
Nakup kombiniranga vozila Ford Transit	25.315,00
Prilagoditev vozila za lažjo uporabo invalidnih oseb	11.000,00
Prikolica za prevoz invalidskih vozičkov in prtljage	1.589,00
SKUPAJ	37.904,00



Mercator



Sanolabor

Ko gre za zdravje!



Sortimo[®]

Inteligentna mobilnost



VODOTERM

PETROL

Energija za življenje



SOČA OPREMA

SUMMIT AVTO



avtoCesar

CENTER RABLJENIH VOZIL

www.avto-cesar.si

vozila z garancijo



elektronček

Member of Elektroncek Group

➤ V vodstvu brez večjih sprememb

Člani DP ljubljanske pokrajine smo imeli 28. marca v prostorih gostišča Kongo v Grosupljem redni občni zbor, ki je bil tokrat tudi volilni, kjer smo razrešili in ponovno izvolili upravne organe društva. Naslednja štiri leta bo krmilo organizacije ponovno v rokah dosedanjega predsednika Gregorja Gračnerja.



Pred začetkom občnega zbora je predstavnik podjetja SANOLABOR d.d.

Igor Janko predstavil njihov prodajni program, ki ga v veliki meri koristimo paraplegiki in tetraplegiki.

Po izvolitvi delovnega predsedstva in drugih formalnostih so člani najprej prisluhnili poročilom nadzornega odbora in disciplinske komisije, nato pa še obsežnemu poročilu predsednika društva za leto 2011. Sledila so poročila referentov in vodij programov, zatem pa razprava in sprejem vseh poročil. Obsežna je bila tudi predstavitev finančno ovrednotenega programa dela za leto 2012, ki ga je predstavila podpredsednica društva Mirjam Kanalec. Po predstavitvi programa se je v razpravo vključil tudi predsednik Zveze Dane Kastelic, ki je predstavil smernice in vizijo programov ZPS. Odgovarjal je tudi na zanimiva vprašanja članov in pohvalil vodenje društva, ki je v tako majhni meri odvisno od stalnih virov financiranja.

Sledila je razrešnica organov, za katere lahko trdimo, da so društvo v preteklem štiriletnem mandatnem obdobju

izredno uspešno vodili, in predstavitev novih kandidatov za nove organe društva.

Za predsednika društva je ponovno kandidiral dosedanji predsednik Gregor Gračner in bil z veliko večino tudi ponovno izvoljen. Člani društva so mu zaupali še en mandat vodenja društva, saj se je v času svojega dosedanjega predsednikovanja izkazal kot uspešen in prodoren predsednik. Ob izvolitvi je poudaril, da en sam človek ne zmore veliko, zato želi, da bi z njim pri vodenju društva delovala homogena in uspešna skupina sodelavcev. Njegova namestnica je ponovno Mirjam Kanalec, novi tajnik je



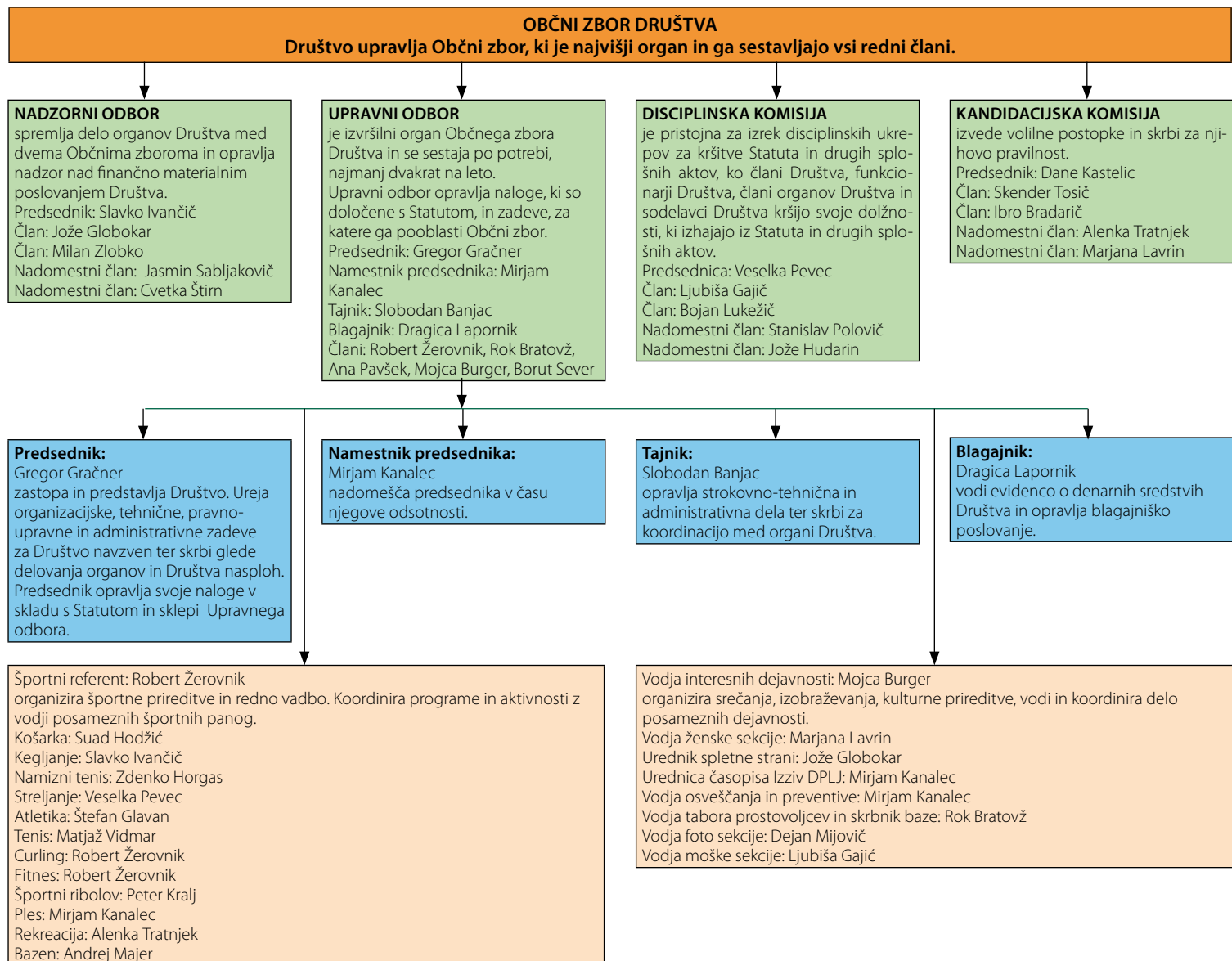
// Občni zbor DPLJ

Slobodan Banjac, z blagajniškim delom pa bo nadaljevala Draga Lapornik. Nov upravni odbor poleg predsednika in podpredsednice ter tajnika in blagajnika sestavljajo še dosedanji člani Robert Žerovnik, Ana Pavšek in Rok Bratovž. Nova člana pa sta Mojca Burger in Borut Sever. Nadzorni odbor sestavljajo: predsednik Slavko Ivančič in člana Milan Zlobko ter Jože Globokar, disciplinsko komisijo predsednica Veselka Pevec in člana Ljubiša Gajič ter Bojan Lukežič, kandidacijsko komisijo pa predsednik Dane Kastelic in člana Skender Tosič ter Ibrahim Bradarič. Na občnem zboru smo izvolili tudi predstavnike, ki bodo društvo zastopali v organih Zveze paraplegikov Slovenije. Člani so izkoristili priložnost in vodstvu društva ter predsedniku Zveze Danetu Kastelicu postavili več vprašanj in predlogov.

Udeležence občnega zbor je z odlomkom monokomedije »Moja nit je rdeča« navdušila znana klovnesa Eva Škofic-Maurer. Bila je čudovita, enkratna in nepozabna. Zatem smo se ob glasbi, za katero je skrbel Marino, zadržali še na večernem družabnem srečanju. ❤️

Jože Globokar

Kako je društvo organizirano?



► In društvo se vrti, vrti ...

Izziv je pozval naše novo izvoljene, da se v nekaj kratkih vrsticah predstavijo za časopis. Nekateri so se na prošnjo odzvali, drugi ne. Pomislite, ko boste naslednjič volili, ali so vredni vašega zaupanja!



**Gregor
Gračner,
predsednik**

V letošnjem letu sem dopolnil okroglih 40 let in ravno polovico teh let se že premikam z invalidskim vozičkom. Moja invalidska pot me je peljala preko športa (košarka na vozičkih) do aktivnega življenja. Leta 2000 sem se vključil v društvene aktivnosti in prevzel vodenje športa, kar mi je bilo pisano na kožo. Vse do danes aktivno sodelujem pri različnih projektih tako pri društvu kot pri zvezi. Trudil se bom, da bom to svojo aktivnost prenesel v »projekte«, kjer se bodo kazali dobri rezultati.



**Mirjam
Kanalec,
namestnica
predsednika**

Ah, kaj bi zgubljala besede! Če me v preteklosti še niste spoznali po delu, sem večini znana kot tista, ki se

zmeraj smeje, tista, ki je tečna, picajzlasta, ki redno zamuja, z nabrušenim jezikom in ne preveč tiho (ah, kaj tiho – skoraj zmeraj ima zadnjo besedo - no, razen ko šef reče drugače).

Še vedno malo zavijam po primorsko, čeprav v Ljubljani živim že oho – skoraj 30 let. Ja, res sem zadnje desetletje postavljala društvo pred Mirjam – pa mi ni žal, saj me pomoč sočloveku razveseljuje in bogati.



**Dragica
Lapornik,
članica
upravnega
odbora,
blagajničarka**

V društvu sem aktivna že četrti

mandat, in sicer na področju blagajniškega poslovanja. Trudim se naloženo delo opravljati pošteno in predvsem v dobrobit članov, ki so mi tudi zaupali mandat. Hvala! O čisto osebnih podatkih je nesmiselno govoriti, saj so že prava »upokojevska zgodovina«! Kar šteje, so moto, želja in energija, ki jih vgradiš v delo!



**Slobodan
Banjac,
član upravnega
odbora, tajnik**

**Robert
Žerovnik,
član upravnega
odbora**

Kot nekateri že veste, sem pri društvu vodja športa sedem let,

v preteklih letih pa sem bil tudi član upravnega odbora društva. Na zadnjem volilnem občnem zboru so me člani našega društva izvolili za člana upravnega odbora še za naslednja štiri leta. Prav tako pa sem vodja športa. Zadnja štiri leta sem bil aktiven tudi pri Zvezi paraplegikov, kjer sem bil član skupščine in namestnik nadzornega odbora ZPS. Še naprej si bom prizadeval, da bo društvo tako

dobro delovalo kot do sedaj, saj verjamem, da ste izvolili dobro ekipo.



Rok Bratovž,
član upravnega odbora

Večina me že pozna, za tiste, ki me ne, pa nekaj besed. Sem Rok Bratovž iz

občine Domžale, bližam se »kristusovim letom« in to bo moj tretji mandat v upravnem odboru. V preteklih mandatih, dokler je bilo še kaj interesa s strani mladih, sem skrbel za mladinsko sekcijo, organiziral Tabor mladih z udeležbo tujih prostovoljcev in še nekaj drugih stvari. Tabor uspešno, s pomočjo kolegov iz društva seveda, organiziram in vodim že osmo leto, tudi letos, kakopak, prav tako skrbim za člansko bazo podatkov in skupaj s 15 člani predavam v programu preventive in osveščanja po osnovnih in srednjih šolah, v zadnjem času sem kot vodja projekta s pomočjo kolegov uspešno zaključil akcijo nakupa novega kombija. Vsem članom, ki ste glasovali zame in s tem potrdili zaupanje v moje delo za nadaljnja štiri leta, se prav lepo zahvaljujem.



Ana Pavšek,
članica upravnega odbora



Mojca Burger,
članica upravnega odbora

Sem že 25 let članica društva, stara džomba torej... Po večletnem so-

delovanju z društvom, kjer sem zadnja tri leta zaposlena kot deklica (malo starejša deklica!) za vse, sem se odločila, da kandidiram za članico upravnega odbora, saj menim, da lahko na ta način bolj aktivno pripomorem k načrtovanju programov in strategiji delovanja društva. Upam, da bom pri tem delu uspešna (in da to ne bom mislila samo jaz).

Borut Sever,
član upravnega odbora

Rojen sem leta 1974 v Ljubljani. Po prometni nesreči, ki sem jo imel pri 17 letih,

sem po končani srednji strojni šoli pričel s študijem na Pravni fakulteti v Ljubljani. Že v 1. letniku študija so me z Zveze paraplegikov Slovenije povabili k sodelovanju. Od takrat dalje z manjšimi presledki delujem na našem društvu in zvezi predvsem na pravnem področju, deloval pa sem tudi na področju sociale, interesnih dejavnosti ... Z družino (ženo in dvema sinovoma) živim na Igu pri Ljubljani, zaposlen pa sem v Ljubljani pri Časniku Finance. Moja želja je, da bi s svojim poznavanjem prava kakor tudi drugih področij čim bolj prispeval k nadaljnemu razvoju in rasti našega društva.



Slavko Ivančič,
predsednik nadzornega odbora



Veselka Pevec,
predsednica disciplinske komisije

... saj me že poznate: nasmejana, polna energije, po novem pre-

sednica disciplinske komisije. Trudila se bom, da bom svojo funkcijo opravljala korektno in odgovorno.

Dane Kastelic,
predsednik kandidacijske komisije

Kandidacijska komisija je tista komisija, ki mora društvu dajati predvsem legitimnost in kredibilnost do članov. V nobenem primeru ne sme biti s svojim delom podlaga za insinucije. ❤️



Zvestoba principom je osnova našega uspeha. (Rich de Vos)

▶ Bojan in Petja pomagala članom

Društvo je začelo v letošnjem letu sodelovati s centri za socialno delo tudi v okviru opravljanja družbeno koristnega dela, preko katerega sta članom nudili pomoč dve osebi.



Marca so nas iz Centra za socialno delo Bežigrad obvestili, da nam na pomoč lahko priskoči tudi ena oseba, ki bi tako pri nas opravila svoj dolg do države. Sprva nisem točno vedela, kaj naj bi to za nas pomenilo, zato sem se posvetovala z Mirjam in kaj kmalu sva se spomnili, da bi morda ta človek lahko pomagal našim članom pri urejanju vrtov in drugih hišnih opravilih. Brž smo poslali obvestila, da bi ugotovili, koliko bi bilo sploh zainteresiranih za take brezplačne usluge. Odziv je bil zelo dober, saj je bil čas idealen za tovrstna dela, zato smo se odločili, da to osebo vzamemo. Povabili smo jo na društvo, da bi jo spoznali in uredili vse birokratske formalnosti, kar je trajalo mesec dni, potem je bil Bojan naš za skoraj dva meseca.

Vseeno me je bilo na začetku strah, kako ga bodo člani sprejeli, vendar je bil povsem odveč, saj se je že pri prvi uporabnici

izkazal kot dober poznavalec vrtov in je svoje delo odlično opravil. Seveda se pri nas novice zelo hitro razširijo med člani in povpraševanje po njem se je iz dneva v dan povečevalo, tako da je bil včasih rezerviran tudi za en teden naprej. Bojan je res dečko za vse, saj ni urejal samo vrtov, ampak je tudi barval vrtno ute in ograje, pomagal pri pospravljanju kleti in podstrešij, odstranjeval tapete ter še marsikaj drugega, kar so člani potrebovali.

Ko je Bojan že pridno delal, so poklicali še iz Centra za socialno delo Center in nam tudi oni ponudili človeka za pomoč. Seveda smo

ga vzeli in se odločili, da če Bojan ureja okolico, bi lahko ta drugi pomagal pri generalnih čiščenjih stanovanj, ki jih člani potrebujejo po dolgi zimi, da lahko skozi čista stekla gledajo v zeleno okolico.

Tako smo spoznali tudi Petjo in se z njo pomenili o delu, ki naj bi ga opravljala. Ker je na društvu to, kar smo ji dodelili, opravila hitro in dobro, smo jo z lahkim srcem poslali tudi domov k članom, kjer je generalno čistila stanovanja, včasih pa jih tudi spremljala po opravkih in še marsikaj drugega.

Na žalost imata oba le določeno število ur, ki so mimogrede izpuhte. Ker pa se je izkazalo, da so take usluge dobrodošle, bomo s centri za socialno delo jeseni spet sodelovali in upam, da naleteli na tako spretni ljudi kot do zdaj. Še enkrat bi se rada v imenu društva in članov zahvalila Bojanu in Petji za vso pomoč, ki sta nam jo izkazala, in ju povabila, naj nas še kdaj obiščeta, da skupaj spijemo kavico in počvekamo. ❤️



► Nova moč društva

Za razširitev programov niso potrebni le večji prostori, ampak tudi ljudje, ki jih izvajajo. Zaposlili smo dve novi osebi. Spoznajte ju!



Irena Lavrič, strokovna sodelavka

Pričela sem marca 2012 in v dobrih treh mesecih že kar dobro spoznala delovna

društva. Moje delo v prvi vrsti obsega koordinacijo programa osebne asistence, spremljanje razpisov za sofinanciranje društva, vodenje mreže socialnih poverjenikov ter veliko drugega, kar mi dodobra zapolni delovnik. Vsebina dela je pestra in raznolika, saj zahteva od mene hitrost in natančnost, hkrati pa vzpostavljanje stika s člani zahteva čas in pozornost za kvaliteten odnos. V zadovoljstvo mi je, če članom s svojim delom lahko pomagam, saj sem tudi na lastni koži občutila, kako težko se je včasih znajti v zapletenih in težkih razmerah, ki so posledica socialne stiske ali premalo dobrih in pravih informacij, ki človeka zbegajo. Skratka področje invalidskega varstva, zavzemanje za pravice invalidov skupaj z osveščanjem in odpravljanjem stereotipov ter predsodkov je vizija mojega dela. Sem tudi mama šestletne hčerke – prvošolke, ki

je po končanem delavniku v centru moje pozornosti.



Majda Gubanec, osebna asistentka

Sem Majda Gubanec, nova osebna asistentka pri DPLJ. Ob pre-

cejšnjih življenjskih izkušnjah, saj sem mati treh skoraj odraslih otrok in babica dveh vnukinj, od katerih ima mlajša komaj nekaj dni, mi to delo vseeno predstavlja občuten izziv. Urnik je kdaj pa kdaj tudi naporen, saj vključuje nočno izmeno, pa vendar delo nudi veliko zadovoljstva, kadar te nekdo ob koncu dneva pohvali, da si ga dobro pripravil za spanje. Tako zaključiš delovni dan z zavestjo, da si nekomu nekoliko olajšal vsakdanjik. Včasih se pozno zvečer prav nasmehnem ob svoji izjavi, da se mi mudi, ker moram moje punce spraviti spat. Kadar pa nisem v službi, rada zakoračim s planinsko družbo po hribih, kjer je – prav tako kot sicer v življenju – še mnogo neprehojenih poti. ❤️

Zahvaljujem se vsem, ki ste mi pomagali, da sem dobila prenosni računalnik: Sašu Rinku, DPLJ-u in Mirjam Kanalec, ki mi ga je »uštimala«, da ga znam uporabljati brez skrbi, na da bi ušpičila kakšno neumnost ... Vsem in vsakomur posebej še enkrat hvala in upam, da nisem koga pozabila. Zahvaljujoč vsem vam sem na stara leta postala računalniško pismena.

Marjana Lavrin

Rada bi se zahvalila vsem našim vzornikom kombija, ki me prevažajo. Še posebej se zahvaljujem Andreju-Luki za njegovo potrpežljivost, pomoč, usluge in predvsem za veliko srčnost!

Marjana Lavrin

Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine se zahvaljujem za denarno pomoč pri prenovi kopalnice. Iz srca še enkrat lepa hvala in prisrčno pozdravljeni!

Bernardka Osolin

► Kriza zajela tudi društveni proračun?

Društveni proračun je kar dobro prenesel politične viharje in z optimizmom zremo naprej.



Polovica leta je že skoraj mimo in potrebno bo počasi razmišljati o poročilih financerjem za leto 2012. Ni še minilo veliko časa, odkar smo poročali vsem financerjem za leto 2011, FIHU, MOL-u, MDDSZ-ju, ZRSZ-ju in občinam. Kar veliko dela in papirja ter dokazil za porabljen sredstva. Začetek leta smo na društvu preživel (poleg sofinanciranja plač sedmih oseb preko ZRSZ-ja) le s podpisano pogodbo o sofinanciranju v višini **72.427,53 €** s strani FIHA. Januar smo preživel v obljubah rezultatov razpisov in s prihranki iz »štumfa«.



Konec lanskega leta so nam na Zavodu RS za zaposlovanje obljubljali, da bo javno povabilo za program javnih del že v začetku decembra in bomo nove (stare) osebe lahko zaposlili takoj v začetku januarja. Resda smo uspeli pridobiti tri osebe preko tega programa, vendar se je situacija v državi in politiki poznala tudi tu, zato smo vse formalnosti uredili šele

**MDDSZ
v letu 2012 ne
bo sofinanciral
programa
Osebnosti
asistence.**



sredi februarja, in smo bili v začetku leta »obubožani« pri osebni asistenci ter delu v pisarni. Preko JD »Varstvo invalidov« smo ponovno zaposlili Zdenko, ki nudi pomoč pri osebni asistenci, Mojca pa je vključena v program »Pomoč društvu ali drugi nevladni organizaciji pri organiziranju in izvajanju dejavnosti«. Novo osebo, socialno delavko Ireno, smo vključili v program JD »Socialno vključevanje posebej ranljivih skupin«. Pričakujemo, da bo v bodoče s svojo strokovnostjo prinesla novosti in izboljšave pri izvajanju posebnih socialnih programov. Povedati moram, da so vse tri osebe sofinancirane tudi iz sredstev naročnika JD, torej MOL-a, naš strošek pa je regres in dodatki za udeležence v primeru posebnih obremenitev pri delu, neugodnih vplivov okolja, nevarnosti in posebnih pogojev dela, ki izhajajo iz razporeditve delovnega časa, ter materialni stroški in stroški prostorov. Vloga na Oddelek za zdravje in socialno varstvo MOL za triletno

sofinanciranje programa z naslovom »Gibalna oviranost ni ovira« je bila odobrena v višini **18.000 €** letno, za katere smo konec aprila že poročali.

Robert je društvene športne aktivnosti vključil v prijavi na razpis MOL-a Oddelka za šport in pridobil **9.351,26** evrčkov in brezplačno uporabo nekaterih športnih dvoran. Odgovor prijave na razpis MDDSZ-ja, ki smo jo vložili v začetku februarja, smo čakali do sredine junija in za program »Osebna asistenca in pomoč na domu« prejeli negativen odgovor.

Zopet kriza, ki kaže svoje zobe!

V preteklem obdobju smo se prijavljali tudi na občinske razpise, ki jih v zadnjem času pripravlja Irena. Omenim naj, da se nam konec leta izteka sofinanciranje plač sedmih

oseb preko ZRSZ programa »Asistent bom/Asistentka bom«, katerim konec leta poteče pogodba o zaposlitvi. Trenutno ne vemo, kako bo kriza vplivala, vendar pa verjamemo, da se bo nova vlada zavedala števila zaposlenih preko tega programa in števila uporabnikov, odvisnega od te vrste pomoči. Pričakujemo, da bo v okviru aktivne politike zaposlovanja in socialnih programov razpisala novo povabilo, ki bo omogočilo ponovno zaposlitev naših delavcev. ♥

Mirjam Kanalec

Oglasna deska

V novi rubriki "Oglasna deska" si lahko preberete aktualne društvene novice.

Kolektivni dopust

Od ponedeljka, 30. julija, do vključno četrtek, 15. avgusta, bo društvo zaprto. V tem času ne bomo izvajali niti programov društva niti prevozov s kombijem, izjema je le odhod na obnovitveno rehabilitacijo, a morate potrebo po prevozu sporočiti še pred kolektivnim dopustom. Osebna asistenca bo potekala normalno po razporedu.

Tudi zaposleni potrebujejo dopust!

Kopalni dnevi v Pacugu

Sporočamo, da bo od 18. junija do 31. avgusta 2012 (razen v času kolektivnega dopusta) 2x tedensko, ob ponedeljkih in četrtek, organiziran kombi prevoz na kopanje v Pacug. Prijavite se na društvo vsaj en dan pred odhodom. Prehrana in pijača je v lastni režiji. Pomoč asistentk ali spremljevalcev ni zagotovljena. Kombi bo iz oddaljenih krajev izmenjaje vozil enkrat tedensko na 14 dni (1 teden bo na vrsti Kočevje, drugi teden pa Zagorje), in to le če bodo prijavljeni najmanj 4 člani. Vedno pa lahko pridete na zbirno mesto v Ljubljani. Kopalni kombi odpade, če bodo prijavljeni manj kot 4 člani.

Namočite se!

Servis vozičkov

Od septembra dalje bomo na društvu nudili

manjša popravila invalidskih vozičkov (menjava gum, ležajev, popravilo zavor, platna sedeža in naslona, razne manjše predelave, nastavitve višine sedišča in naklona vozička ...). Voziček bomo popravili v najkrajšem možnem času. Servis bo delno plačljiv (za materialne stroške).

Hitro in poceni!

Pomoč na vašem domu

Jeseni bomo nadaljevali sodelovanje s centri za socialno delo, ki v okviru opravljanja družbeno koristnega dela nudijo pomoč oseb na vašem domu. Seveda je to odvisno od vaših potreb in oseb, ki jih bomo dobili na razpolago. Če potrebujete take vrste pomoč (dela na vrtu, beljenje, čiščenje ...), nam sporočite. Za več informacij kličite na društvo.

Družbeno koristno delo koristi tudi nam.

Masaža

Tudi v poletnih mesecih bo v prostorih društva za člane in svojce potekala klasična masaža, ki jo izvaja maser Grega. Cena masaže, ki traja 45 minut, je 18 €. Za člane in članice društvo participira 8 €, član-ica pa plača 10€.

Sprostite mišice in uživajte!

Presoterapija

Nadaljujemo s programom presoterapije tudi v

poletnih mesecih. Prevoz s kombijem načeloma ni organiziran, v primeru večjega števila prijav z istega območja pa bomo nudili tudi prevoz.

Lažjih nog naokrog!

Zaključek športne vadbe

Sporočamo vam, da se s 1. junijem zaključuje športna vadba vseh panog razen fitnesa, ki se zaključi 31. junija. Vse športne dejavnosti se nadaljujejo septembra.


Se vidimo spet jeseni!

Članarina

Pozivamo vse, ki ste pozabili plačati članarino, da to naredite čimprej. Določili smo jo na občnem zboru in znaša 15 €, za socialno ogrožene pa 2€.

Izkažite pripadnost društvu!

Sporočanje

Svoje prijave in vprašanja lahko sporočite po telefonu na številko **01/ 5691123** vsak delavnik med **10. in 14. uro ali** pošljete po elektronski pošti na naslov: mojca.burger@drustvo-para-lj.si. 

URADNE URE DRUŠTVA

TOREK: Gregor Gračner in Draga Lapornik, operativno delo in blagajna
ČETRTEK: Robert Žerovnik, šport in rekreacija

Vsak delavnik sta na društvu prisotni Mojca Burger in Irena Lavrič, ki pokriva področje sociale in osebne asistence. Zaradi organizacije dela vas prosimo, da kličete na društvo glede na vaša vprašanja določen dan in v **času uradnih ur, ki so vsak delavnik med 10. in 14. uro.**

► Prevoz na klic

Z uvedbo satelitskega sledilnega sistema avtobusov je Ljubljanski potniški promet v projektu CIVITAS ELAN znotraj ukrepa "Prevoz na klic" pričel razvijati še aplikacijo za gibalno ovirane: omogočila naj bi jim rezervacijo nizkopodnega avtobusa s klančino, in to v celotni mreži linij LPP.

Do kdaj traja testno obdobje storitve »Prevoz na klic«?

Prevoz na klic za osebe z oviranostmi je storitev, ki zagotavlja brezskrbnejšo in varnejšo mobilnost teh oseb na mestnih avtobusih. Testno obdobje se bo zaključilo septembra.



Kako deluje storitev »Prevoz na klic«?

Oseba z oviranostjo pokliče LPP na 01 58 22 425 ali 051 44 99 92 in poda zahtevo za prevoz na določen dan ob določeni uri ter pridobi informacijo o možnostih prevoza. Prometno nadzorni center LPP nato obvesti voznika, da bo z njegovim avtobusom potovala oseba z oviranostjo. Klic je potrebno opraviti vsaj nekaj ur prej, še najbolje pa kar en dan prej.

Zakaj obvestimo voznika, da potuje oseba z oviranostjo na avtobusu?

Da bi voznik primerno sprejel osebo z oviranostjo in ji lažje pomagal.

Kdo uporablja storitev »Prevoz na klic«?

Med osebe z oviranostmi sodijo osebe na

invalidskih vozičkih (paraplegiki, distrofi), osebe z motnjami v duševnem razvoju, s poškodbami glave in senzorsko ovirani.

Zakaj je storitev »Prevoz na klic« dobra?

Oseba z oviranostjo se lažje vključi v družabno življenje v

mestu, saj je mobilnejša. Vozniki LPP pa lažje opravljajo svoje delo, ker so s potujočo osebo z oviranostjo seznanjeni.

Lahko sodelujem pri testiranju storitve »Prevoz na klic«?

Osebe z oviranostmi lahko testirajo storitev »Prevoz na klic«, tako da pokličejo 01 58 22 425 ali 051 44 99 92 oz. pišejo na LPP: mail@lpp.si in se seznanijo s potekom storitve. 📧

Naši kraji // Sodelovanje z občinami

► Domžale

Domžale so mesto in središče po številu prebivalcev osme največje slovenske občine Domžale.



Legra

Ležijo južno od Kamniško-Savinjskih Alp in so upravno ter kulturno središče Vzhodne Gorenjske. Nekdaj so bile znane kot satelitsko mesto, danes pa so športno mesto. 430 km od Münchna, 330 km od Benetk,

120 km od jadranske obale (Koper), 15 km severovzhodno od glavnega mesta Slovenije Ljubljane, 15 km jugovzhodno od ljubljanskega letališča Brnik, ob glavni prometni povezavi zahod-vzhod: Milano-Budimpešta: E70-E57-E71

Kratek zgodovinski, kulturni in gospodarski oris

V Babji jami na Gorjuši pri Domžalah so našli okrog 15.000 let staro bivališče ledenodobnega lovca. Tudi najdbe v okolici sedanje Občine Domžale izpričujejo poselitev v predrimski dobi. Bogate arheološke izkopanine od Mengša, Grobelj in Ihana do rimske nekropole v Blagovici in na Trojanah pa tudi izkopanine v Šentpavlu in KS Dragomelj-Pšata pa spominjajo na nepretrgano poselitev teh krajev od prazgodovine in rimske dobe do današnjih dni. Najstarejši znani pisani viri o naseljih na območju nekdanje občine segajo v 12., 13. in 14. stoletje. Najstarejša znana listina, ki omenja Domžale, je nastala med leti 1220 in 1230. Ferdo Gestrin za to območje ugotavlja, da je bila pglavitna poselitev doseljenih Slovencev v pasu, ki se vleče vzdolž reke Kamniške Bistrice od Stahovice do Ihanu, prav tako naj bi bilo tedaj poseljeno vznožje hribov na območju Trzina in Mengša proti Komendi. O romanskem arhitekturnem slogu razen v barokizirani ladji mengeške župnijske cerkve sv. Mihaela na omenjenem območju ni vidnih sledi. Iz gotske dobe je v celoti ali samo delno ohranjenih nekaj cerkva. Triladijska cerkev sv. Lenarta na Krtini brez prezbiterja je ohranjena v celoti, prvotna okna in vrata pa so pri prezidavi odstranili. Tu so tudi na novo odkrite in obnovljene freske s konca 15. ali začetka 16. stoletja. Iz tega obdobja so tudi freske v cerkvi v Goropečah nad Ihanom. Gotski prezbiterij prejšnje radomeljske cerkve pa uporabljajo za zakristijo. V cerkvi sv. Mohorja in Fortunata v Grobljah so dobro ohranjene freske Franca Jelovška: nasli-

kal jih je v letih 1759 in 1761. Njegova dela so ohranjena še v kapeli sv. Janeza Nepomuka v Tustanju iz leta 1725 in tudi drugod. Vodna energija Kamniške Bistrice in njenih mlinščic, ugodna lega ob stari cestni povezavi med vzhodom in zahodom, bližina Ljubljane ter od konca prejšnjega stoletja tudi kamniška železnica so Domžalam in sosednjim krajem prinašale hiter gospodarski razvoj tako obrtniške dejavnosti kot tudi industrije. Že od srednjega veka so na tem območju obratovali številni mlini in žage na vodni pogon pa tudi nekaj fužin. V Domžalah je več mlinov že v drugi polovici 19. stoletja spodrinila tako pomembna slamninarska dejavnost. Slamninarstva na našem območju Janez Vajkard Valvazor v svoji Slavi Vojvodine Kranjske

iz leta 1689 ne omenja. Baročni slikar Franc Jelovšek pa je v grobeljski cerkvi nad oltarjem sv. Notburge na ženski strani 1761 že upodobil slamnink in snop slame za pletenje kit. Kljub več kot dvestoletni odmaknjenosti od začetkov slamninarstva so si poročila enotna v tem, da so bili prvi slamninkarji v Ihanu. To hišno obrt je v Ihanu vpeljal neki domačin, ko se je kot odsluženi vojak vrnil iz Firenc v Italiji. Že okrog leta 1790 je neki Tirolec začel ihanske slamnike prodajati tudi zunaj Kranjske. Iz Ihana se je ta hišna obrt hitro razširila v sosednje vasi – nastale so številne slamninarske obrtne delavnice. Kite za slamnike pa so iz pšenične slame od jeseni do pomladi pletli pri bajtarskih in gruntarskih hišah na Moravškem, v Črnem



grabnu in celo v Tuhinjski dolini. V letu 1857 je domačin Franc Markužič sezidal manjšo slamnikarsko tovarno v Stobu, Tirolec Pavel Mellitzer pa v Študi. Slamnikarska industrija se je potem zelo hitro širila v Domžalah. Največji razmah je slamnikarstvo doseglo pred prvo svetovno vojno. V tem času je tako iz bajtarskih kot iz odvečnih članov kmečkih družin začelo nastajati delavstvo. Na tem območju je bilo kar 25 večjih in manjših slamnikarskih tovarn ter majhnih hišnih obrtnih podjetij. S pletenjem kit in šivanjem slamnikov se je na našem območju ukvarjalo okrog 12.000 ljudi. Da bi si slamnikarsko delavstvo izboljšalo slabe plače in jih tovarnarji ne bi pretirano izkoriščali, so na pobudo župnika Franca Bernika v okviru Katoliškega izobraževalnega in prodornega društva v Domžalah 22. septembra 1907 ustanovili Strokovni odsek slamnikarskega delavstva. Po prvi svetovni vojni so se razmere v domžalski slamnikarski industriji in tudi drugod zelo spremenile. Nove državne meje so prinesle nove carine in trg v Evropo se je naenkrat zaprl; zlata doba domžalskega slamnikarstva se je bližala koncu. Slamnikarske tovarne in obrtne delavnice so druga za drugo začele izdelovanje slamnikov opuščati. Slamnikarstvo so zamenjale druge dejavnosti, ki so se v glavnem obdržale do danes. Spretnost naših šivalk in delavcev ter razmeroma skromen zaslužek ne nazadnje pa tudi pomanjkanje dela v domačem slamnikarstvu ter povpraševanje v tujini so bili vzrok

Število prebivalcev: 33.912
Velikost občine: 72,3 KM²
Število naselij: 51
Občinski praznik: 19. april
- v spomin na dan, ko so bile leta 1952 Domžale razglašene za mestno občino.

za izseljevanje naših ljudi v evropske dežele in Severno Ameriko. Zaposlovali so se v tamkajšnji slamnikarski industriji in se mnogi niso nikoli več vrnili. Dekleta so odhajala tudi v Afriko, kjer so služile pri bogatih Arabcih. Mnogi domačini so si svoj trdi kruh služili v nemških in francoskih rudnikih globoko pod zemljo. Kljub hitremu propadu je slamnikarstvo Domžalam prineslo tolikšen napredek, da domačini še sedaj radi povedo, kako so Domžale zrasle na slamnikih. Iz Zgoranj in Spodnjih Domžal z Goričico, Stoba in Štude je leta 1925 nastal trg Domžale. Leta 1952 pa so Domžale postale mesto. S propadanjem slamnikarstva so se tako tovarne kot obrtne delavnice sproti prilagajale novim razmeram in se preusmerjale v nove industrijske in obrtne dejavnosti.

Domžale od A do Ž

Adam Ravbar je zanesljivo najbolj znan Domžalčan iz zgodovine naše občine.

Brezje pri Dobu je prijetna vasica, v kateri so doma Gamsi.

Cvetje v Arboretumu Volčji Potok je lepo v vseh letnih časih.

Črnelo in Češenik sta najbolj poznana po dveh graščinah.

Domžale je največje naselje v občini, ima več kot 11.000 prebivalcev.

Etno rock festival vsak zadnji avgustovski petek »razmiga« Domžale.

Festival gorenjskih komedijantov je vsako leto v Dobu.

Gorjuša je najbolj znana po Jamarskem domu in zgodovinskih zbirkah v njej.

Hvala vsem, ki prispevate k promociji naše občine.

Ihan je poznan po farmi prašičev, v kateri raste v posameznem letu blizu 80.000 pujskov.

Jasen je najmanjše naselje v občini, saj ima vsega skupaj osem prebivalcev.

Krumperk je najbolj znan grad v naši občini.

Likovno društvo Petra Lobode je edino tovrstno društvo v občini.

Mlinščice so pomembne za zgodovino občine, brez njih ne bi bilo obrti.

Nožice so zadnje naselje pred mejo z Občino Kamnik.

Osnovnih šol ima občina sedem, pa tudi glasbeno in srednjo šolo ter del fakultete.

Podrečje je le eno od imen krajev, ki spominjajo na pomembnost vode za naš razvoj.

Robič Simon je dal ime uspešnemu društvu za raziskovanje jam.

Sejmarjenja v centru Domžal ne smete zamuditi – vsako tretjo soboto in nedeljo v septembru.

Škocjan najbolj poznamo po Kulturnem društvu Miran Jarc.

Toni Dragar je župan Občine Domžale.

Ustavite se, ko se peljete mimo, in prepričajte, da smo obiskovalcem prijazna občina.

Vir je postal zelo poznan tudi zaradi tradicionalnega pustnega karnevala.

Zgornje, Spodnje in Srednje so Jarše.

Železna jama je vredna vašega obiska. 

*S spleta,
povzeto po knjigi OJ TA SLAMNIK
Staneta Stražarja*

➤ Trudimo se, da bi bili invalidom prijazna občina

Občina Domžale po svoji velikosti in številu prebivalstva sodi med večje slovenske občine. Kljub svoji velikosti pa imajo občanke in občani občutek povezanosti, solidarnosti in pripadnosti. V njej se dobro počutijo, posebej pa so ponosni na svojo društveno razvejanost, na svoje uspehe na področju športa ter na številne mlade, saj so Domžale mesto mladosti in športa. Na te uspehe je ponosen tudi Toni Dragar, župan, ki je bil na to mesto že drugič izvoljen.



Občani in občanke ga imajo radi, saj se jim z veseljem pridruži na prireditvah, kulturnih in športnih srečanjih ali življenjskih jubilejih, kamor ga vabijo. Medobčinsko društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine župan dobro pozna že vrsto let, lahko bi rekla kar nekaj desetletij.

Moje prvo vprašanje je bilo povezano s skrbjo občine Domžale za vse invalide.

Z zadovoljstvom lahko povem, da imamo v Domžalah številna aktivna društva, v katera se združujejo ljudje z različnih področij. Skrb za invalide v občini je v domeni Medobčinskega društva invalidov Domžale, v okviru katerega potekajo aktivnosti vseh petih občin z območja nekdanje občine Domžale. Posebej se s tega področja združujejo civilni invalidi vojne, nato pa je še vrsta invalidskih društev, ki imajo podobno organiziranost kot Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine – združujejo se namreč člani društev z območja večih občin.

Občina Domžale financira njihovo redno dejavnost?

Občina Domžale je do sedaj na osnovi razpisov sofinancirala redno dejavnost tako društev s sedežem v občini kot tudi društev s sedežem v drugih občinah, če so v njih delovali naši občani in občanke. Tovrstnih društev, ki združujejo različne invalide, je mnogo, ob tem pa naj povem, da smo skušali pomagati tudi invalidskemu društvu pri njihovih posebnih projektih.

Tudi medobčinskemu Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine?

Seveda, vesel sem, da lahko rečem, da smo jim v okviru naših možnosti pomagali pri vseh večjih projektih, v katerih sodelujejo prebivalci naše občine, pomagamo jim pri njihovi osnovni dejavnosti, določena sredstva pa smo doslej namenjali tudi glasilu. Posebej rad se spominjam dobrodelnega koncerta v Domžalah, katerega izkupiček je bil namenjen nakupu kombija. Odlična organizacija, predvsem pa številni obiskovalci so me prepričali,

da so prebivalci naše občine pripravljeni prispevati, še zlasti če gre za konkretne projekte. To se kaže na tradicionalnih dobrodelnih koncertih, katerih izkupiček je namenjen socialno ogroženim družinam gasilcev. Občina Domžale je prispevala tudi sredstva za nakup naj-



// Toni Dragar, župan občine Domžale, že dolgo prijateljuje z nami

novejšega kombija, s katerimi smo skupaj omogočili boljše pogoje za najnujnejše prevoze paraplegikov. Spominjam se tudi uspele akcije za nakup dvigala enemu od paraplegikov, občina pa je sodelovala še pri drugih projektih.

Tudi letos je bilo tradicionalno tekmovanje slovenskih paraplegikov v kegljanju ob občinskem prazniku?

Res je, že štirinajstič je potekal tradicionalni turnir slovenskih paraplegikov v kegljanju za Pokal Občine Domžale. Vesel sem, da je turnir obstal, čeprav v Domžalah žal nimamo več kegljišča. Občina se je kljub temu odločila, da turnir, pri katerem pomagata tudi Zavod za šport in rekreacijo Domžale ter Kegljaški klub Domžale, podpira in vselej se rad udeležim zaključnega srečanja. Ob tem moram povedati, da brez vselej aktivne odlične kegljačice in naše občanke Cvetke Štirn tega turnirja ne bi bilo, zato se ji ob tej priložnosti tudi iskreno zahvaljujem in nasvidenje na 15. tekmovanju.

Občina ima urejen dostop za vozičkarje, tudi nekatere javne ustanove so poskrbele za odpravo arhitekturnih ovir, lahko to rečete tudi za pločnike in parkirišča?

Trudimo se in vsako leto povabimo predstavnike tovrstnih društev pa tudi občane in občanke, da predlagajo »prijazno« ureditve dostopov do objektov in pločnikov za vse njihove uporabnike, še posebej tiste na invalidskih vozičkih. Predlogov skoraj ni, pa vendar



// Župan naši Cvetki vedno prinese cvetje.

so najbrž še kje ovire. Poskrbeli smo tudi za parkirišča za invalide, kjer pa žal ugotavljamo, da jih vse prevečkrat zasedajo drugi, čeprav se pristojne službe trudijo, da bi jih ohranile za osnovni namen.

Morda nas opozorite na kakšno novost v Domžalah?


Ja, kar nekaj jih je, pa naj začnem pri urejanju Češminovega parka v samem središču Domžal, kjer se dogaja marsikaj prijetnega za vse generacije in omogoča obisk tudi invalidnim osebam. Odprli smo Slamnikarski muzej, v katerem predstavljamo tradicijo, na kateri je zrasel del naše industrije, predvsem pa želimo ta pomemben del zgodovine občine ohraniti za prihodnost. Muzej je šele odprl vrata, zato bo treba nekatere stvari še urediti. Gradi se medgeneracijski center, kjer bo prostor za naša številna društva, v katerih aktivno preživljajo jesen življenja naši občani in občanke, pa

tudi mlade, saj bi radi zagotovili medgeneracijsko sodelovanje. Gradimo prizidek k vrtcu Krtek in podružnični osnovni šoli v lhanu, saj bi radi vsem otrokom zagotovili organizirano varstvo, razmišljamo o dograditvi šol, saj je v naši občini vsak dan več otroškega vrišča, predvsem pa je pred nami priprava in sprejem razvojnega programa, s katerim bi radi določili našo pot v prihodnost, da ne govorim o manjših investicijah na komunalnem področju.

Lahko rečeva, da se kriza v občini torej ne pozna?

Se pozna, vendar imamo srečo, da se v preteklih letih nismo zadolževali, da smo dobro gospodarili, tako imamo z recesijo manj težav kot drugje. Se pa trudimo, da bi razvoj nadaljevali, sicer z manjšimi koraki, ampak naprej ...

Morda še kakšno misel za konec?

Občudujem, kako znate in zmorete paraplegiki bogatiti svoje življenje, na to me vsak dan opozarja tudi vaše darilo – umetniško delo, ki ga je naslikal slikar z usti Željko Vertelj. Hvala za vse prijetne trenutke z vami, ki so tudi meni obogatili življenje. Naj vas prijazne poti vodijo v prihodnost, kjer lahko pričakujete tudi našo naklonjenost in pomoč, ter hvala za dosedanje prijetno sodelovanje. 

Z županom se je pogovarjala Vera Vojska

➤ Župani prisluhnili težavam članov

Člani v Grosupljem, Ivančni Gorici, Igu in Škofljici so na delovnem sestanku s predstavniki omenjenih občin spregovorili o težavah, s katerimi se srečujejo.



V hotelu Kongo v Grosupljem je Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine

21. maja organiziralo

medobčinski delovni sestanek predstavnikov občin s člani društva iz Grosupljega, Ivančne Gorice, Škofljice in z Iga. Na tem območju živi 28 naših članov. Sestanka so se udeležili: župani – dr. Peter Verlič (Grosuplje), Dušan Strnad (Ivančna Gorica), Ivan Jordan (Škofljica), Janez Cimperman (Ig), predstavniki CSD Grosuplje ter Ljubljana Vič – Rudnik, Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije, Policijske postaje Grosuplje, Zveze paraplegikov Slovenije ter 16 članov našega

društva skupaj z dvema socialnima poverjenikoma.

Predsednik društva Gregor Gračner je prisotnim predstavil poslanstvo in dejavnost društva ter nedavno zaključeno akcijo zbiranja sredstev za nakup novega kombiniranega vozila za prevoz invalidov. Poudaril je pomembnost programa »Prevozi paraplegikov«, v okviru katerega smo lansko leto z dvema voziloma opravili za 96.830 km prevozov in s tem ustregli 294 različnim uporabnikom. Strokovna sodelavka društva Irena Lavrič je predstavila drugi nosilni program osebne asistence ter še programe kompenziranje invalidnosti, interesne dejavnosti – izobraževanje, ohranjanje zdravja in šport. Predstavniki Zveze paraplegikov je spregovoril o odpravljanju arhitekturnih ovir in zagotavljanju dostopa osebam na vozičkih.

Po nagovoru županov se je odprla diskusija, v kateri so člani spregovorili o težavah, s katerimi se srečujejo v svoji občini. Najpogostejša tema je bilo zagotavljanje dostopnosti grajenih objektov (npr. občinskih uradov, knjižnic), zagotavljanje parkirnih mest za invalide ter nadzor nad njihovo uporabo, urejenost cest... Odgovori županov so bili vzpodbudni, saj so zagotovili, da se bodo zavzemali za rešitev in



// ... in predstavniki lokalnih občin odgovarjali.

odpravo neustreznih razmer, da pa je za to potreben čas in seveda denar. Poudarili so tudi, da so z vzpostavitvijo nove medobčinske redarske službe na dobri poti za ostrejši nadzor nad vozili, ki neupravičeno zasedajo parkirna mesta invalidov. Porajala so se tudi vprašanja o zagotavljanju medicinsko-tehničnih pripomočkov in predstavniki Zavoda za zdravstveno zavarovanje sta članom nakazala pot do rešitve teh težav. Pričakovano je bilo postavljeno tudi vprašanje o uveljavljanju pravic in urejanju statusa; članom je bila tudi s strani centrov za socialno delo podana pripravljenost za pomoč pri urejanju le-tega. ❤️

Irena Lavrič



// Člani so postavljali vprašanja...

► Dvakrat v Velikih Laščah

Na OŠ Primoža Trubarja v Velikih Laščah smo se s projektom »Različnost je zakon« predstavili v marcu in maju.

22. marca je Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine v okviru projekta Različnost je zakon sodelovalo pri naravoslovnem dnevu na OŠ Primoža Trubarja v Velikih Laščah. Malčkom prvega, drugega in tretjega razreda so se pridružili tudi četrtošolci iz podružničnih šol Turjak in Rob. In tako je 115 otrok in 10 učiteljev z zanimanjem prisluhnilo štirim delavnicam, ki smo jih pripravili zanje. V športni delavnici so košarkaši Suad, Marino, Boštjan in Toni učili malčke metati na koš, Zdenko in Davor pa sta jih navdušila za odbijanje celuloidne žogice. V izkustveni delavnici so pod Milanovim budnim očesom otroci poskušali vožnjo z vozičkom. Ustvarjalna delavnica je bila res polna ustvarjanja, saj sta Alenka in Marija skupaj z njimi izdelovali velikonočna jajčka, Damjan pa jih je učil sukanja čopiča tako z rokami kot z usti. Na nevarnosti, ki prežijo nanje, sta jih Rok in Mirjam opozorila s projekcijo slik, predstavila sta društvo, z otroki pa poklepetala o tem in onem.

10. maja so predstaviti društva, o delu in življenju paraplegikov ter tetraplegikov ter predstaviti vzrokov, ki so nas pripeljali na invalidski voziček, prisluhnilo učenci in pedagogi dveh sedmih ter dveh osmih razredov. Rok in Jože sta jim predstavila in s projekcijo slik popestrila vseh šest socialnih programov

društva. Govorila sta o prevozi paraplegikov, kompenziranju invalidnosti, osebni asistenci, ohranjanju zdravja, interesnih dejavnostih ter športu in rekreaciji paraplegikov. Poučna je bila tudi predstavitev paraplegije in tetraplegije ter njunih hudih posledic. Toda najbolj pomembna so bila opozorila na vzroke naše invalidnosti: padci z dreves in objektov, skoki v vodo, adrenalinski šport in drugo. Še posebej pa sta Rok in Jože opozarjala na prometne nesreče, ki predstavljajo več kot eno tretjino vseh vzrokov naših poškodb. Prepričani smo, da je bila to za učence nekakšna življenjska izkušnja, prav gotovo pa koristen in poučen napotek za bolj varno življenje. Če bomo z našimi opozorili kakšnega od njih obvarovali pred morebitno nesrečo, pa smo že dosegli velik namen.

Sprejeli sta nas učiteljica Branka Levstik in ravnateljica Metoda Kolar, ki je povedala, da njihovo šolo obiskuje okrog

370 učencev, za njihovo znanje pa skrbi 70 pedagoških delavcev. Tokratno predstavitev so vključili v okvir »državlanske domovinske vzgoje«. Gostoljubje je v Velikih Laščah gotovo zaščitni znak. Kot so povedali vsi – imeli smo se »ful dobro!«

Jože in Mirjam

Spoznavamo drugačnost

Naravoslovni dan – Spoznavamo drugačnost – je potekal na



23



// Damjan jih je učil sukanja čopiča.

naši šoli 22. marca, in sicer za otroke prve triade ter obeh podružničnih šol. Že sam naslov naravoslovnega dne pove, da smo konkretno spoznavali življenje ljudi, ki so drugačni. Pa se lahko vedno znova vprašamo. A ni vsak človek poseben in drugačen? Toda drugačni smo med seboj po starosti, velikosti, barvi oči, barvi las pa še po marsičem. Mi pa smo spoznavali življenje paraplegikov in tetraplegikov iz Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Tudi naši gostje so se včasih razlikovali med seboj po teh lastnostih, bili so otroci, kot so naši otroci, mladostniki, kot so naši, veseli in razigrani. Danes pa se razlikujejo po tem, da sploh ne potrebujejo stopnic in da se stalno vozijo (zanimiva izjava, ki jo je dal Rok). Za svoje premikanje potrebujejo invalidski voziček. Invalidi so postali po prometnih ali drugačnih nesrečah, bodisi v gozdu ali po padcih s streh, dreves ali po skokih na glavo v vodo. Vsak od njih je zgodba zase, ki nas pretrese. Vendar ne želijo pomilovanja, kajti z realnostjo so se že soočili. So nasmejani, hudomušni, prijetni. Svoje znanje in nasvete prenašajo mlajšim rodovom in jih seznanjajo, da je varnost v avtu, na kolesu, motorju prva in edina. Pod njihovim vodstvom smo izvedli različne delavnice in poslušali predavanje. Delali smo po skupinah.

- delavnica: otroci so pod vodstvom Marije in Alenke izdelovali rožice, barvali jajčka in se tako preizkušali v ročnih spretnostih.
- 2. delavnica: preizkusili smo se v slikanju in tudi v slikanju z usti. Tako smo spoznali, da čopiča ni enostavno držati na tak način. Roke so bile kar naprej v pripravljenosti.
- 3. delavnica: v telovadnici smo se preizkusili v namiznem tenisu.

- 4. delavnica: z vozički smo se vozili med ovirami. V začetku je vsak imel svojega spremljevalca, saj je nevarno, da padeš z vozička.
- 5. delavnica: vožnja z vozički in igranje kosharke. Tudi to ni enostavno: da se moraš voziti in še metati na koš.
- 6. delavnica: Mirjam in Rok sta predavanje in predstavitev popestrila s projekcijami številnih fotografij, ki so nazorno prikazale delo in aktivnosti invalidov. Stalno sta opozarjala na vzroke nesreč in hude posledice. Predstavila sta tudi svoje nesreče, prav tako so to naredili vsi člani po različnih delavnicah. Mirjam je invalidka več kot 20 let. Imela je prometno nesrečo, prav tako pa se je pred 13 leti poškodoval tudi Rok.

Šoli so podarili knjigi Lev Rogi in Ta nora luna, ki sta ju po svojih doživetjih napisala paraplegika. V knjigi Lev Rogi je glavni junak levček, ki pleza po lestvi in pade. V knjigi Ta nora luna pa je opisana družina mišk.

Skupaj smo preživeli prijetno in poučno dopoldne. Vsi smo prepričani, da sreča ni odvisna od popolnosti našega telesa, temveč od popolnosti duha in srca. Hvala vam za prijetno dopoldne. V pogovoru se vas še velikokrat spomnimo in mislimo na vas.

Branka Levstik

Vtisi ravnateljice

Na šoli v okviru vseživljenjskega učenja posvečamo veliko pozornosti razvijanju strpnosti in spoštovanja,



sprejemanju drugačnosti in zavedanju pomena varnosti. Naša učiteljica Branka Levstik, profesorica razrednega pouka, se je z Društvom paraplegikov ljubljanske pokrajine dogovorila, da so na naši šoli pripravili delavnice in predavanje za učence 1. triade. Člani društva so odlično predstavili dejavnosti, odkrito spregovorili o drugačnosti, o svoji izkušnji oz. nesreči, ki se jim je zgodila, ter o načinu življenja po njej. O varnosti so spregovorili na realen način, ki je učence pritegnil.

Tudi Renata Lesar Hržič se je povezala z društvom in v okviru DDE sta člana društva Rok in Jože pripravila odlično predavanje starejšim učencem naše šole. Učiteljicama se zahvaljujem za vzpostavitev stika z društvom, članom Društva paraplegikov pa za izkušnje, ki smo jih pridobili na njihovih delavnicah, in za pripravljenost sodelovanja. Hvaležna sem za možnost, da smo se lahko pogovarjali in družili z izjemnimi ljudmi.

Vsem članom društva, ki ste obiskali našo šolo, sporočam: Hvala za strokovnost, vedrino in energijo, ki ste jo prinesli k nam. In hvala, ker ste se nas dotaknili. Želimo vam vse dobro!

Ravnateljica: mag. Metoda Kolar

Vtisi učencev 1. b razreda

Letos smo imeli otroci triade naravoslovní dan Spoznavamo drugačnost. Na našo šolo so prišli invalidi iz ljubljanske pokrajine. Pripravili so nam delavnice, ki so bile zanimive in poučne. V razredu smo prebrali knjigi Lev Rogi in Ta nora polna luna. Veliko se pogovarjamo o drugačnosti. Kaj pa nam je bilo najbolj všeč na naravoslovnem dnevu in zakaj? Svoje misli so povedali učenci 1. b razreda.

Vozili smo se z vozički in zelo težko je bilo igrati košarko in namizni tenis na vozičku. Paziti moramo, da ne skačemo v vodo, če ne vemo, kako je globoka. **(Eva Pečnik)**

Med ovirami se je zelo težko voziti z vozičkom. Tudi pri košarki moraš biti spreten. Vse mi je bilo zelo všeč. **(Dora Pelko Jamnik)**

Z vozičkom se je težko voziti. Nekateri invalidi so zelo spretni pri slikanju z usti. Meni je bilo slikanje z usti zelo težko. **(Ažbe Drmota)**

Težko mi je bilo, ko sem se vozil z vozičkom. Mirjam in Rok sta nam povedala, kako sta se poškodovala. **(Andrej Nikolič)**

V vodo ne smemo skakati, če nismo prepričani o njeni globini. Uživala sem pri vožnji z vozičkom med ovirami in pri slikanju z usti. **(Petra Zakrajšek)**

Spoznali smo pojma paraplegik in tetraplegik. Vsi imajo poškodovano hrbtenico, tetraplegik ne more veliko delati z rokami, nekateri celo nič. **(Špela Kokošinek)**

Všeč so mi bili košarka, namizni tenis in vožnja z vozički. Slikanje z usti je težko. **(Eva Kovačič)**

Vedno moramo biti zelo previdni. Ko se vozimo z avtom, moramo biti pripeti. Všeč mi je bila vožnja z vozičkom po poligonu. Težko se je bilo voziti z vozičkom in igrati košarko in namizni tenis. Imela sem drugačen občutek. **(Vida Kovačič)**

Všeč mi je bila vožnja z vozički. Košarko je na

vozičku zelo težko igrati, prav tako je težko tudi slikanje z usti. Mirjam in Rok sta nam povedala, kako sta postala tetraplegika in koliko časa je že minilo od nesreče. **(Manca Fink)**

Težko je slikati z usti in se gibati z vozičkom. Mi smo si med seboj malo pomagali. Invalidi so se morali vožnje z vozičkom tudi naučiti. **(Petra Kokelj)**

Vožnja z vozičkom je zelo težka, prav tako tudi slikanje z usti. Vedno moramo biti previdni, ko se vozimo z avtom. Če smo na kolesu ali rolerjih, moramo imeti čelado. Invalide pripeljejo s kombijem, ki ima klančino. **(Alja Modic)**

Všeč mi je bilo, ko smo lahko igrali košarko in namizni tenis na vozičku. Ko se rolamo, moramo imeti čelado in ščitnike. **(Klara Zakrajšek)**

Meni je bilo zelo težko igrati košarko na vozičku. **(Črt Gradišar)**

Težko mi je bilo igrati košarko na vozičku. Učil sem se tudi vožnje z vozičkom med stožci. **(David Škulj)**

V šoli smo brali knjigo Lev Rogi. Pomagal je doma in padel s strehe. Levčka so v bolnici



// 1. b s podarjenima knjigama, ki so ju že prebrali.

obiskali njegovi učenci. On je bil učitelj. Dolgo časa je bil v bolnici. Bil je zelo žalosten, ko mu je zdravnica rekla, da ne bo mogel več hoditi. Po dolgem času je šel domov in sedaj je na vozičku. Zelo so mu pomagali prijatelji. **(Marko Perhaj)**

Igor Plohl je bil učitelj v podaljšanem bivanju. Nesreča se mu je zgodila, ko je padel s strehe. Svojo zgodbo je prenesel na živali. Lev Rogi se je navadil loviti in zna samostojno živeti. Tudi Igor se je naučil samostojnega življenja in je sedaj v službi. Svoje znanje ponovno prenaša na otroke. **(Eva Pečnik in Petra Zakrajšek)**

Vtisi učencev 7. in 8. razreda

Zdi se mi grozno, da se ti v enem samem trenutku življenje obrne na glavo.

Ampak da lahko z izjemno voljo do življenja kljub temu dosežeš vse. **(David Škof)**

Ob obisku sem spoznala, da karkoli se ti zgodi, ne smeš obupati. **(Eva)**

Ob obisku sem bila presenečena, kakšno močno voljo sta imela Rok in Jože, da sta ponovno zaživela. Ne glede na nesrečo nista obupala. **(Nika)**

Najprej mi je bilo čudno, da sta se šalila na svoj račun. Kmalu sem ugotovil, da je življenje vseeno lahko zabavno in aktivno. V društvu organizirajo vadbe in druženja, hodijo naokrog po šolah in objavljajo članke na njihovi spletni strani. Izvedeli smo tudi, da nekateri vozijo avto oz. motor, smučajo, skačejo s padalom, plavajo in tudi potujejo. **(Jošt Žužek)**

Ob obisku sem ugotovila, da nas že malenkosti spravijo na tla. Zdaj ko sem jih spoznala, se mi zdi njihovo življenje drugačno. **(Tjaša)**

Ko sta prišla k nam na obisk paraplegika Jože in Rok, sta nam povedala, kje biti zelo previden, saj nihče ne želi biti tetraplegik oz. paraplegik. Vsi smo se zamislili, kakšno breme je biti takšen kot onadva. **(Naja Miklič)**

10. maja sta na našo šolo prišla Rok in Jože, ki sta tetraplegika. Menim, da je zelo težko sprejeti to, da si celo življenje na vozičku in mnogih stvari ne moreš početi. Oni so zelo pogumni in z voljo do življenja lahko dosežejo vse. **(Nika)**

V veselje mi je bilo, da sta delila izkušnje z nami in se celo pošalila na svoj račun. Spoznali smo, kakšen je vsakdan na invalidskem vozičku. **(Manca)**

Ko sta nas obiskala tetraplegika in povedala, kaj se jima je zgodilo, sem bila presenečena, da se s tako voljo in potrpežljivostjo lahko marsikaj preživi, pa čeprav si za vse življenje prikovan na invalidski voziček. Ko se zaveš, kaj se ti je zgodilo, si seveda žalosten in razočaran, ker ne boš mogel več hoditi. Ampak ko se s tem sprijazniš, veš, da te bo v življenju še veliko stvari razveselilo. **(Nika)**

10. maja sta nas obiskala tetraplegika, po imenu Rok in Jože. Oba sta se poškodovala. Zelo mi je všeč, da imata tako močno voljo do življenja in se trudita pomagati drugim. **(Matej)**

Čeprav ne hodijo, so še zmeraj enaki kot mi. **(Janja)**

Nikoli ne obupaj, saj je pred tabo še preveč lepih trenutkov. **(Sara)**

Bolje zgubiti trenutek v življenju kot življenje v trenutku. **(Nika)**

Paraplegiki so nas seznanili s svojo življenjsko zgodbo, bilo pa nam je tudi všeč, da se kljub poškodbam ne odrečejo življenju, ampak poskušajo biti čimbolj optimistični. **(Sara, Alja, Eva)**

Odkar so prišli paraplegiki in nam povedali svoje zgodbe, na življenje gledam bolj pozitivno in pazim nase ter na svoje zdravje! **(Živa, Meta, Nataša)**



// V izkustveni delavnici so pod Milanovim budnim očesom otroci preizkušali vožnjo z vozičkom.

➤ Negotova pričakovanja učencev

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine se je 20. aprila s projektom Različnost je zakon predstavilo na OŠ narodnega heroja Maksa Pečarja v Črnučah.

Tokrat smo prišli na obisk v manjšem številu, saj smo izvedli le del delavnic. V okviru tehniškega dne smo okvirno 100-tim učenkam in učencem 6. razreda predstavili društvo, jih opozarjali na nevarnosti v prometu in druge situacije, kjer obstaja možnost poškodb hrbtenjače. Z zanimanjem so prisluhnili našim osebnim zgodbam. Na šolskem dvorišču so na poligonu poskušali z vozičkom premagovati ovire, lahko pa so videli tudi avto, prilagojen na ročno upravljanje. Silvo jim je pokazal, kako nastajajo umetnine s čopičem v ustih. Šolski knjižnici smo darovali kar nekaj knjig naših ustvarjalcev, razdelili pa smo tudi društveno glasilo Izziv in jih pozvali, naj tudi oni prispevajo svoje vtise za naslednjo izdajo društvenika. Pomočnica ravnateljice Alenka Velkavrh nas je prijazno sprejela in poskrbela za vse malenkosti.

Mirjam

Vtisi učenke ...

20. aprila smo na naši šoli dobili poseben obisk. Obiskali so nas invalidi iz Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Nihče od učencev ni natančno vedel, kaj nas čaka, zato smo

bili radovedni, s čim nam bo današnji dan prestregel. Mene in moje sošolce iz 6. b razreda so učitelji pospremili na šolsko dvorišče, kjer sta nas pričakala dva invalida, ki sta nas veselo pozdravila in nam povedala, kaj bomo delali. Na dvorišču nas je namreč čakal manjši leseni poligon, ob njem pa invalidski vozički. Razdelili so nas na dva dela: prva skupina je odšla z gospo k avtu, druga pa je ostala pri fantu, in med njimi sem bila tudi jaz. Preizkusili smo se v vožnji z vozički, ki se nam je zdela sprva zabavna, a ko smo zares pomislili, da morajo to invalidi prestajati vsak dan, se spuščati po nevarnih klančinah v različnih ustanovah in se obračati v tesnih prostorih, je vse dobilo drug



// Na šolskem dvorišču z vozičkom premagovali ovire

pomen. Tudi avto, ki je opremljen posebej za invalide, je bil zanimiv, ampak zapleten. Preizkusili smo tudi športni voziček, s katerim je invalidom omogočeno lažje gibanje. Z njim je mogoče igrati celo košarko.

Ker smo se imeli lepo, je naš čas hitro minil in zamenjati smo se morali z drugimi šestošolci. Zopet nismo točno vedeli, kaj nas čaka, le to, da bomo srečali gospoda, ki slika z usti. Vstopili smo v likovno učilnico, kjer je na posebnem invalidskem vozičku v delno ležečem položaju sedel gospod in s čopičem, ki ga je držal v ustih, risal na platno. Nismo videli »krac«, kot so si nekateri predstavljali, temveč čudovito sliko, ki je večina osnovnošolcev še z roko ne zna narisati. Z občudovanjem smo strmeli v nastajajoče delo, medtem pa nam je gospa, ki je umetniku pomagala, povedala nekaj besed o njegovem življenju. Prijazno je prisluhnila tudi vsem našim vprašanjem. Žal ni bilo dovolj časa, da bi z usti risali tudi sami, sta pa nas spodbudila, naj kaj takega poskusimo doma. Nato je šolski zvonec prekinil naše druženje z umetnikom.

Zadnje uro so nam invalidi predstavili svoje življenje in se razgovorili o svojih zmožnostih. Podučili so nas tudi o razliki med izrazoma paraplegik in tetraplegik. Najbolj zanimivo mi je bilo, ko sem izvedela, da je danes invalidom omogočeno opravljanje dejavnosti kot zdravim ljudem, čeprav na malo drugačen način. To srečanje se mi je zdelo zelo zanimivo in poučno, najbolj pozitivno pa me je presenetilo to, da so ti ljudje, ki so in bodo za vse življenje prikovani na voziček, tako polni iskrene in pozitivne energije, ki je ne premore nobeno drugo človeško srce. ❤️

Špela Jurak, 6. b

► Dan druženja treh generacij

12. maja smo že tretjič zapored izpeljali Dan druženja treh generacij.



Dan se je v marsičem razlikoval od vsakdanjega šolskega utripa.

V sklopu medgeneracijskega sožitja smo tako del dneva preživel v naravi, del pa v šolskih klo-

peh. Letošnje druženje smo pripravili v sodelovanju z vseslovensko prireditvijo ŠPORT IN ŠPAS – dan druženja in gibanja vseh generacij, ki je potekal pod geslom »PET PRED DVANAJSTO« - očistimo medsebojne odnose, vzpostavimo vrednote spoštovanja, morale, etike ... Za dobro počutje pa so poskrbeli tudi šolski dobavitelji živil, saj so nam prav za ta dan podarili sadje, pekavske in mesne izdelke ter sokove. Po jutranjem pozdravnem nagovoru ravnateljice šole in predstavitvi aktivnosti dneva smo se vsi zbrani ogreli in razgibali svoje telo, da smo bili pripravljeni na pohod. Vse udeležence prireditve smo še enkrat spomnili na pomen redne telesne aktivnosti in vsaj tridesetminutnega gibanja dnevno. Sledil je pohod udeležencev v različnih smereh. Učenci razredne stopnje so v spremstvu učiteljic, staršev in starih staršev odšli v smeri Strmca-Grdi Dol-Zamostec-Izver, učenci predmetne stopnje pa so se v spremstvu odraslih namenili v smer Sedlo-

Jelovec-Smrekovec. Učenci Podružnične šole sveti Gregor so dan začeli pred šolo na Svetem Gregorju in po starih poteh čez »drn in strn« prišli do Sodražice. Za učence 5. razreda in njihove družine pa je potekal test hoje in predstavitev aktivnosti zdravega življenjskega sloga pred Zdravstveno postajo Sodraži-



// Rok obiskuje OŠ v Sodražici.

ca. Tam so petošolci pripravili tudi razstavo plakatov, ki so nastajali v sklopu projekta NE IGRAJ SE Z OGNJEM skozi celo šolsko leto ter vodili aktivni prikaz zdrave prehranske piramide. Tako so imeli vsi prisotni in obiskovalci možnost, da so se preizkusili v pravilnem razvrščanju živil.

Med 9.30 in 10. uro so se vsi pohodniki zbrali pred šolo. Na dvorišču jih je ob zvokih popularne slovenske glasbe pričakal duo Pero&Rok, ki je skozi celo dopoldne skrbel za prijetno vzdušje. Vse obiskovalce prireditve smo še enkrat povabili, da se pridružijo aktivnostim, ki so se odvijale na dvorišču šole, v vseh prostorih šole, na igrišču, za šolo in na parkirišču pri šoli ter pred zdravstveno postajo. V izvedbo delavnic smo tudi tokrat vključili strokovni kader šole, starše, stare starše, bivše učence šole, predstavnike Društva upokojencev Sodražica, Kluba Kresnička Sodražica in predstavnike Mladinskega kluba Sodražica. Letos so se prijazno odzvali našemu povabilu tudi Zdravstveni dom Ribnica, Zdravstvena postaja Sodražica, Policijska uprava Ljubljana in Policijska postaja Ribnica, Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine, Plesna šola Bolero in Gimnazija Moste.

Učenci in obiskovalci prireditve so lahko natančno spoznali delo mobilnega oddelka

policije, spoznali delo policijske konjenice in delo policista s službenimi psi, ki je prikazal nekaj osnovnih vaj pri dresuri.

Na parkirišču šole so si lahko ogledali gasilsko vozilo in opremo, ki jo je predstavil oče našega učenca. Lahko ste se tudi zapeljali z gasilskim vozilom po kraju.

Na dvorišču šole sta profesorja Gimnazije Moste nazorno predstavljala skrivnosti našega osončja s plakati, diaprojekcija pa se je zaradi prelepega sončnega dne vrtela v avli šole, kjer je bila bolj vidna. Obiskovalci so lahko s pomočjo specialnega teleskopa opazovali tudi sončne pege in pokukali v manj znani svet našega osončja.

V prostorih šole so najmlajši pozorno prisluhnili razlagi starejših, še posebej ob prikazu skoraj že izumrlih ročnih obrti v Sodražici, kot so pletenje košar in viter, izdelkih iz ličkanja, lesa, pletenja in kvačkanja. Vsak se je imel možnost naučiti izdelati tudi pravi gasilski vozil pod vodstvom g. Rusa.

Predstavnica društva upokojencev je izpeljala izjemno zanimivo delavnico z dotikom do zdravja in nas seznanila, kako pomembno je poznati svoje telo.

Predstavniki Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine so predstavili svoje društvo, obiskovalci pa so se lahko preizkusili tudi v plesu na vozičkih ali wheelchair dancingu, risanju z usti, premagovanju ovir z invalidskimi vozički ali igranju ping ponga v družbi prijaznih invalidov. Članice ženske sekcije so tudi tokrat pripravile ustvarjalne likovne delavnice izdelovanja šopkov iz papirja ter izdelovanja voščilnic. V prostorih nove jedilnice so vsi željni plesa in gibanja lahko zaplesali v družbi plesnih učiteljic Katje in Petre. Bilo je razgibano in živahno,



// Edina šola na Kočevskem, ki ima dvigalo.

tako elegantnih plesnih korakov, zanimivih koreografij kot smeha ni manjkalo.

Poskrbeli smo tudi za ekologijo in ozaveščanje o tem, kako pravilno ločujemo odpadke.

Za predstavitev ločevanja odpadkov je

poskrbel oče naše učenke, ki se tudi na poklicni poti srečuje s tem delom. Mama učenke pa je predstavila izdelovanje eko papirja. Poučni in hkrati koristni delavnici sta bili dobro obiskani.

Tudi družabne in miselne igre so združile starejše in mlajše. Nekateri so se znova preizkusili, ali jim bo tokrat uspelo razvozlati že lani nerešeno miselno nalogo. Vnuki in stari starši so zavzeto risali, barvali in oblikovali glino ter izdelovali najra-

zličnejše izdelke iz papirja. Lahko pa so si iz starega oblačila izdelali prenovljeno in znova moderno z malo šiviljske spretnosti in nekaj triki.

Tisti, ki so bili bolj pesniško in umetniško navdahnjeni, so se lahko ustavili na delavnici besednih iger in iskanja rim. Nekaterim je uspelo celo napisati pesem, kot to uspeva naši bivši učenki Jasni, ki je tokrat vodila ustvarjalno besedno delavnico. Študentka Mojca, ki je bila ravno v času aktivnosti druženja treh generacij pri nas na pedagoški praksi, pa je z obiskovalci ustvarjala na gledališkem področju in jih seznanjala, kako pripraviti mini ali pravo gledališko predstavo.

Predstavnici mladinskega kluba Sodražica sta predstavili aktivnosti mladih in povabili devotošolce v njihove vrste, da se jim pridružijo na dogodkih, ki jih organizirajo v okviru kluba.

Dan druženja je zaznamoval tudi poseben dogodek, saj smo na šoli uradno odprli prenovljeno učilnico za gospodinjstvo. V sodelovanju s kuharicama Tanjo in Sonjo ter ob sodelovanju učencev in obiskovalcev je iz učilnice prijetno zadišalo po slastnih in zdravih dobrotah.

Skoraj ni bilo obiskovalca, ki se ne bi ustavil v telovadnici. Poleg ping ponga in spretnostnega poligona je mnoge navdušila igra s padalom, ki sta jo v imenu kluba Kresnička vodila Ernest in Vid. Največji ljubitelji iger z žogo pa so se tudi tokrat ustavljali na igrišču. Pomerili so se v nogometu ali sodelovali pri odbojki na mivki.

V avli šole je skozi celo dopoldne potekal boljši sejem. Najrazličnejše še uporabne

**Dan
druženja treh
generacij nam
je znova
uspel.**

predmete, igrače in knjige so dobrodelno odstopili učenci šole in zaposleni. Zbrane prispevke smo namenili Šolskemu skladu za pomoč učenem za izvedbo nadstandardnih dejavnosti šole v naravi.

V šolski knjižnici je potekala delavnica Pridi po knjigo. Obiskovalci so si lahko ogledali razstavo, prebirali knjige ali pa izbrali podarjeno knjigo, ki so jo lahko odnesli s seboj.

Preko diaprojekcije fotografij so vsi še enkrat podoživeli, kaj vse smo v letošnjem šolskem letu doživeli v okviru pouka, dni dejavnosti in šole v naravi. Z zanimanjem smo se spomnili tudi prireditve in drugih dogodkov, ki smo jih pripravljali in na katerih smo sodelovali.

Dan smo zaključili na dvorišču šole ob zvokih prijetne glasbe in z razglasitvijo ter podelitvijo priznanja najmlajšemu in najstarejšemu udeležencu prireditve ter najštevilčnejši družini. Iskreno smo se še enkrat zahvalili vsem vodjem delavnic in jim izročili simbolično darilce. Dan druženja treh generacij nam je znova lepo uspelo. Tako učenci kot strokovni delavci šole so bili navdušeni nad potekom celodnevnega šolskega dogajanja na drugačen način. Zadovoljni smo z veliko udeležbo in s pripravljenostjo staršev, babic, dedkov, občanov in drugih udeležencev, da se tako zavzeto poglobijo v prikaze že pozabljenih obrti kot pripravo delavnic in aktivnosti, ki so še kako aktualne v današnjem času. V veliko zadovoljstvo nam je, da se tudi zdravstvene delavke ZP Sodražica tako predano vključujejo v naše aktivnosti. Sobotno dopoldne smo preživeli delavno, a sproščeno kot že dolgo ne. 🤝

Ravnateljica Majda Kovačič Cimperman

ŠC za pošto, ekonomijo in telekomunikacije // Mlade ozaveščamo

➤ Kaj vse zmoremo ...

18. maja sta Rok in Mirjam sodelovala v Tednu vseživljenjskega učenja.

Z Mirjam sva bila v maju povabljeni na kratko predavanje "Kaj vse zmoremo" v Šolskem centru za pošto, ekonomijo in telekomunikacije. To predavanje so pripravili v sklopu Tedna o vseživljenjskem učenju. Poleg naju je bila povabljena tudi študentka invalidka Ines, ki je distrofik. V dokaj prazni predavalnici, bil je petek popoldne, ko je velika večina dijakov že odpekotala domov, smo vsak po svoje povedali, kaj vse lahko počnemo navkljub naši hendikepiranosti in na kakšen način to počnemo. Nives je s kratkim filmčkom in potem tudi v živo predstavila, kako z usti sestavlja papirnate škatlice. Moram povedati, da smo vsi prisotni z odprtimi usti gledali, kako to počne, prav vsak



// Rok in Mirjam sta ugotovila, da z usti ni lahko sestavljati škatlice.

od nas je imel v glavi tisti wuuuu! Po predstavitvi smo lahko tudi sami poizkusili in kmalu ugotovili, da za stvar potrebuješ precej prakse in trme. Nato sva še z Mirjam predstavila, kaj vse počnemo paraplegiki in tetraplegiki. S seboj sva prinesla veliko gradiva: od slik, ki so bile narejene z usti, več izvodov našega glasila Izziv do izdelkov ženske sekcije. Poleg tega sva imela pripravljeno tudi PowerPoint predstavitev, kjer sva skozi slike razložila, kaj vse še delamo. Slušatelj je zanimalo predvsem, kakšen je postopek pri potovanjih, vstop in izstop iz letala, prav tako so z navdušenjem poslušali Mirjam, kako je preživela svoja dijaška in študentska leta, saj v tistem času ni bilo dvigal,

zato so jo morali sošolci nositi gor in dol po stopnicah skozi celotno srednjo šolo in kasneje tudi fakulteto. Predavanje je bilo uspešno, slušatelji so bili zadovoljni in navdušeni nad energijo ter predvsem vztrajnostjo, ki jo premoremo, da počnemo vse, kar počnemo. Zavedati se moramo, da je veliko stvari "zdravim" ljudem samoumevnih, zato so projekti, kot je ta, več kot dobrodošli, da se razbijejo določeni stereotipi o invalidih, ki so morda še ostali. 🤝

Rok

➤ Vse lepe stvari so tri

22. maja smo s projektom Različnost je zakon že tretjič obiskali OŠ Venclja Perka v Domžalah, tokrat so bili na vrsti učenci prve triade.

Na OŠ v Domžalah smo že pravi domačini. Lansko leto smo se oktobra in novembra predstavili učencem od 4. do 9. razreda ter dali obljubo, da se vrnemo še za najmlajše na šoli, in sicer za učence prvega, drugega in tretjega razreda. Tudi malčki so želeli občudovati slikarja Silva, ki riše z usti. In metali so na koš z vozička pod budnim očesom Suada in njegove četice košarkašev. Ne boste verjeli, kakšna vprašanja so postavljali ti mladi: Ali imate rezervni voziček? Kako pa greste v trgovino, če se vam pokvari voziček? Ali inva-

lidi vozijo avto? Tokrat smo otrokom prebrali odlomek iz knjige Lev Rogi in je tudi Rok izdelal nekaj novega: da je ROGI pravzaprav nazaj brano ime avtorja knjige IGOR-ja Plohl-a. Zaradi slabega vremena je Nino poligon, kjer otroci poganjajo obroče vozička, preselil v telovadnico, kjer sta Bojan in Zdenko na zeleni mizi animirala z odbijanjem celuloidne žogice. Naš ustaljen ženski tim, Alenka in Marija, je navduševal z izdelovanjem rožic iz papirja. Tokrat sta se naši predstavitvi

pridružila še Klemen in Ana, ki sta pokazala »plesne obrate«.

Dogovorili smo se, da se zdaj za nekaj let poslovimo in pridemo spet, ko se kakšna generacija učencev zamenja ali če jim bo popustil spomin. Mogoče takrat športnemu učitelju Bojanu ne bo treba več jutranje telovadbe, da bi naju z Rokom nosil po stopnicah ...

Pa ne zato, ker bi midva shodila, marveč bodo morda že vgradili dvigalo! 🙌

Mladi
so šokirali
s svojimi
vprašanji.

Mirjam



// Klemen in Ana pokazala otrokom »plesne obrate«



// Malčki so občudovali Silva.

► Obrnite se na svojega poverjenika

Mreža socialnih poverjenikov trenutno šteje 18 članov, ki nesebično pomagajo ostalim z nasveti, informacijami in pogovori. Tovrstna pomoč je vse bolj priznana tako s strani laične kot strokovne javnosti.

V prostorih društva se je »mreža socialnih poverjenikov« 17. aprila sestala z vodstvom društva (Gregor Gračner, Mirjam Kanalec, Emil Filipič, Štefan Glavan, Mojca Burger, Živan Miljković, Veselka Pevec, Brane Pagon, Slavko Ivančič, Jana Balantič, Milan Zlobko, Peter Kralj, Cvetka Štirn, Slavko Krajnc, Oto Stjepan, Anton Zakrajšek, Ljubiša Gajič, Ivan Bradeško, Slobodan Banjac in Ana Pavšek), kjer se jim je prvič predstavila nova strokovna sodelavka Irena Lavrič.

Obstoječa ekipa poverjenikov ima nalogo, da preko neposrednega in osebnega stika članom omogoča tesnejše sodelovanje z društvom. Na ta način lažje in hitreje zaznavamo, kakšni problemi nastajajo med našim članstvom. Med poročanjem o dosedanjem delu



// Slobodan Banjac, novi socialni poverjenik



// Abdullahu Lutfi, novi socialni poverjenik

so nam tako poverjeniki našli primere težav, kjer bomo lahko priskočili na pomoč: npr. v zvezi z zagotavljanjem medicinsko-tehničnih pripomočkov, prilagoditvijo bivalnih prostorov ter v zvezi s sodelovanjem s prostovoljci, ki lahko koristijo našim članom. S sodelovanjem poverjenikov smo tudi sestavili skupino tistih, ki bodo odšli na letovanje v Semič (od 8. do 10. junija) in Pacug (od 20. do 27. julija). V pomoč so nam vedno, kadar izvajamo aktivnosti društvenih programov na njihovem lokalnem teritoriju, o tem člane tudi obveščajo ter jih vabijo k sodelovanju oziroma udeležbi. Zaradi povečanega števila članov društva, ki jih je v tem trenutku že 324, smo se odločili, da k sodelovanju povabimo še enega poverjenika, tako

da mreža sedaj šteje 18 članov: Lufti Abdullahu – Ljubljana, Janja Balantič – Kamnik, Slobodan Banjac – Ljubljana, Mojca Burger – Ljubljana, Peter Cerar – Domžale, Ljubiša Gajič – Ljubljana, Štefan Glavan – Ivančna Gorica, Slavko Ivančič – Ribnica, Slavko Krajnc – Ljubljana, Peter Kralj – Ljubljana, Pavla Maksimovič – Vrhnika, Živan Miljković – Litija, Branko Pagon – Zagorje, Ana Pavšek – Ljubljana, Veselka Pevec – Dobrepolje, Cvetka Štirn – Domžale, Anton Zakrajšek – Grosuplje in Milan Zlobko – Ljubljana.

Zapomniti si velja, da ima vsak član svojega poverjenika; po potrebi se nanj lahko vedno obrnete v vprašanji ali poiščete pomoč, zato ne oklevajte! ❤️

Irena Lavrič



// Ljubiša Gajič, novi socialni poverjenik

Število uporabnikov narašča

Osebna asistenca je od prvih začetkov leta 2006 prerasla v najboljše program društva.

Program osebne asistence imamo na društvu že sedmo leto. Letos zaposluje osem asistentov, ki nudijo pomoč našim članom. Nekaj jih je zaposlenih preko programa »Asistent/asistentka bom«, ena asistentka pa je zaposlena preko javnih del.

Število uporabnikov programa narašča in se giblje v razponu med

30 do 40. Priznati moramo, da so potrebe po asistenci iz dneva v dan večje in res težko zadovoljimo vse.

Zato moramo upoštevati kriterije, po katerih imajo prednost tisti invalidi, ki jim je za zadovoljevanje življenjskih nujnosti potrebna pomoč in živijo sami. Verjetno se vsi zavedamo, da je človek ob nastanku invalidnosti izredno ranljiv in tudi svojci se v novih vlogah še ne znajdejo prav dobro. Zato je v tem obdobju asistenca dobrodošla in pomaga, da posameznik ter njegovi svojci postanejo samostojnejši in se naučijo zaupanja v svoje sposobnosti.

Vsebina del asistentov je pravzaprav zelo različna in obsega: pomoč pri vstajanju s postelje, osebno nego, hranjenje, spremstvo, opravljanje lažjih gospodinskih del itn. Za nekatera druga opravila, kot je nakupovanje

in čiščenje, pa storitve programa dopolnjujemo s prostovoljci. Asistenti na dan obiščejo več, najpogosteje tri do štiri člane, odvisno od števila ur, ki jih uporabnik potrebuje. Delajo tako podnevi kot ponoči pa tudi ob sobotah in nedeljah. Največ uporabnikov programa je iz Ljubljane, nekateri pa so tudi iz njene okolice.

Prav v tem času, natančneje od 4. do 8. junija, v Semiču

poteka vsakoletno srečanje uporabnikov osebne asistence, kjer uživajo v naravi in prijetni družbi. Letos si bodo dneve tam popestrili tudi z izletom v bližnjo Radovico, kjer bodo v osnovni šoli Brihtna glava preživeli eno šolsko uro takega pouka, kot je bil v petdesetih letih prejšnjega stoletja in ob tem dobili tudi izvirno spričevalo. 🇨🇵

Asistenti na dan obiščejo najpogosteje tri do štiri člane.



// Brihtne glave

Irena Lavrič

► Informacije iz prve roke

Februarja in maja smo na sedežu Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine na Dunajski 188 organizirali kar dva sprejema novih članov.

Trenutno šteje ljubljansko društvo 324 članov, od katerih je 224 moških in 100 žensk. Samo v Ljubljani jih živi 133. Od zadnjega sprejema novincev, ki smo ga organizirali ob koncu lanskega leta, je prišlo v naše vrste 11 novih para in tetraplegikov. V preteklosti smo nove člane v sodelovanju z Zvezo paraplegikov Slovenije sprejeli na srečanju, ki je bilo enkrat letno v Pacugu. Tam smo jih bombardirali z nasveti, predstavili smo jim programe zveze in društva ter nudili informacije iz prve roke. Vendar pa je bilo to za nekatere novince lahko po-

zno, saj so se soočali z vrsto vprašanj že takoj po odpustu iz Soče in so rabili pomoč takoj, ko so se vrnil domov, ne pa šele čez leto dni. Zato je sedaj navada, da društvo ob vsaki včlanitvi večjega števila novih članov pripravi sprejem zanje na sedežu društva na Dunajski cesti 188 v Ljubljani.

Mojca Burger je letos za novince organizirala sprejem dveh skupin (prvo februarja, drugo maja) in pripravila vse: od vabil do prigrizkov na koncu. Uredila je prevoze s kombijem, še posebej uspešna pa je postala pri prepriče-

vanju, če kdo slučajno išče izgovore, da ne bi prišel. Pri pregledu naših aktivnosti in posebnih socialnih programov sta ji pomagali Irena in Mirjam, slednja jih je seznanila tudi z zakonodajo in vsemi ugodnostmi, ki jih kot invalidi lahko koristimo. Spoznali so našo zakladničarko Drago in športnega referenta (direktorja) Roberta, ki jih je »rekrutiral« za raznorazne športe. Klepetu sta se pridružila tudi socialna poverjenika Slavko in Tone, ki sta »svojim frišnim članom« že obljubljala obiske, kave, (za večerje ne vem), jim dajala nasvete, jih vabila na dejavnosti ... Novince smo povabili, da se čimprej aktivno vključijo, predvsem pa da vedo, kam se lahko obrnejo po pomoč in nasvete, ko se doma srečujejo s številnimi začetnimi težavami. Upamo, da je vsak izmed njih v teh obsežnih predstavitvah našel nekaj zase. Opremili smo jih tudi s kratkimi povzetki, da bi doma v miru lahko še enkrat prebrali vse slišano, in jim poklonili avtobiografsko knjigo paraplegika Igorja Plohla »Ne domišljaj si ...«, v kateri opisuje svoji prvi dve leti po poškodbi. Gotovo bodo v knjigi našli podobna vprašanja, ki se tudi njim porajajo, in izkušnje, ki jih spremljajo skozi proces rehabilitacije. ❤️

34



// Novince smo povabili, da se čimprej aktivno vključijo.

Mirjam



Jože Hudarin:
»Društvo je izredno koristna zadeva za vse, ki potrebujejo pomoč.«

Stanislav Polovič:
»Zadovoljen sem z društvom.«



Ivan Klun: »Zame je bilo super.«

Anton Marinčič:
»Izvedel sem veliko informacij in spoznal svojega socialnega poverjenika. Za mene je bilo vse novo.«



Nafka Kajtazovič: »Lepo mi je bilo družiti se z vami.«



Milena Prosen Pajk: »Odzvala sem se na povabilo in nisem imela velikih pričakovanj. No, že takoj na začetku me je presen-

tila simpatična lokacija prostorov, ki so bili v pritličju in povsem dostopni. Še bolj pa sem občutila pozitivno vzdušje organizatorjev sestanka. Nastopali so samozavestno, močno, prijetno. Vzdušje je postalo takoj domače, rahlo delovno in polno optimizma. Srečali smo se prijatelji in znanci iz Soče, ki smo si imeli veliko povedati. Takoj sem začela delati načrte, kako bom koristila usluge, ki jih društvo nudi po izjemno ugodnih cenah. Vesela sem bila tudi sovaščana Slavca, s katerim bova verjetno v bodoče lepo sodelovala. Veselim se sre-

čanj v prihodnje. Skratka – aktivno društvo, ki veliko ponuja.«



Jože Debeljak:
»Moje prvo srečanje z vami. Zelo sem bil zadovoljen s predstavitvijo vseh dejavnosti. Posebej sem navdušen nad prevozom s kombijem, ki ga že uporabljam.«

Fehro Halilovič:
»Zahvalil bi se za povabilo in nove informacije.«



35

Letovanje v Semiču // Sociala

► Imeli smo se fajn ...

Od 4. do 7. junija so v Semiču letovali uporabniki osebne asistenc in novi oziroma socialno izključeni člani DP ljubljanske pokrajine. Prav nič jim ni bilo dolgčas.

Štiridnevno letovanje v idiličnem Semiču je za sedemnajstčlansko skupino uporabnikov osebne asistenc in socialno izključenih (po Semiču so postali vključeni!) kaj hitro minilo, saj se jim je vseskozi kaj dogajalo. Že drugi dan so obiskali OŠ Brihtna glava v Radovici,

kjer sta jih ravnatelj šole in učitelj zgodovine povabila na šolsko uro dne 5. rožnika 1950. Učenci prvega razreda so poslušali in odgovarjali na vprašanja o znamenitostih Bele krajine. Po svojih močeh so se trudili in s strahospoštovanjem ubežali starim pedago-



Ej, Klemen, ali boš naslednje leto plesal z mano?



Ja, delovno vsekakor!

Misliš, da jaz rabim delovno terapijo?



Bejbike ... ki bodo ali pa že trgajo moška srca.



Greš plesat z mano? Prosim, prosim ...



Tu nekaj ni v skladu z veljavno zakonodajo!

Ah dej, saj je vseeno!



Ti moja princesa ... z rdečim nosom.



Ja, tako, popihaj mi malo na ...



A seksa ne bo več v izzivu?

???

Ovisno od politike ...



Kaj je najbolj znana dolenska pijača?

Jst vem, jst vem ...

Če bo narobe, jih boš dobila s šibo!



Leva bergla, desna bergla - rentabilen tandem.



Progllašam te za Rudolfovega splavarja!

Obljubljam, da se bom vzničeno hvalil, da imam certifikat za splav!



O, spomini ... tole v roki je pa trdo ..



Oberšef svojo vnukinjo že pripravlja: na košarko, na košarkaše, na oberšefovstvo? Pametni že vedo, kdaj se začne vzgoja!



Tetriči smo zakon!



Razturili bomo te paraplegike!



Sreečke, kupite sreečke! Vsaka zadane!



Ženski kotichek



Imela bi tetoviran poročni prstan kot Rebeka.

Ne, roza tetovaže pa že ne bom imele!

Skrivno načrtovanje poroke



Ja, kva je spet narobe?

Hm, no, ja, ne vem, srečka ...



Ha, en glas že imam!



Zdej bo pa čist drgač!

Zdej sem pa predsednik nadzornega ... nej se me kar ahtajo!



Volitve so mim - pa sej ne bo nč drgač!



Vsega mam dost!



Tale ima en glas preveč!

škimi ukrepom, kot so npr. klečanje na zrnih koruze in udarci s šibo ali metriskim ravnilom. Mnogi med njimi so podoživljali šolske ure iz svojega otroštva. Ja, tako je bilo ... Če se popraskaš po glavi, imaš verjetno boljše. Po nasvetu učitelja za to pomaga petrolej. Belokranjske ribe je lahko prepoznati, rdeče ovce in pisanice tudi. Tistih 45 minut do zvonca še nikoli ni tako hitro minilo, vtisi pa so ostali stalni pogovor v naslednjih dneh. Pa veliko smeha zraven in spričevala z ocenami.

Sreda je bila v znamenju obiskov. Že dopoldan jih je obiskala Irena, ki je z njimi poklepala o tem in onem. Proti večeru pa so dobili še en obisk, ki jim je popestril večer in povzročil kratek spanec. Seveda brez stalnih degustacij v zidanici ex župana ni šlo.

Jutro zadnjega dne je bilo polno vrveža. Asistentke Zdenka, Saša in Vesna so bile tako zaposlene z jutranjim obredom udeležencev letovanja, da jim gurmanskega zajtrka – jurčkov z jajci, ni uspelo niti poskusiti. Malo po 12. uri so prispeli v Loko v Novem mestu, kjer so se vkrkali na Rudolfov splav, ki jih je peljal po okljuku Krke pod štirimi mostovi. Julija Primic in perica sta marsikaj povedali o zgodovini Novega mesta in Krki ter pranju spodnjih gat za grajsko gospodo. Harmonikar jih je z veselimi vižami zabaval, medtem ko so jedli ričet ali golaž, ki so ga poplknili s cvičkom. Na koncu je Bor s svojo botrico Zdenko moral opraviti preizkus, da so ga sprejeli med Rudolfove splavarje in dobil certifikat za splav (?).

Če ne veste, zakaj pravijo Novemu mestu tudi dolenski Rim, vprašajte njih! Povedali pa vam bodo tudi, da so se imeli fajn, da so se nasmejali, da so jedli slastnega odojka z nežno

belokranjsko dušo in zelenimi očmi in da so asistenti več kot izjemno opravili svoje delo.

Mimi in udeleženci letovanja

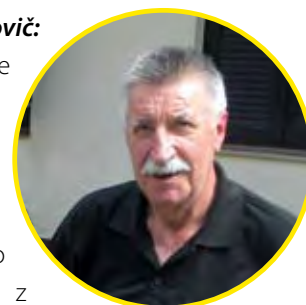
Vtisi udeležencev




Marjan Pušljar: »Po 14-tih letih od poškodbe sem bil tokrat prvič v Semiču. Bilo je v redu, dobra skupina. Spoznal sem veliko članov.«

Stane Polovič:

»Prvič sem se udeležil srečanja v Semiču. Spoznal sem člane (starejše invalide po stažu) in sem z zanimanjem prisluh-



nil njihovim izkušnjam. Pohvalil bi pomoč osebnih asistentov in iznajdljivost pri kuhanju ter ostali organizaciji dela v samem domu. Želim si novih srečanj in druženj z ostalimi člani.« 



// Vožnja z Rudolfovim splavom po Krki

► Najboljše za tuhtanje so noči

Dela in naloge mentorja prostovoljcev so se spremenile in nadgradile.



Delo mentorja v preteklosti:

- udeleževal se je mentorskih srečanj,
- organiziral je prvo srečanje med uporabnikom in prostovoljcem,
- vodil je supervizije,
- bil je v stiku s prostovoljci.

Delo mentorja danes je:

- udeležba na mentorskih mesečnih srečanjih in na Mentorskem dnevu (28. januarja 2012),
- predstavitev področja na uvodnem srečanju,
- organizira prvo srečanje med uporabnikom in prostovoljcem,
- vodenje supervizij,
- je v stiku s prostovoljci,
- vodi mentorska srečanja (2 letno),
- pripravi supervizijo za mentorski team in pripravlja supervizije za svoje prostovoljce,
- na vsakem mentorskem srečanju ima vsaj eno zadolžitev, prav tako na uvodnih srečanjih, izobraževanju mentorjev, zaključnem izletu, evalvaciji in načrtovanju
- udeležba in priprava dveh neformalnih srečanj mentorjev.

Delo mentorja obsega več nalog, zato potrebuje več časa in osebnega angažiranja za pripravo in izvedbo. Verjetno ni čisto jasno, kaj se skriva za gornjimi alinejami. Kar veliko časa in dela seveda pa tudi razmišljanja, tistega tuhtanja, kot rečemo. Kako naj kakšno

stvar pripravim, torej, kakšne tehnike in metode naj uporabim. Predstavljajte si, da je pred vami več kot trideset mladih in vi jih morate nagovoriti ter zaposliti vsaj za eno uro ali več. Prav takšno tuhtanje je potrebno, kadar delam s petimi izkušenimi mentorji. Najboljše za tuhtanje in dobre ideje so noči, takrat lahko izbrskaš iz sebe največ. Ideji sledi načrt, kako to idejo praktično izvesti, jo realizirati, spraviti na plano pred udeležence. Potem sledi priprava materiala, to je papirja, pisal, izročkov ali drugih rekvizitov. Pri tem delu mi pomaga asistentka, včasih prostovoljka in včasih cimra. Naredimo plakate, napise, si pomagamo z računalnikom, knjigami in priročniki. Potem šele sledi izvedba, ki je v obliki predavanja, razmišljanja, meditacije, igre, slikanja, pogovorov itd. Načinov je mnogo, treba je biti le čim bolj inovativen in prodoren.




// Marjeta je nominirana za najpostovoljko.

Z letošnjim delom prostovoljcev sem izredno zadovoljna: tako s samim prostovoljnim delom kot tudi s sodelovanjem med uporabnikom in prostovoljcem ter sodelovanjem na supervizijah, ki sem jih pripravljala sama, izvajali pa smo jih vsi. Vsak je imel vsaj eno zadolžitev, nekdo je imel uvodne minute, drugi pregled dela, tretji izobraževanje, pa pisanje dnevnikov, pogled naprej, oceno srečanja, zaključek, misel za na pot ...

Delo mentorja je postalo zahtevnejše, vložiti moram več naporov, časa in svojega znanja, vendar delam s srcem in veseljem. Cenim in spoštujem te mlade ljudi, ki so pripravljene dati sebe brez plačila. Hvaležna sem jim predvsem zato, ker dajejo temu svetu upanje in sporočajo, da je dobrota vstopila tudi v 21. stoletje kljub materializmu, ki nas obdaja.

Uporabniki so zadovoljni, večina zelo, saj prostovoljci vestno, resno in redno delajo. Med uporabniki in prostovoljci se je razvil dober odnos. Prostovoljci spoznavajo pomen in potrebnost prostovoljnega dela ter odkrivajo vse njegove razsežnosti.

V tem letu bomo na natečaj Prostovoljec leta 2012, ki ga že vrsto let organizira Mladinski svet Slovenije s podporo predsednika države dr. Danila Türka, prijavi prostovoljko Marjeto Kos, ki dela na področju para/tetraplegikov. 

Tereza Vrhunc

► So vidni prvi rezultati?

28. februarja je bil na društvu organiziran že tradicionalni preventivni pregled.

Za nami so dnevi, ko smo se manj gibali in mogoče pojedli preveč dobrot. Zato je čas za resen premislek o našem zdravju. Na tega pa so pomislili tudi na društvu in spet pripravili preventivni pregled. Tako kot že nekaj let doslej sta prim. Tanja Erjavec in VMS Branka Vipavec na društvu več kot štiridesetim članicam in članom pomerile sladkor, holesterol ter krvni tlak. No, letošnji rezultati so nekoliko bolj vzpodbudni, saj imajo pregledani člani v pri-

merjavi z lanskim in predlanskim letom v krvi manj holesterola in manj sladkorja. Ali to pomeni, da so že vidni rezultati ozaveščanja in teh preventivnih pregledov? Toda vseeno, bolezni sodobnega časa tudi nam ne prizanesejo.

Vsako leto posebej ugotavljamo, da bi morali predvsem sami kaj več storiti za svoje zdravje in pomisliti, da nas poleg paraplegije ali tetraplegije lahko doleti še hemiplegija oz. srčni infarkt. Pozorni bi morali predvsem na



// Je pritisk malo previsok?



// Holesterol ni najboljši ...

nezdravo prehrano. Zavedati bi se morali, da so mastna hrana, preveč soli, kofein in nikotin ter premalo gibanja glavni povzročitelji teh nevarnih bolezni. Povsem upravičeno jih imenujemo kar tihi ubijalci, saj se nam nepričakovano, postopoma in na neboleč način prikradejo.

Na vse te povzročitelje in najnovejša medicinska spoznanja sta nas ob pregledu opozorili zdravnica in višja medicinska sestra. Vsi udeleženci so prejeli tudi poučne zloženke, ki nazorno prikazujejo in poučujejo, kako naj bi se zdravo prehranjevali ter v svoje že tako nezdravo okolje vključili malo več gibanja. Kaj bomo storili in kako bomo poskrbeli za svoje zdravje, pa je odvisno od nas samih. ❤️

Jože Globokar



BOŽIČEK OBISKAL



NAJMLAJŠE



► Plesalci poželi aplavz

Novoletno srečanje 18. decembra v hotelu Kongo smo združili z izrednim občnim zborom.

18. decembra smo se člani DP ljubljanske pokrajine, svojci in prijatelji že tradicionalno pa tudi polnoštevilno zbrali v restavraciji hotela Kongo v Grosupljem, da bi se dostojno poslovili od starega leta. Veliko se nas je zbralo, kar 8 kombijev je pripeljalo naše člane na silvestrovanje. Povemo naj, da si ob takih priložnostih pokrajinska društva med seboj pomagamo pri prevozihi. Tokratno novoletno srečanje je bilo na začetku namenjeno izrednemu občnemu zboru, na katerem smo na

predlog upravnega odbora sprejeli Pravilnik o volitvah. Občni zbor nam res ni vzel veliko časa pa tudi dobrega in veselega prednovoletnega razpoloženja ni pokvaril.

Zabavni program, ki ga pripravi naša ekipa pod vodstvom Mojce Burger, je vedno zelo pester in bogat. Po pozdravnem nagovoru predsednika društva Gregorja Gračnerja je predvsem moškemu delu občinstva nekoliko hitreje kri po žilah pognalo enajst brhkih mažoretk iz Ribnice. Vodila jih je hčerka našega



// Plesna skupina, ki še nima imena, požela velik aplavz



// Podjetje Avto Cesar v akciji za nov kombi od vsakega prodanega avtomobila namenilo 100 €.

člana Sabina Ivančič. V nadaljevanju veselega popoldneva nam je nekaj zimzelenih pesmi zapela Monika Bergant, dijakinja srednje Zdravstvene šole, zatem pa so nam posebno presenečenje pripravili plesalci našega društva. Za krstno predstavitev jih je pripravil Klemen Pirman. Skupina imena še nima, je pa požela največji aplavz večera. Med programom, ki ga je popestrila izbrana glasba po izboru Marina in Slavka, se nam je pridružila ekipa centra Avto Cesar, direktor podjetja Robert Černigoj pa je ob tej priložnosti predsedniku društva slovesno izročil ček v vrednosti 4.800 € za nakup novega kombija. Avto Cesar nam je namreč v akciji za nov kombi od vsakega prodanega avtomobila namenil 100 €. Ni kaj, lepa humanitarna gesta! Seveda brez bogatega srečelova tudi tokrat ni šlo. Glavni zadetek – desetdnevno bivanje v hišicah v Čatežu, in še vrsto bogatih nagrad, so vabili k nakupu srečk. Prodajale so jih prostovoljke delovne terapije Zdravstvene fakultete in naše osebne asistentke ter nato tudi pomagale pri razdeljevanju številnih dobitkov. Ni jih bilo malo, saj

je vsaka srečka zadela. Za zaključek zabavnega programa smo pripravili vedno priljubljen Bingo. Listek z najboljšo kombinacijo števil je za 2 evra kupil Robert Žerovnik, ki mu je prinesel celoten znesek vseh vplačil. Dodamo naj še, da so nekateri naši člani z brezplačnim

vstopom obiskali tudi casino in tam na različnih igralnih napravah preizkušali svojo srečo. Kako uspešni so bili, ne vemo, če pa je kdo zadel vidnejši dobitek, vas bomo pa obvestili. Pa še to! Na začetku našega druženja so predstavnice Zepter-ja predstavile posebno

napravo Bioptron, ki lajša bolečine. Teh pri nas res ne manjka: kako uspešna je naprava, pa bodo zainteresirani lahko preskusili tudi doma. ❤️

Jože Globokar

Hotel & casino // Interesne

➤ Kongo

Le nekaj minut vožnje iz Ljubljane vas čaka zelena oaza udobja, Kongo hotel & casino.



V sklopu hotela Kongo se nahaja prostorna hotelska restavracija,

ki je odlična za večja ali manjša srečanja zasebne narave, prednovoletne, poročne ali rojstnodnevne zabave kot tudi različna poslovna snidenja. Restavracija sprejme do 230 oseb, odlikuje jo enotnost prostora, ki omogoča veliko preglednost, zaradi krasne lokacije obdane s travnikom, ki se razprostira v gozd, in znamenite arhitekturne zasnove vam daje občutek odprtosti in širine, hkrati pa je izjemno lahko dostopna.

Nudimo vam specialitete klasične in mediteranske kuhinje naših kuharskih mojstrov, za vaše udobje in dobro počutje poskrbi prijazno in ustrezljivo osebje, posebna prednost je tudi neposredna bližina hotelskih sob, saj



// Člani DPLJ smo redni gostje v hotelu Kongo.

vam za vaše potrebe brezplačno nudimo tudi sobo s kopalnico, ki je prilagojena za ljudi s posebnimi potrebami.

Poleg večjih zabav si v Kongu lahko privoščite tudi nedeljsko kosilo »All you can eat« v intimi družinskega kroga. Kosilo je pripravljeno na samopostrežni način hladno-toplega bifeja, kar vam nudi pestro izbiro raznolike hrane. Cena: 8,00 € / osebo, poleg katere vam nudimo posebni 10% popust.

Na vašo željo vam za popestritev večera predstavimo tudi Kongov igralni salon, kjer vam nudimo »Mini šolo igralništva«. Naše prijazno in usposobljeno osebje vas bo sprejelo, vam predstavilo igralni salon, vas popeljalo skozi svet iger ter vam z nasveti pomagalo osvojiti vaše prve dobitke. Dostopnost do igralnega salona je izjemno lahka, saj se iz restavracije z dvigalom spustite v pritličje in že ste v casinoju.

Prijazno vabljeni! ❤️

Vaš Kongo

Me smo še vedno tu

Ženske smo v našem društvu vedno dejavne.



Nismo se naveličale druženja, nasprotno, občutek imam,

da smo vedno bolj

povezane in da je naše druženje vedno bolj sproščeno, nekateri bi dodali – tudi vedno bolj glasno. Dobivamo se dvakrat mesečno. Klepetamo, izmenjujemo različne izkušnje, včasih tudi potarnamo, se nasmejimo in ustvarjamo. To so unikatni izdelki, ročno delo, ki so enim všeč, drugim pač ne, jaz pa pravim: Vsake oči imajo svojega »malarja«. Je pa res, da se vsaka pri delu potruji po svojih najboljših močeh. Postale smo tudi literarno dejavne in vabijo nas na razne prireditve, kjer nastopamo, in vsakič smo deležne pohval. Hvalim svojo ekipo, a ne, menim, da je tako tudi prav, saj si zaslužijo, čeprav bi kdo rekel: Lastna hvala se pod mizo »vala«. Članice sodelujemo s prikazom svojih izdelkov tudi v sklopu predstavitve društva po šolah, likovnih razstavah, sodelujemo z drugimi društvi, kjer bi še posebej izpostavila sodelovanje z društvom animatorjev NORMA 7. Njihova vodja Vlasta nas je vzpodbudila tudi k recitatorstvu.

Pozdravljam Darjo in Mari z željo, da se čimprej vrneta v našo družbo.

Na žalost se v naše vrste kdaj prikrade bolezen, ki nekaterim članicam onemogoča druženje. Hej, vidve, dovolj lenarjenja, pridi-ta v babjo družbo in vse bolečine bodo izginile!

Sedaj že komaj čakamo, da gremo v Semič in Pacug, kjer se še bolj poglobimo v medsebojne odnose in so-

delovanje, tisti pa, ki ima veze tam zgoraj, naj nam izprosi toplo vreme.

Delale, se zabavale in smejale v Semiču

Članice ženske sekcije DPLJ smo delovni teden preživele v hiši Zveze paraplegikov v Semiču. Prisotne smo bile vse razen dveh, ki sta zaradi bolezni že nekaj časa odsotni tudi pri druženju na društvu.

Pripeljala sta nas naša voznika kombija Tomaž in Luka. Najprej smo se pocrkljale s kavo, nato je bilo treba v trgovino po »fasngo«; verjemite mi, to je zelo zahtevno opravilo! Za teden dni nabaviti vse potrebno za trinajst ljudi, s tem da je v hiši ostal le en hladilnik in da oba kombija še isti dan odpeljeta nazaj v Ljubljano. To je bil res velik podvig, sem ga tudi »pobiksa-



// Naše punce na izletu

la«, pa sem sama sebe na koncu potolažila, da se je motiti človeško. Vreme se je zarotilo proti nam, zeblo nas je kot mlade mačke, a se nas je usmilitelj prijazen upravnik Jovo in nam priskrbel ogrevalne naprave, da je bila vsaj ena soba v hiši topla. Porazdelile smo si dela v kuhinji, v delavnici pa je delala tista, ki je želela. Tu so bile najbolj delovne: Alenka, ki je cele dneve delala nakit: šatulje, slike, ure ... (tudi po naročilu in mojih kapricah ha-ha, dobila sem vse, kar sem želela – HVALA), Urška je barvala kroglice iz »das« mase za ogrlice, Breda je slikala po svoji želji, Marija Zdravec in Marija Vraničar sta naredili rožice, ki so bile naročene od »šefov« društva za poseben dogodek. Na tem mestu ne bom tarnala o stvareh, ki mi niso bile všeč, bom pa vse svoje probleme izpostavila društvu, zato se odgovorni kar pripravite na tečno Marjano – čisto zares. K sreči je bila z nami moja dobra prijateljica Karmen, ki se je prijazno odzvala prošnji po pomoči, saj mi na društvu niso odobrili asistentke za pomoč članicam. Poprijela je za vsako delo, poleg tega pa še poskrbela za dobro voljo in salve smeha. Preveč o njej ne smem pisati, ker mi je prepovedala, da bi jo omenjala v prispevku, a bo že prebolela, saj je navajena, da vedno naredim po svoje. Torej moja draga prijateljica, še enkrat HVALA za vso pomoč in da si to, kar si, saj veš ... Zadnji dan so nam le poslali kombi, da smo lahko šle na izlet. Bile smo v Metliki pri Treh farah, to so tri cerkve, okrog katerih je večje pokopališče. V Metliki smo si ogledale tudi center do cerkve in šole, kjer se je šolala naša članica Marija Vraničar. Ustavile smo se pri mogočni lipi, ki stoji pri gasilskem domu, kjer imajo ob praznikih različne prireditve in gasilske veselice. V vasi

Draščiči smo si ogledale hišo kmečkega turizma in vaško zidanico, ki je velika zgodovinska znamenitost, takšni sta menda samo še dve. Znamenitost te zidanice je ta, da ko je grozdje sprešano, dajo sosedje sem vino, ga natočijo v sode, potem pa si ga v poletnem času, času žetve, ko ga drugod že zmanjka, tu lahko sposodijo ali kupijo po znižani ceni – tradicijo ohranjajo še danes. Po končanem potepanju smo si postregle z jedmi z žara. Seveda sem pozabila napisati, da nas je na izlet popeljal potrpežljivi Luka, ki se je potem z nami zabaval še v večernih urah, kakopak v zmernih mejah, saj nas je moral že naslednji dan varno pripeljati domov.

Pogrešate kaj sočnega? Izvolite eno anekdoto, pa saj ne vem, če sem ta dogodek pravilno poimenovala, a zagotavljam vam, da je bilo na ta račun ogromno smeha – pri nekaterih seveda.

V tej skupini smo bile kadilke (v manjšini) in nekadilke. Zaradi mraza si je ponoči, ko so že vse spale, ena članica v dnevnem prostoru prižgala cigareto (z mojim dovoljenjem, ups) in za nameček pozabila sprazniti pepelnik. Naslednje jutro je bila seveda »uzbuna«, ena od članic je bila še posebej huda. Zvečer se je »zgodilo« nadaljevanje tega incidenta, ki je nekaterim z mano vred povzročil pravi naval smeha. Grešnica nočnega kajenja je zgrešila vrata in prav nedolžno vprašala: »Ali lahko tukaj eno prižgem?« Ko iz postelje zasliši glas: »Tukaj se pa res ne kadi.« A vse skupaj ne bi bilo nič posebnega, če ta glas ne bi bil ravno od članice, ki jo je zjutraj najbolj kregala. V sosednji sobi pa smo se na ta račun nasmejale do solz. 🍷

Marjana

Vtisi udeleženk ...

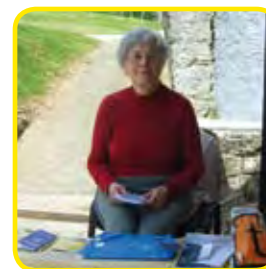


Breda Malus:

Najprej bi rabile plašče, nato kopalke. Bila sta dva tabora, jaz sem bila v obeh in prisluškovala.

Marija Vraničar:

Poleg zadolžene-ga dela (izdelava rožic iz krep papirja) smo imele v prostem času možnost uživati v sprehodih po lepo urejenem sadovnjaku.



Matilda Šalamun:

Teden v Semiču mi je hitro minil, posebej se zahvaljujem Karmen za vso pomoč v kuhinji, brez nje bi lahko

prišlo do nesreče!

Ana Feržan:

Letos mi je bilo predvsem všeč, da je okoliš našega doma, kjer sem se sprehajala, lepo urejen z rožami.





Mija Jezeršek:
Kot prejšnja leta mi je bila tudi letos to lepa sprejemba.



Pavla Maksimovič: Čestitam si, dvanajst težkih invalidov preživel – teden dni brez vsakršne pomoči. Bravo punce!

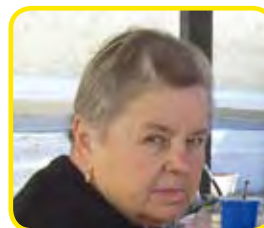


Urška Nemeč:
Imela sem se dobro in upam, da bo naslednjič še boljše.

Marija Gračner:
Meni je bilo lepo, sem se veliko nasmejala.



Marija Zadavec:
Hvala kuharicam za hrano. Imela sem se lepo.



Karmen Ivšek, prostovoljka:
Smeha polno podeželsko okolje ...



46



Alenka Tratnjek:
Bilo je zanimivo, nepozabno in zelo poučno. Uživala v ptičjem petju in ustvarjanju.



Majda Ravnikar:
Imela sem se lepo in uživala ob dobri hrani.



Marjana Lavrin:
Jaz pa na vse to le še hahahaha ...

Smeha polna skleda

Kaj imata skupnega tašča in krompir?
Oba sta za v zemljo!

Kaj je sprenevedanje?
Če porineš taščo po stopnicah in jo vprašaš, zakaj tako hitro teče!

Kaj zapojemo 90-letnemu dediju?
Poletja ne bo, ..."

Na žalah imajo postavljene table, na katerih

piše: »Najemnike grobov naprošamo, da vsa-ko spremembo bivališča takoj prijavijo upravi!«

Gresta serijski morilec in punčka v gozd.
Punčka pravi: »Joj, kako je mene strah, tako mračno in prav grozljivo je.«
Serijski morilec pa nadaljuje: »Ja, kako bo šele mene strah, ko bom šel sam nazaj!«

Se ponoči sprehaja moški ob pokopališču.

Potem pa zagleda, kako nekdo za zidom pokopališča seksa. Pride zraven in potoži, da že dolgo ni seksal in prosi možakarja, če mu prepusti partnerko za kakšno minutko. Možakar se obrne in odvrne: »Tam imaš lopato pa si jo izkoplji!«

Kaj imata skupnega ženska in tornado?
Oba prideta, odideta pa s sabo vzameta avto pa hišo.

Zakaj so moški kot spermiji?
Ker je eden na milijon uporaben.

► Vau, ostale brez besed

V Kongu pri Grosupljem smo se dame 8. marca že tradicionalno zbrale na srečanju.



Že ob prihodu smo bile vesele in nasmejane in vse nas je zanimalo, kakšno presenečenje, ki je bilo omenjeno v vabilu,

nas čaka. Vendar o tem malo kasneje.

In začelo se je. Naš stari znanec Jernej Pikel iz Zagorja je bil tudi letos v polni pripravljenosti. Spet je pripravil bogat glasben program z vmesnimi družabnimi igrami, ki jih vselej ostane nekaj za naslednjič.

Letos se mu je pridružila tudi imitatorica Božena. Začelo se je z mirnimi ritmi, ko smo se malo ogreli, pa nadaljevali z vedno hitrejšimi. V pavzah je Božena (med drugim tudi s svojo »Helenco«) požela gromek aplavz. Ure so tekle vedno hitreje. Sama sem na žalost morala kmalu kreniti proti domu, ostale pa so nadaljevale »žur« do jutranjih ur.

No, vsekakor pa nisem hotela zamuditi presenečenja, ki nam je bilo ljubljeno. Ob najavi smo se vse nestrpno zbrale okoli odra in začelo se je. Vauu, najprej smo ostale brez besed, potem pa se predale in uživale, haha.

Zdaj je pravi trenutek, da vklopite svojo domišljijo, čeprav se okoli vogalov že šušlja o tem, kaj se je dogajalo. Aamm ... ena bela rjuha se je valjala naokrog, tako da je bila na koncu direkt za v pralni stroj. Ostalo pa ... ni potrebe, da vam izdam detajle. Pa tudi papir jih ne bi prenesel, čeprav prenese marsikaj. Skratka, bilo je oh in

sploh super! Drugo leto me pa ne spravite domov pred jutranjo zarjo. Prav res, da ne! Prirčna hvala vsem organizatorjem za nepozaben večer in spet novo izkušnjo, ki je še lep čas ne bom pozabila. In neeee, ne bom povedala ... samo nasmejim se lahko in obujam spomine. ❤️

Alenka Tratnjek

**Prisrčna
hvala vsem
organizatorjem
za nepozaben
večer.**



// Ženskam za 8. marec predsednik dal rožice

► Namesto nas naj računa Excel

V prostorih društva je potekalo že kar nekaj tečajev računalništva. Pripravil in vodil jih je naš član Dušan Stritar, ki ima na tem področju resnično široko znanje.

Do sedaj so slušatelji na tečajih pridobivali osnovno znanje računalništva in se posvečali pisanju besedil v Wordu. Na tokratnem tečaju, ki se je zaključil 27. marca, pa so dali poudarek spoznavanju Excela, ki je namenjen predvsem urejanju tabel, raznih izračunov in risanju različnih grafikonov.

Dušan je za sedem tečajnikov, ki so imeli zelo različno predznanje, pripravil pisno in slikovno gradivo in s tem zadovoljil vse potrebe. Vsak dan so najprej pregledali domače naloge ter ponovili in utrdili pridobljeno znanje. Ob koncu triurnega tečaja so še enkrat pregledali vaje in naloge tistega dne. Z delom so nadaljevali šele takrat, ko so vsi osvojili in razumeli določeno snov. Skoraj neverjetno je, koliko znanja so slušatelji o Excelu pridobili v tem kratkem času. To pa zato, ker je bila to

izredno homogena, resna in disciplinirana skupina. Seveda pa je tudi od predavatelja odvisno, kako zna animirati slušatelje in na kakšen način posredovati znanje. S praktičnimi prisposodobami in izvirnimi primerjavami Dušanu to vedno uspeva.

Jože Globokar

Vtisi tečajnikov ...

Moja Burger

Zakaj sem se odločila za tečaj?

1. zato da treniram male sive celice
2. zato ker imamo fejest učiteljja
3. zato da ne bom vedno klicala Roka ali Roberta, da mi povesta, kako se kaj naredi
4. zato ker je na tečajih vedno fajn družba
5. zato da se malo izognem šefu (ker me med tečajem ne sme motiti)
6. zato da bi več znala ...

Kaj od pričakovanega se je uresničilo?

1. sive celice so res delale na ful
2. učitelj je bil res fejest (bil je pa tudi strog,

saj sem morala biti kar naprej pred tablo, ne vem sicer zakaj)

3. Roka in Roberta res manj potrebujem za pomoč, ju pa še vedno pogosto kličem, hehe ...
4. družba je bila res dobra (smo se fajn ujeli in včasih malo preveč klepetali)
5. šefu sem se res izognila 2x tedensko po 3 ure (če verjamete)
6. brez heca, RES sem se zelo veliko naučila in ugotovila, da sploh nisem tako blond, kakor zgledam

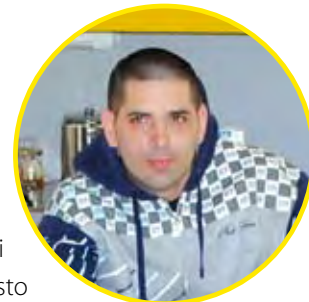
P.S. Dušan, hvala ti za vse ure, ki si jih namenil naši skupinici in za vso potrpežljivost, upam, da kmalu nadaljujemo.

Rok Bratovž

Ob prijavi na tečaj sem vedel, da imam nekaj predznanja o Excelu, a še zdaleč se mi ni sanjalo, da je tisto "nekaj" res pomenilo to, kar pomeni. Ob vsebini, ki nam jo je Dušan pripravil za tečaj, sem iz ure v uro spoznaval, da pojma nimam o tem programu in kmalu sem ugotovil, kako obsežen in uporaben pravzaprav je Excel. To je potrdil tudi Dušan



// Dušan Stritar je vodil tečaj Excela.



sam, saj je dejal, da tak tečaj zajame samo delček vsega, kar je možno početi z Excelom. Moji vtisi s tečaja so zelo pozitivni, naučil sem se veliko, Dušan nam je pripravil odlično vsebino in kljub različnemu predznanju slušateljev sem prepričan, da je prav vsak od nas odnesel precej novega in uporabnega o Excelu.

Rok



Urša Prešeren

Z Duletom ni zajebancije.

Ana Jurišič

Izredno sem zadovoljna s predavateljem in vsebino tečaja. Všeč mi je bilo, da si je Dušan vzela čas za vsakega posebej. Bila sem že na tečaju, vendar nisem pol toliko odnesla kot tu.



Ples na vozičkih // Interesne

➤ Zgodba o uspehu

Slovenski plesalci so na Nizozemskem osvojili kar 12 medalj.



Plesalci in plesalke plesnega kluba Zebra, v katerem plešejo tudi plesalci našega društva, so na velikonočni vikend na mednarodnem tekmovanju v plesu na vozičkih v nizozemskem Cuijku Sloveniji priplesali kar 12 medalj. Skoraj vsi slovenski pari v »neprofesionalnih kategorijah« so se v dveh tekmovalnih dneh uvrstili v finale v različnih tekmovalnih kategorijah, torej med 6 najboljših parov v vsaki kategoriji. V močni konkurenci 350 najboljših plesnih parov iz 22 držav so osvojili dve bronasti in štiri srebrne medalje ter šest medalj za uvrstitev v finale (tri medalje za 4. mesto, eno za 5. in eno za 6. mesto). Letos smo imeli Slovenci na Nizozemskem prvič tudi tekmovalni par v world cup

razredu. V najvišjem razredu, kjer tekmujejo kandidati za paraolimpijske igre, sta tekmovala Barbara Šamperl in Klemen Pirman. Med 30 pari sta se uvrstila na čudovito 13. mesto v standardnih plesih.

Tokratno tekmovanje je bilo za naše plesalce



// Zebre na Nizozemskem osvojile 12 medalj



še posebno zahtevno, saj so skoraj vsi pari tekmovali v višjih kategorijah kot prejšnja leta in se tako pomerili z močnimi konkurenti z večletno plesno kilometrino in dragocenimi izkušnjami. Ples na vozičkih je pri nas namreč rosno mlada športna panoga, saj jo poznamo šele četrto leto, v svetu pa se razvija že od leta 1975.

Ob tej priložnosti se želijo Zebre zahvaliti vsem posameznikom in podjetjem, ki so jim pomagali širiti njihovo zgodbo ter jim pomagali, da so se lahko udeležili tekmovanja na Nizozemskem. Brez pomoči te zgodbe o uspehu ne bi bilo in brezkončna volja ter trdo garanje naših plesalcev ne bi dobila vrhunskega epiloga.

Nina Wabra

➤ Brez večjih novosti

V italijanski Bologni se vsaki dve leti na sejmu EXPOSANITA predstavijo vsi, ki kaj veljajo v osrednji Evropi na področju varovanja zdravja. Letos si je sejem, ki je bil od 16. do 19. maja, ogledalo blizu 30.000 obiskovalcev, ki so lahko videli izdelke kakšnih 700 razstavljalcev, nas pa so seveda najbolj zanimali medicinsko-tehnični pripomočki.

Interes za ogled sejma je bil letos izjemen, saj se je v prvih dveh urah po poslanem elektronskem obvestilu prijavilo kar za dva kombija firbcev. Na koncu so se proti potresnemu italijanskemu območju odpravili celo trije kombiji članov in njihovih svojcev. Odrinili smo v jutranjih urah (budilke nekateri niso slišali), saj pot v normalnih okoliščinah traja 4 do

5 ur. Seveda pa je bilo naše popotovanje od Ljubljane do Bologne pestro in precej daljše. Prvi zaplet se je zgodil že na Fernetičih, ker je dojanje voznikov o zadnji bencinski črpalki različno, tretji kombi pa smo še čakali ... No, pa pejmo na wc, se je nekdo domislil. In kot domine so si sledili skoraj vsi. Za nameček pa je invalidski WC na črpalki OMV okupira-

la čistilka ter ga spremenila v svoje skladišče, tako da »smo se šli houdinija« na običajnih straniščih. Poleg tega so prav takrat ženske navalile na minus, da se je vrsta vlekla kar na parkirišče. Moški WC prazen – sama sem kar tam označila ozemlje – Mimi was here! Ura že skoraj 10, mi pa še vedno v Sloveniji! Zastoj pred Palmanovo nam je vzel še dodatne pol ure. Pa ponovi vajo (beri vsi vozičkarji iz kombija) še na postajališču pri Benetkah. In tako smo prispeli na razstavišče šele okrog ene ure, kjer smo najprej (po obveznem gasilskem slikanju) izpolnili obrazec, ki je omogočal invalidom in ostalim brezplačen ogled sejma. Potem se je naša štiriindvajsetčlanska ekspedicija razdelila, saj je imel vsak svoje prioritete ogleda – prosto po Prešernu. In ko smo se ob 6-tih zvečer dobili na zbirnem mestu, smo bili oboroženi s prospekti (lahko jih pridete pogledat na društvo) in vtisi, nekateri pa predvsem lačni.

Seveda je bila pot domov hitrejša (vsaj za nekatere) in bila bi še hitrejša, če »ta mladi« ne bi skoraj umrli od lakote (vendar jim za sendviče ni bilo) in smo iskali postajališča z restavracijo. S polnimi želodčki je iz kombija izginila tudi slaba volja in nervoza. Seveda pa je (že tradi-

50



// Gasilska

cionalno) tretji kombi zgrešil smer – letos so se napotili proti Milanu.

In kaj me je fasciniralo? Skoraj nič! To je bil že moj tretji obisk sejma v Bologni in odprtih ust skoraj ni bilo. Malo me je nadražila baterijska naprava (in njena cena tudi – za 4.600 € je vaša), ki se priklopi spredaj na okvir vozička, in tako sem zdirkala po parkirišču. Se spomnite, ko sem dve leti nazaj pripovedovala o prirejenem avtomobilu z zadnjo rampo, ki je imel naklon »podna« prevelik, tako da je oseba na vozičku potovala skoraj »ležečki«? Proizvajalci so se odzvali in sedaj je dno vozila ravno. No, tudi druge prilagoditve za varno potovanje osebe na vozičku lahko vidite v avtu Fiat Doblo, ki ga dobite že za slabih 24 tisoč evrčkov. Pa še to! Letos svinčnikov in drugega promocijskega materiala ni bilo, da o kakšnih sendvičkih sploh ne govorimo ... Ah, ta kriza!

Mimi

In še strokovni pregled ...

Mednarodni Sejem zdravja o medicinsko-tehničnih pripomočkih „Exposantia“ se je tudi v letu 2012 predstavil z bogatim programom iz zdravja in zdravstvenega varstva. Za boljšo preglednost razstavljalnih programov so organizatorji dogodek razdelili na devet tematskih sklopov:

- tehnologija in izdelki za bolnišnice
- medicinske inovacije in tehnologije
- oprema in izdelki za različne diagnostike



- salon zdravstvene informatike in telekomunikacije
- proizvodi, tehnologije in rešitve za zobno zdravstvo
- rešitve za zdravje živali
- kakovost zdravstvene službe
- ortopedija, handicap, rehabilitacija



// Kopalna kad, menda vredna 10 000 €, je Darinki prišla prav za počitek.

- izdelki in storitve za starejše
- V sedmih halah so se predstavili različni proizvajalci medicinsko-tehničnih pripomočkov. Ogled nam je omogočal veliko izbiro rehabilitacijske opreme, ki gibalno oviranim omogoča večjo samostojnost, kakovost življenja in seveda varnost. Predstavljene so bile posamezne vrste medicinsko-tehničnih pripomočkov:
- sanitarna oprema (kopalnična dvigala, sedeži za kopalno kad in tuš kabine, tuširni stoli in vozički, wc nastavki)
 - pripomočki za delovno terapijo in fizioterapijo
 - program zaščite kože (antidekubitusne sedežne blazine in posteljne blazine: od stan-

dardnih do zelo zahtevnih, iz različnih materialov – zračne, gel, spominske pene, sistem merjenja sedežnih pritiskov na podlago)

- vozički in skuterji (bogata ponudba vozičkov na ročni in elektromotorni pogon, počivalnikov, različnih skuterjev, vozičkov s sistemom za vstajanje ...)
- program za otroke (različni vozički, stojke, kolesa ...)
- posteljni program in sobna dvigala
- bogata ponudba prilagoditve avtomobilov (različne predelave na ročno komando, različna dvigala za transfer ljudi in vozičkov v avto)
- športna oprema (kolesa, vozički na ročni pogon za različne športe ...)
- pripomočki za stojo, hojo in sedenje
- podporna telekomunikacijska oprema za različne vrste najtežje gibalno oviranih

Na sejmu so se v večjem delu predstavili nam že znani proizvajalci, s katerimi slovenski trg dobro sodeluje, tako da večjih novosti na področju medicinsko-tehničnih pripomočkov ni bilo opaziti. S strani članov sem opazila večje zanimanje za rekreacijsko in športno opremo, kot so različna kolesa za paraplegike in tetraplegike (handbyke, monobyke, lahki športni vozički za tenis, košarko ...), prilagojene avtomobile in dvigala, kolesa za premagovanje ovir, vozičke na e-motion pogon. Opaziti je, da se na tržišču vse več pojavljajo vozički na e-motion pogon. Leto se montira na vozičke na ročni pogon, kjer se sila, ki jo uporabnik prenese na pogonski obroč, ojača s pomočjo elektromotorja z baterijo, ki je montiran v pesto pogonskega

obročja ali pod sedež vozička. Namenjen je uporabnikom z zmanjšano mišično močjo v rokah in kronično obrabo ramenskih obročev. Predvsem ga uporabljajo tetraplegiki in starejši uporabniki vozičkov na ročni pogon. Vse bi bilo lepo in prav, če bi šli lahko mimo cenovne vrednosti tega pripomočka. Prav tako kot pri sosedih se tudi pri nas ta pripomoček šteje kot nadstandardni in ga mora vsak uporabnik v celoti kupiti sam (cca. 5000 eur). Izpustimo dejstvo, kateremu uporabniku bi vse lahko prišel prav in kaj bi to dolgoročno pomenilo za našo zavarovalnico.

Mislím, da ni potrebno poudarjati, da so cene enormno visoke in pogosto večini uporabnikov slike teh pripomočkov ostanejo le v glavah. Kar pa se tiče nabave teh pripomočkov na domačem trgu, pa so osnovni/standardni medicinsko-tehnični pripomočki stvar ZZZS

(Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije). Če zavarovana oseba pri pogodbenem dobavitelju zahteva ali predhodno soglaša, da se ji izda kakovostnejši pripomoček, katerega cena je višja, kot to določa cenovni standard (vsak pripomoček ima svoj cenovni standard), mora razliko med zneskom cenovnega standarda in dejansko ceno plačati sama. To velja za večino medicinsko-tehničnih pripomočkov (različne ortoze, proteze, ortopedska obutev, vozički ter ostali pripomočki za gibanje, postelje z dodatki, sanitarni pripomočki, blazine proti preležaninam, inkontinenčni material ...) Med ogledom sejma mi je eden od članov zastavil tole vprašanje: "Kako je z nabavo medicinsko-tehničnega pripomočka v tujini?" Odgovor se glasi: Zavarovana oseba si lahko s strani pooblaščenega zdravnika predpisani medicinsko-tehnični pripomoček nabavi tudi v tujini, razen če gre za pripomoček, ki je stvar izposoje. V primeru nabave medicinsko-tehničnega pripomočka v tujini ZZZS na osnovi naročilnice in računa povrne dejanske stroške, vendar največ do cenovnega standarda. V primeru nabave pripomočka v tujini zavarovana oseba ni upravičena do povračila stroškov za vzdrževanje.

Na ogled je bila tudi oprema ter različni tehnološki pripomočki, od enostavnih do najzahtevnejših, ki so v pomoč osebam

z različnimi vrstami invalidnosti in starejšim osebam. Vedno več je opaziti novih proizvajalcev/dobaviteljev različnih informacijsko-telekomunikacijskih sistemov, ki uporabnikom omogočajo najvišjo stopnjo funkcionalne samostojnosti in neodvisnosti bivanja (odpiranje vrat in oken, dviganje in spuščanje zaves, upravljanje televizije, radia, telefona, različni vklopi in izklopi itd.) na različne načine (daljinski upravljalnik, ukaz z govorom preko komandne ročice invalidskega vozička, z gibanjem očesnih zrkel itd.), hkrati pa pripomorejo k nadzoru nad bivalnim okoljem, kar zagotavlja varno in kakovostno bivanje.

Z demonstracijo je bila predstavljena najsoodobnejša komunikacijska tehnologija, ki je prirejena različnim vrstam in stopnjam invalidnosti. Taka oprema invalidom in starejšim osebom omogoča komuniciranje z zunanjim svetom, oskrbo na daljavo, spremljanje zdravstvenega stanja na daljavo, študij, delo, razvedrilo in zabavo ob uporabi elektronskih medijev.

Podobna informacijsko-komunikacijska oprema se nahaja v URI Soča v domu IRIS in si jo lahko posameznik skupaj s svojci in priporočilom zdravnika tudi ogleda oz. testira. Za ogled Doma IRIS je potrebna predhodna najava.

Veseli me, da dajejo proizvajalci medicinsko-tehničnih pripomočkov vedno večji poudarek na lahkotnost materiala. Trendi pri opreми gredo v smeri kvalitetnejšega in samostojnejšega načina življenja gibalno oviranih. Podjetja so pričela ponujati celovite rešitve, s katerimi vplivajo na dolgoročno kvalitetnejše življenje uporabnikov, kajti za uspeh je pomembno razumevanje resničnih potreb kupcev. ❤️

dipl. delovna terapevtka: Petra Grabner



// Z vozičkom na e-motion pogon je bil Rok hiter kot blisk.

➤ Nepričakovana zmaga Celjanov

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je 8. januarja ob pokroviteljstvu občine Kočevje pripravilo že XIII. novoletni turnir v košarki na vozičkih. V športni dvorani v Kočevju so se za pokal društva pomerile ekipe štirih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije.

Tradicionalni turnir sta odprli ekipe DP Mercator Ljubljana in DP Novo mesto. V prvih dveh četrtinah so bili boljši Novomeščani (11:16 in 24:27), v drugem polčasu pa Ljubljančani. Naši so se po odmoru končno zbrali in že po petih minutah izenačili, nato pa razliko samo še povečevali. Tretjo četrtino so dobili z rezultatom 41:33. To je bila odločilna razlika, saj sta ekipe v zadnji četrtini prikazali enakovredno igro in tekmo zaključili z rezultatom 58:49. V drugi tekmi sta se pomerili ekipe DP Maribor in DP Celje. Mariborčani so morali premoč priznati tokrat izredno dobrim Celjanom, saj so tekmo izgubili z rezultatom 57:62. Tekma za tretje mesto poraženih ekip iz prvih dveh tekem je zmago z rezultatom 58:42 prinesla novomeški ekipi. Dolenjci so Štajerce krepko nadigrali, saj so imeli ob koncu tretje četrtine kar 25 točk prednosti. V finalni tekmi sta se srečali zmagovalni ekipe predtekmovanj – DP Ljubljana Mercator in DP Celje. Naši so sicer povedli, ampak je bilo žal to edino vodstvo. Kar pet minut niso zadeli nobenega koša, zato pa so Celjani pridno zadevali. Po prvi četrtini so imeli 8 točk pred-

nosti in so jo suvereno obdržali vse do konca tekme. Verjetno je k temu po dveh tehničnih napakah pripomogla tudi izključitev enega boljših igralcev ekipe organizatorjev. Končni rezultat je bil 48:57.

Tudi na tokratnem turnirju so se v odmorih izbrani igralci vseh štirih ekip pomerili v metanju trojk in prostih metov. Pri izvajanju desetih prostih metov

je imel najbolj mirno roko igralec ekipe DP Ljubljana Mercator Gregor Gračner, drugi je bil Janko Koren iz ekipe DP Maribor, tretji Aleš Povše iz DP Celje, četrti pa Boris Klep iz DP Maribor. Pri metih za tri točke je bil najbolj natančen Jože Žgajnar iz moštva DP Novo mesto, drugo mesto je osvojil David Slaček (DP Celje), tretje Slobodan Banjac (DP Ljubljana), četrto pa Osmanaj Lulzim (DP Maribor).


Pokale je ekipam podelila podžupanja občine Kočevje Liljana Štefanič.



// Finalna tekma med DP Mercator Ljubljana in DP Celje

Vsi so dobili praktične nagrade pokroviteljev, ki jim jih je ob razglasitvi rezultatov podelil direktor Javnega zavoda za šport občine Kočevje Janez Maršič. Pokale je ekipam podelila podžupanja te občine Lilijana Štefanič, ki je ob čestitkah izrazila zadovoljstvo, da smo ta svojevrsten športni dogodek pripravili v njihovem kraju, in pripomnila, da je občina do sedaj premalo storila za gibalno ovirane ose-

be. Tekme sta korektno in brez zapletov vodila sodnika Mitja Dečman in Nedžad Budimlić, pobudnik novoletnih turnirjev Milan Lukan in soorganizator Slavko Ivančič pa skrbela za nemoten potek dogodka. I. in X. jubilejni novoletni košarkarski turnir so ekipe slovenskih košarkarjev odigrale v Šentvidu pri Stični, druge pa v Komendi, Grosupljem, Logatcu, Cerknici, Trbovljah, Zagorju,

Domžalah, Ribnici in Šmartnem pri Litiji ter Dobrovi. Turnir so podprli: Zavarovalnica Triglav d.d., Melamin d.d. Kočevje, HA-NI Mengeš, Tokada d.o.o., Rotis d.o.o., Mru d.o.o., Ginekološka ordinacija Begič dr. Irena, Provin, Kompas shop, Kimi, Špas teater in Avtotehna Vis Kosec. 

Jože Globokar

Pogačnikov memorial // Šport

▶ Veliko nervoze

DP Ljubljanske pokrajine je 5. in 6. maja v športni dvorani OŠ v Zgornjem Kašlju pripravilo že 32. memorial Toneta Pogačnika in 16. mednarodni turnir v košarki na vozičkih.

54



Na največjem košarkarskem srečanju v regiji Alpe-Jadran so se za Pogačnikov pokal potegovale ekipe iz Avstrije, Slovenije, Hrvaške, Bosne in Hercegovine ter Italije. Osvojila ga je ekipa Castelveccchio, ki je v finalni tekmi premagala ekipo organizatorja DP Mercator Ljubljana. Ob razglasitvi rezultatov sta pokale podelila župan MOL Zoran Jančič in predsednik Zveze Dane Kastelic.

Rezultati predtekmovanja skupine A:

KKK Dunav (SRB) : DP Mercator Ljubljana (SLO)
39:60



// Naši, vaši ... naši ...

RSV Kärnten (A) : KKK Dunav (SRB) 46:72
RSV Kärnten (A) : DP Mercator Ljubljana (SLO)
72:74

Rezultati skupine B:

KKI Vrbas (BIH) : KKI Zagreb (CRO) 73:53
Castelvecchio (I) : KKI Zagreb (CRO) 72:58
Castelvecchio (I) : KKI Vrbas (BIH) 83:75

V drugem delu tekmovanja sta se v tekmi za peto mesto najprej pomerili zadnji ekipi iz skupine A in B. Boljša je bila ekipa KKI Zagreb, ki je ekipo KKI Dunav premagala z rezultatom 58:53. Ob zaključku tretje četrtine sta bili ekipi povsem izenačeni (40:40), toda Zagrebčani, ki so ves čas vodili, so se ponovno zbrali in tekmo zaključili v svojo korist. V naslednji tekmi sta se za tretje mesto borili ekipi KKI Vrbas in RSV Kärnten. Igralci iz Banjaluke so že na začetku tekme pokazali, da so boljši, saj so prvo četrtino zaključili z rezultatom 24:10. V nadaljevanju so s podobno igro nadaljevali in tekmo dobili z visoko koš razliko 82:51. Finalna tekma, v kateri sta moči in košarkarsko znanje merili zmagovalni ekipi obeh skupin, je zmago zabeležila ekipa Castelvecchio, ki je ekipo DP Mercator Ljubljana ugnala z rezultatom 58:27. Po dokaj nervoznem začetku in številnih zgrešenih metih na obeh straneh so povedli Italijani, nadaljevala pa se je podobno nervozna tekma. Ekipa DP Mercator Ljubljana je ves čas tekme lovila večjo ali manjšo prednost ekipe Castelvecchio, na koncu pa morala tako kot lansko leto priznati njeno premoč.



// Ekipa DP Mercator Ljubljana

Končne uvrstitve: prva Castelvecchio, druga DP Mercator Ljubljana, tretja KKI Vrbas, četrta RSV Kärnten, peta KKI Zagreb, šesta pa KKI Dunav. Tekme so sodili: Mitja Dečman, Franc Šafarič in Peter Jakše. Za najboljšega in najbolj koristnega igralca je bil izbran Slobodan Banjac, največ košev pa je dosegel Izet Sejmeinović (75), oba Castelvecchio. Ob razglasitvi rezultatov se je košarkarjem za sodelovanje na turnirju v imenu organizatorja zahvalil predsednik društva Gregor Gračner, vlogo tradicionalnega Pogačnikovega memoriala je omenil predsednik Zveze Dane Kastelic, nato pa sta z županom ekipam podelila pokale. Košarkaški športni dogodek je v odmorih finalnega srečanja navduševala plesno-navijaška skupina Urška in ob vsakem nastopu

požela bučen aplavz. V ličnem biltenu so organizatorji predstavili slovensko prestolnico, sofinancerja MOL, ekipe, nagovore župana Zorana Jankovića, predsednika ZPS Daneta Kastelica in predsednika društva Gregorja Gračnerja ter številne sponzorje in donatorje, brez katerih tako zahtevne prireditve ne bi mogli pripraviti. Zlati pokrovitelj je bil Mercator, srebrni Sanolabor, Vodoterm, Petrol in Soča-Oprema, bronasti pa Adriatic Slovenica, Elektronček, Raiffeisen Bank, tiskarna Partner in Coloplast, drugi pa Thermana, Inotherm, Loterija Slovenije, Korona d.d., Podržaj Peterprevoz d.o.o., Pirnat gradnje d.o.o., Geološki zavod Slovenije, MVA d.o.o., Olma d.d., Terme Čatež d.d., Kvader d.o.o., Mercis d.o.o., Zeliščna trgovina Sivka d.o.o., ZZZS in Rekon d.o.o. Medijski pokrovitelji so bili Radio1, RTV Slovenija in Košarka.si 🍷

Jože Globokar

► Uspeh domačinov

Na XIV. tradicionalnem kegljaškem turnirju za pokal občine Domžale so kegljačice in kegljači našega društva osvojili vsa prva mesta v vseh konkurencah.



56 Naše društvo je turnir pripravilo 21. aprila na sodobnem šeststезnem kegljišču v Kamniku, nastopilo pa je 32 tekmovalk in tekmovalcev iz šestih pokrajinskih društev ZPS. Kegljačice in kegljači so po skupinah tekmovali tako v ekipni kot posamični konkurenci ob tem, da so imeli naši kegljači dve ekipi. Tekmovalci so imeli na voljo kar 120 metov: 60 na polno in 60 na čiščenje. Za pravičen potek tekmovanja so skrbeli sodniki: Slavko Tomc, Franci Grubar in Grega Grubar. V ekipni konkurenci je prvo mesto s 1837 keglji osvojila naša prva ekipa, druga je bila ekipa DP severne Štajerske s 1690 podrtimi keglji, tretja pa naša druga ekipa, ki je podrla 1554 kegljev. V moški konkurenci je prvo mesto osvojil Viktor Rupnik LJ (471), drugo lanski zmagovalc Anton Kanc NM (463), tretje pa Roman Hrženjak CE (442). V konkurenci žensk je prvo mesto z najboljšim rezultatom turnirja osvojila Senka Ivanišević LJ (481), drugo mesto je kljub poškodbi roke osvojila Cvetka Štirn LJ (409), tretje pa Nataša Godec MB (237). Tekmovanje kegljačev tetraplegikov in veteranov smo združili v eno skupino. Največ kegljev je podrl naš kegljač Slavko Ivančič (449), drugi je

bil Vinko Hauzer MB (404), tretji pa ponovno kegljač našega društva Hasan Čaušević (338). Pokale so zmagovalcem podelili: župan Toni Dragar, ki je bil že desetič z nami, svetnica občine Domžale Vera Vojska in direktor Zavoda za šport Domžale Janez Zupančič. Ob razglasitvi rezultatov je namestnica predsednika društva Mirjam Kanalec čestitala za občinski praznik in se zahvalila županu Toniju Dragarju ne le za moralno, temveč tudi finančno podporo, ki jo društvu nudi domžalska občina. Poleg pomoči pri organizaciji tega tradicio-

nalnega turnirja občina sofinancira tudi druge posebne socialne programe, odzvala pa se je tudi prošnji za nakup novega kombija. Zahvala velja tudi naši organizatoriki Cvetki Štirn, ki ima večino zaslug, da ta športni kegljaški dogodek denarno podpirajo številni pokrovitelji in donatorji. Zato ji je župan Toni Dragar izročil posebno priznanje.

Turnir so poleg glavnega pokrovitelja Občine Domžale podprli še: Zavod za šport Domžale, Brown Forman Worldwide d.o.o., Klimer Štirn d.n.o., Občina Trzin, Občina Sodražica, Verpex

– Peter Verbič ml. Jarše, MG inštalaterstvo d.o.o., Mercator d.d., Simp'S medicinski pripomočki, Ortosana d.o.o., Občina Moravče, Igor Bizilj, Avto GP – Peter Govejšek s.p., Avto servis Božo Kveder s.p., Helpy d.o.o., Zavarovalnica Triglav d.d., Janez Mal, Šmid – Vehovar Videm - Dobropolje, Zveza paraplegikov Slovenije.



Jože Globokar



// Pokale je zmagovalcem podelil župan Toni Dragar.

► Kdor hoče – zmore

Streljanje je panoga, ki jo lahko trenirajo tako para kot tetraplegiki.



Zveza za šport invalidov Slovenije – POK je na strelišču v Ljubljani 21. aprila pripravila državno prvenstvo v streljanju s serijskim in standardnim zračnim orožjem. V skupinah SH1 in SH2 so tekmovali tudi strelci paraplegiki in tetraplegiki iz šestih pokrajinskih društev Zveze para-

plegikov Slovenije. DP ljubljanske pokrajine je zastopala naša najboljša strelka Veselka Pevec, ki je v tekmovanju tako s standardno kot serijsko puško v svojih skupinah osvojila obe prvi mesti. V tekmovanju s standardno puško je nastreljala 393 krogov, s serijsko pa med desetimi tekmovalkami 368 krogov. Nastopila je tudi v ekipi, ki je med sedmimi ekipami osvojila drugo mesto.

kronist



// Veselka Pevec nas razveseljuje z dobrimi rezultati.

In kaj pravi naša najboljša strelka?

Opažam, da strelstvo v naših društvih peša. S tem člankom bi rada spodbudila mlajšo generacijo in ostale člane, da je to lep in zanimiv šport. Poudarila bi, da imajo težji invalidi (tetraplegiki) veliko možnosti, da z dobrim rezultatom postanejo vrhunski športniki. Tisti, ki imamo zaradi invalidnosti prizadete tudi roke in skoraj nimamo nobenega ravnotežja, se težko ukvarjamo s kakšnim drugim športom, kjer bi bili lahko uspešni. Pri streljanju potrebujemo preciznost, kar večina s to poškodbo zmore. Sama se ukvarjam s strelstvom že leta in sem letos sprejeta v reprezentanco. Moja prva tekma je bila maja v Hannovru. Dosegla sem odlično četrto mesto, ekipno pa smo bili drugi. Na tej tekmi sem opazila, da je veliko dobrih strelcev ravno tetraplegikov. Da me ne bi slučajno narobe razumeli, tudi paraplegiki ste povabljeni v naše vrste. Vedeti je potrebno, da je treba za dober rezultat garati. Odgovornost, red in disciplina – vse to mora biti na visokem nivoju. Tisti, ki se čutite sposobni, preizkusite. Temu članku bi dodala tudi to, da imamo zelo disciplinirano in vrhunsko trenerko Polono Sladič, ki odlično pozna našo invalidnost, kar je zelo pomembno. Na svoji prvi tekmi sem opazila tudi, da je zelo priljubljena med vrhunskimi trenerji na svetovnem rangu. Njen pomočnik Aleš Kosmač je naš šofer, vedno previden, kadar potujemo s kombijem, zmeraj pri roki in nikoli mu ni nič težko. Skratka, imamo vrhunske rezultate in imamo se lepo. Kje je razlog, da ne bi preizkusili? ❤️

Veselka Pevec

► Obstanek v drugi ligi

Posredujemo vam nekaj aktualnih novic namiznega tenisa.



Sredi meseca aprila so se končala tudi tekmovanja v ljubljanskih rekreacijskih namiznoteniških ligah. Naša ekipa, ki zastopa barve Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, je tekmovanje končala na 6. mestu v drugi ljubljanski rekreacijski ligi. Če se spomnimo nazaj: rekreacijskih lig je v Ljubljani pet in mi smo trenutno v drugi. Ekipo zastopajo: Jani Lisac, Bojan Lukežič, Sašo Šuligoj ter Zdenko Horgas. Glede na to, da nam je šele v lanski tekmovalni sezoni uspel preboj iz tretje v drugo ligo, si to štejem za lep uspeh in nam je bil v letošnji sezoni zastavljeni cilj

zgolj obstanek v drugi ligi. Več informacij o lestvicah, posameznih tekmah, statistikah in ekipah lahko preberete na spletnem naslovu ljubljanske rekreacijske namiznoteniške lige: <http://84.52.157.120/lrntl/index.php?stran=21>

Mislím, da bi bilo potrebno povedati, da je v drugi ligi kar nekaj igralcev, ki so prej aktivno igrali namizni tenis, zato je kakovost igranja temu tudi primerna. Naša ekipa je edina v vseh petih ligah, ki je sestavljena izključno iz igralcev invalidov, vsi ostali tekmovalci so

hodeči. Tudi zaradi tega smo lahko zelo zadovoljni z našo uvrstitvijo.

Za naš uspeh ima v veliki meri zasluge tudi vodstvo Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, za kar se jim zahvaljujemo.

Upamo, da bomo v naslednji sezoni dosegali enake ali pa še boljše rezultate. Seveda je to vse odvisno tudi od finančne podpore DPLJ naši ekipi. ❤️

Horgas Zdenko



// Trening Zdenka in Bojana za uspešno igranje v ligi

Druga ljubljanska rekreacijska liga:

Mesto	Ekipa	Tekme	Zmage	Porazi	Nizi	Razlika	Točke
1	Komunalne Gradnje Grosuplje I.	18	16	2	115 - 47	68	32
2	Utrujeni	18	13	5	96 - 66	30	26
3	Sinja Gorica Gut-Pet I.	17	12	5	89 - 64	25	24
4	Čistilni servis Orehek	18	12	6	93 - 69	24	24
5	Palačinke Čokolešnik	17	10	7	81 - 72	9	20
6	Paraplegiki	18	8	10	72 - 90	-18	16
7	I&S Inštalacije	18	7	11	72 - 90	-18	14
8	Copis Faškarji I.	18	6	12	64 - 98	-34	12
9	Optika Markelj	18	3	15	55 - 107	-52	6
10	Rutina Zalog	18	2	16	64 - 98	-34	4

▶ Paraplegiki tudi na ledu



Curling je nova disciplina med invalidi, kjer se je ekipa DP ljubljanske pokrajine že prvo sezono dobro odrezala.

Naša ekipa v skupini B šesta

Na drsališču Podmežakla so 17. februarja ekipe, ki tekmujejo v slovenski curling ligi, odigrale zadnji krog, med njimi tudi ekipa DP ljubljanske pokrajine. Naša, sicer okrnjena ekipa je odigrala dve tekmi in obkraj zmagala. Najprej je premagala ekipo Sochi komanda, za tem pa še ekipo Lucky ladies. Med osmimi ekipami v skupini B je zasedla 6. mesto, kar je za neizkušeno ekipo na invalidskih vozičkih lep uspeh. V prvi slovenski curling ligi tekmuje 16 ekip.

Curling ekipa na treningu v Bratislavi

Curling ekipa našega društva (Mojca Burger, Robert Žerovnik, Milan Zlobko in Slobodan Banjac) je bila 17. in 18. marca na pripravah v Bratislavi. Z njimi sta trenirali še curling ekipi kluba Zalog in Ljubljana. Glavni namen v oddaljeni Bratislavi je bil trening na pravi curling stezi, ki je v Sloveniji še nimamo, zato je bil zelo pomemben, saj vsa mednarodna tekmovanja potekajo na pravih curling stezah. In v Bratislavi imajo v dveh športnih dvoranah za hokej kar štiri. Ledene ploskve, kjer trenirajo hokejisti, za curling treninge in igro namreč niso primerne,



// Naša ekipa na pripravah v Bratislavi

saj zaradi zdrsnih površin curling kamni ne gredo natančno v tisto smer, kamor tekmovalci želijo. Slovenske ekipe so intenzivno trenirale dva dni in pridobile precej izkušenj. Povemo naj, da je v Bratislavi 27. in 28. aprila potekal velik mednarodni turnir, kjer je nastopilo skoraj 40 mešanih ekip, žal pa se ga naši zaradi okr-

Naša neizkušena ekipa je v dobrem letu zabeležila že tri pomembne zmage.

njenega moštva niso udeležili. In še to: naša neizkušena ekipa je v dobrem letu zabeležila že tri pomembne zmage. 🍷

Jože

▶ Kratke športne ...

Naši športniki so se udeležili tekmovanj v Sloveniji in tujini.

Rok Bratovž v biljardu tretji

Zveza paraplegikov Slovenije je v organizaciji DP jugozahodne Štajerske 10. februarja 2011 v Planet Tuš klubu v Celju pripravila tretji turnir v igranju biljarda za paraplegike in tetraplegike. Na šestih mizah se je v igranju »kmeček« osmice pomerilo dvanajst igralcev iz štirih pokrajinskih društev. Naše društvo so zastopali: Milan Zlobko, Edo Planinc, Robert Žerovnik, Ljubiša Gajič in Rok Bratovž. Po žrebanju parov so tekmovalci do polfinalnih in finalnih tekem igrali tako imenovani repasaž. Igrali so na dve dobljeni tekmi. Presenetljivo dobre rezultate sta dosegla naša tetraplegika, saj je Gajič igral za polfinalni, Bratovž pa celo za finalni nastop. Nadaljnje dvoboje sta izgubila, zato je Bratovž v naslednjem dvoboju igral za tretje mesto in osvojil bronasto kolajno. Zmagal je David

Slaček, Mičo Ostojič (oba DP-CE) je bil drugi. Naš najboljši igralec in edini tekmovalec med paraplegiki, ki tekmuje na mednarodnih tekmovanjih, Matej Brajkovič, tokrat ni nastopil, je pa vodil tekmovanje, poskrbel za izračun rezultatov in podelil kolajne.

Gal Jakič na NorAm



V kanadskem smučarskem središču Kimberley so od 14. do 17. februarja v hitrih disciplinah potekala tekmovanja smučarjev invalidov za pokal Severne Amerike NorAm. V Kimberley, ki tradicionalno gosti t.i. speed week, je tokrat pripotovalo 40 smučarjev iz devetih držav, med njimi tudi član našega društva in sloven-

ski reprezentant v alpskem smučanju za športnike invalide, paraolimpijec ter član prestižne ekipe ameriškega National Sports Center For The Disabled (NSCD) Gal Jakič. Naš najboljši smučar je imel težave na železni peti monoskija, saj se mu je na vseh treningih smuka odpela smučarska vez. Po posvetovanju s trenerji je prišlo do odločitve, da bo izpustil obe tekmi smuka ter dan izkoristil za trening superveleslaloma. Odločitev se je vsekakor izkazala za pravilno, saj je na sobotnih tekmah v superveleslalomu zasedel 10. in 12. mesto.

Jakič izpeljal projekt X

Slovenski reprezentant v alpskem smučanju za športnike invalide in paraolimpijec ter naš član Gal Jakič je pred sobotno tekmo finala svetovnega pokala v smučarskih skokih v Planici v sodelovanju s Smučarsko zvezo Slovenije uspešno izpeljal t.i. Projekt X. Kot prvi športnik invalid se je z zastavo za kandidaturu Planice za svetovno nordijsko prvenstvo 2017 spustil po hrbitišču druge največje letalnice na svetu. Pri spustu je dosegel hitrost 118 kilometrov na uro in znova dokazal, da ekstremni dosežki niso zgolj domena »zdravih« športnikov. Po uspehu v Planici že načrtuje nov ekstremni podvig, ki naj bi ga napovedal v zadnjem tednu aprila. Video material, ki so ga ob Projektu X posneli v Planici, pa bo uporabljen kot del prvega slovenskega filma o smučanju invalidov pri nas. Posnet naj bi bil v začetku leta 2013.

Prva tri mesta osvojili smučarji našega društva

Zveza paraplegikov Slovenije je 1. in 2. februarja v Kranjski Gori pripravila že IV. smučarski





kamp. Pri organizaciji in izvedbi tekmovanja je sodeloval tudi Smučarski klub Radovljica. Prvi dan so smučarji paraplegiki iz treh pokrajinskih društev v dopoldanskem in popoldanskem času vadili na smučiščih Kranjske Gore. Drugi dan se je po treh ogrevalnih vožnjah za četrti prehodni pokal Zveze v veleslalomu pomerilo devet smučarjev. Najboljši skupni čas (00:40,50) je po pričakovanju dosegel najboljši smučar med paraplegiki Gal Jakič, ki je po dveh zaporednih osvojitvah tudi tokrat osvojil prehodni pokal. Kolajno za drugo mesto je prejel Gregor Gračner (00:44,69), za tretje pa Edo Ješe (00:45,80) – vsi člani DP Ljubljanske pokrajine.

DP Mercator Ljubljana četrtič zapored državni prvak

Po petih krogih v slovenski košarkarski ligi na invalidskih vozičkih so se na zaključni turnir državnega prvenstva uvrstile štiri ekipe pokrajinskih društev: DP Mercator Ljubljana, DP Maribor, DP Kranj in DP Novo mesto. Tekmovanje je v organizaciji dolenskega društva potekalo 31. marca v športni dvorani Marof v

Novem mestu. Naslov državnih prvakov je po razburljivem finalu že četrtič zapored osvojilo moštvo DP Mercator Ljubljana, ki je po podaljških (47:47) z rezultatom 55:53 ugnalo celjsko ekipo. V tekmi za tretje mesto so bili boljši Mariborčani, ki so z rezultatom 65:33 premagali ekipo gostiteljev. Vsi igralci in ljubitelji košarke so se razveselili košarkarjev Krke Jureta Balažiča in Zorana Dragiča, ki sta najboljšim podelila priznanja in nagrade. Pokrovitelj košarkarske ekipe Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine Mercator je ob osvojitvi četrtega zaporednega naslova državnih prvakov vsakemu tekmovalcu enajstčlanske ekipe namenil darilno kartico Mercator v vrednosti 100 €.



Mercator Ljubljana tretja na turnirju za pokal Zveze

Letošnji 11. košarkarski turnir za Pokal Zveze paraplegikov Slovenije, ki ga ekipe odigrajo po zaključku sezone, je bil posvečen tudi v spomin na prvega in častnega predsednika ZPS Ivana Peršaka. Naša ekipa DP Mercator Ljubljana ni ponovila uspeha z državnega pr-



venstva, saj ji je nastop v finalu že v predtekmovanju preprečila združena ekipa DP Novo mesto-DP Kranj. Po dokaj izenačeni tekmi v prvih treh četrtinah jih je premagala z rezultatom 49:41. Takoj po porazu so se košarkarji DP Mercator Ljubljana v tekmi za tretje mesto srečali z moštvom DP Maribor in ga premagali z rezultatom 43:32. V finalni tekmi sta se pod koši srečali zmagovalni ekipi predtekmovanja, na koncu pa je več moči le zbralo moštvo DP Celje, ki je z rezultatom 63:58 prvokrat in nekoliko nepričakovano osvojilo prehodni pokal Zveze paraplegikov Slovenije.

Viktor Rupnik prvi

Kegljačice in kegljači našega društva so 5. februarja tekmovali na meddruštvenem kegljaškem turnirju, ki ga je na kegljišču v športni dvorani Bonifika pripravilo DP Istre in Krasa. V posamični konkurenci vseh tekmovalcev je prvo mesto osvojil naš kegljač Viktor Rupnik, v ekipni konkurenci pa je naše moštvo v sestavi Rupnik, Ivančič, Palameta in Glavan osvojilo drugo mesto (848). Na štiristeznem kegljišču so se za pokale in kolajne potegovali tekmovalci iz osmih pokrajinskih društev. Manjkali so le kegljači DP Dolenjske, Bele kra-



jine in Posavja. Zmagovalni pokal je osvojila ekipa DP Maribor (872).

Na kegljaškem turnirju v Škofji Loki tretji

Društvo paraplegikov Gorenjske je 14. januarja pripravilo prvo letošnje tradicionalno meddruštveno tekmovanje v kegljanju. Na kegljišču v športni dvorani Poden v Škofji Loki so se zbrali kegljači iz prav vseh pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Na širisteznem kegljišču so se pomerili tako v ekipni kot v posamični konkurenci. Naša ekipa je z 847 podrtimi keglji osvojila tretje mesto. Ali so naše kegljačice in kegljači po izjemnem uspehu v Kočevju, ko so osvojili (razen enega) vsa prva mesta, tokrat nekoliko popustili? Cvetka Štirn je bila druga, Viktor Rupnik tretji, le Slavko Ivančič je osvojil prvo mesto med tetraplegiki.

Rupnik in Štirn državna prvaka v kegljanju

Zveza za šport invalidov Slovenije – POK je 19. maja na kegljišču športne dvorane Golovec v Celju pripravila državno prvenstvo v kegljanju za invalide. Nastopilo je tudi 19 para in tetraplegikov iz sedmih pokrajinskih

društev Zveze paraplegikov Slovenije, med njimi tudi odprava »zelenega zmaja« iz našega društva. Rep našega zmaja je oplazil in odpihnil skoraj vse upe drugih tekmovalcev, saj sta naša kegljača od treh osvojila kar dva državna naslova. Med paraplegiki je v konkurenci moških državni prvak v bogati kegljaški karieri prvokrat postal naš član Viktor Rupnik (440), drugi je bil Tone Kanc – DP-NM (435), tretji pa Anton Simonič – DP-MS (428). Med kegljačicami je naslov državne prvakinje osvojila naša odlična kegljačica Cvetka Štirn



(422), druga je bila Nataša Godec – DP-MB (324), tretja pa Marta Janežič – DP-MS (308). V konkurenci tetraplegikov je državni prvak postal Slavko Dunaj – DP-MS (416), podprvak član našega društva Slavko Ivančič (415), tretje mesto pa osvojil Vinko Hauzer – DP-MB (404).

Čauševič državni prvak med veterani

Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske je 17. marca na kegljišču Golovec v Celju pripravilo 12. memorial Petra Zdovca. Kegljjačice in kegljači iz pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije so tekmovali v ekipni, žen-

ski, moški ter veteranski konkurenci. Kegljanje veteranov je štelo za državno prvenstvo. Naslov državnega prvaka je osvojil naš član Hasan Čauševič. Prvo mesto v ženski konkurenci je osvojila naša kegljačica Cvetka Štirn, med tetraplegiki pa Slavko Ivančič. Ekipa našega društva – Tabak, Palameta, Ivanišević in Ivančič je osvojila 4. mesto.

Senka Ivanišević prva na turnirju v Novi Gorici

Na meddruštvenem turnirju, ki ga je v Novi Gorici prvokrat pripravilo DP severne Primorske, je kegljačica našega društva v konkurenci žensk Senka Ivanišević s 463 podrtimi keglji osvojila prvo mesto. Njen uspeh je s tretjim mestom in 378 keglji dopolnila Cvetka Štirn. Kegljjačice in kegljači iz vseh devetih pokrajinskih društev so na šeststeznem kegljišču tekmovali tako v posamični kot ekipni konkurenci. Naši kegljači tokrat niso bili razpoloženi, saj v moški konkurenci niso posegli po kolajnah. Osvojili so tretje mesto (1728) v ekipni konkurenci, kjer je tekmovalo osem ekip. Prvo mesto je osvojila ekipa DP severne Štajerske (1824), drugo pa ekipa DP Prekmurja in Prlekije (1752).



Edo Planinc prvi na Radejevem memorialu

Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja je 10. maja v svojih prostorih pripravilo že sedemnajsti šahovski turnir v spomin Jožetu Radeju. Na tokratnem turnirju se je pomerilo 19 šahistk in šahistov iz petih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Igrali so po švicarskem sistemu in pravilih FIDE – dodatek za pospešeni hitropotezni turnir. Prvo mesto in prehodni pokal je osvojil naš član in najboljši šahist med paraplegiki in tetraplegiki Edo Planinc (6.5), drugi je bil Aleksander Kandorfer (6) DP-CE, tretji pa mladi šahist našega društva Jakob Škantelj (5). Nastopili so še štirje naši šahisti – Ljubiša Gajič (4.5) je bil četrti, Zlatko Bernašek (4) šesti, Jasmin Sabljaković (4) deseti, Jože Žakelj pa enajsti.



Naši šahisti prvi na turnirju v Mariboru

Šahisti našega društva so tudi tokrat tekmovali na tradicionalnem šahovskem turnirju, ki ga je 25. februarja v gostišču Taborka v Mariboru pripravilo DP severne Štajerske. Naši

šahisti so tako v ekipni (Planinc, Gajič, Sabljaković) kot v posamični konkurenci osvojili prvo mesto. Šahistke in šahisti iz DP Istre in Krasa, DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja,



DP ljubljanske pokrajine, DP jugozahodne Štajerske in DP severne Štajerske so po švicarskem sistemu v petih krogih najprej tekmovali za posamične uvrstitve, zatem pa društvene ekipe po Bergerjevem sistemu še za ekipne rezultate. V posamični konkurenci je po pričakovanju prvo mesto osvojil naš najboljši šahist Edo Planinc (4,5), drugi je bil Janko Koren – MB (4), tretji pa ponovno naš član Ljubiša Gajič (4). V ekipni konkurenci je prvo mesto osvojila ekipa našega društva (8), druga je bila ekipa DP-MB (6), tretja ekipa DP-KP (4), četrta ekipa DP-CE (2), peta pa ekipa DP-NM(0).

Ljubljanski šahisti državni prvaki

V prostorih Planet Tuš v Celju je DP jugozahodne Štajerske ob podpori Zveze paraplegikov Slovenije 31. maja pripravilo prvo državno prvenstvo v šahu. Šahisti in šahistke so tekmo-

vali v posamični in ekipni konkurenci. Med dvajsetimi igralci iz petih pokrajinskih društev Zveze je naslov prvega državnega prvaka osvojil naš član in najboljši šahist med paraplegiki in tetraplegiki Edo Planinc (7 točk), drugi je bil Danilo Jakomin (5.5 točk) DP-IK, tretji pa Aleksander Kandorfer (5 točk) DP-CE. V ekipni konkurenci je prvo mesto osvojila ekipa DP ljubljanske pokrajine (4 točke), drugo ekipa DP Istre in Krasa (3 točke).

Državno prvenstvo invalidov v plavanju

Plavalna zveza Slovenije je v sodelovanju s Plavalnim klubom Branik na bazenu v Mariboru 28. aprila pripravila odprto državno prvenstvo invalidov v plavanju. Državno prvenstvo je potekalo po vnaprej sestavljeni štartni listi. Zaradi majhnega števila prijavljenih plavalcev je bilo treba združiti nekaj skupin. Na prvenstvu so v svojih skupinah in različnih disciplinah tekmovali tudi plavalci našega društva. Naš najboljši plavalec paraolimpijec Aleš Sečnik je po pričakovanjih osvojil prvo mesto, v svoji skupini se mu je s prvim mestom pridružil Igor Krisch, Nino Batagelj pa je bil drugi.

Sečnik odplaval neuradni svetovni rekord

V mestu Angouleme v Franciji je 23. in 24. maja? potekalo mednarodno prvenstvo invalidov v plavanju. V slovenski reprezentanci so pod vodstvom trenerjev Aleša Kuharja in Jane Čander nastopili: Aleš Sečnik, Alen Koblica in Darko Đurić. Tekmovali so za dodatne norme za nastop na paraolimpijskih igrah v Londonu. Na prvenstvu je sodelovalo 150

tekmovalcev iz šestih držav: Francije, Švice, Hrvaške, Poljske, Nizozemske in Slovenije. Razveseljiva je odlična forma plavalca našega društva Aleša Sečnika, ki je odplaval neuradni svetovni rekord.

Imeniten uspeh Bojana Lukežiča v Lignanu

V italijanskem mestu Lignano je od 20. do 25. marca potekalo mednarodno prvenstvo invalidov v namiznem tenisu – LIGNANO MASTER OPEN (faktor 40). Slovensko reprezentanco so pod vodstvom Damijana Lazarja in Darka Kojadinoviča sestavljali: Andreja Dolinar, Barbara Meglič, Primož Kancler in član našega društva Bojan Lukežič. Naš najboljši igralec namiznega tenisa Bojan Lukežič je za tretje mesto v posamični konkurenci igral s Čehom Hadravo, vendar je bil le-ta premočan nasprotnik. Bojan je osvojil četrto mesto, kar je imeniten uspeh. Četrto mesto je v svoji skupini osvojila tudi Andreja Dolinar iz DP Gorenjske. 🏆

S spleta



Kulturno srečanje // Kultura

Ustvarjam, sem ...

Društvo animatorjev Norma 7 iz Brij je 6. maja v prostorih Doma Krščanskega bratstva bolnikov in invalidov na Zaplani pripravilo enodnevno srečanje.

Ob prihodu v Dom krščanskega bratstva bolnikov in invalidov na Zaplani so nas prijazno sprejeli oskrbovanci doma in njihovi spremljevalci, ki jim ob takih priložnostih radi priskočijo na pomoč. Tokrat so s posebnim programom obeležili tudi štiriletnico delovanja doma. Ustvarjalno srečanje smo



// Literarno druženje

začeli s šmarnicami v bližnji cerkvi, nato pa nadaljevali z bogatim kulturnim programom, ki ga je povezovala pesnica našega društva Darinka Slanovec.

Slikarka Polona Kresal – Bizaj je predstavila svojo knjigo »Narava zdravi s hrano«, basni naše članice Urške Nemic so recitirale članice aktiva žena: Alenka Tratnjek, Ana Feržan in Marjana Lavrin, sodelovale še Gordana Kitak, Darinka Slanovec in Mihaela M. Tihelj, v nadaljevanju pa tudi literarno društvo Navdih in DCA iz Ljubljane.

Z glasbeno točko sta se predstavila Nives in Aleksander Ferjančič, z likovnimi deli pa slikarke in slikarji iz različnih krajev. Odprli smo tudi razstavi slikark Cvetke Kravos iz Ajdovščine in Polone Kresal – Bizaj iz Ljubljane.

Program EX TEMPORE – Mesec maj na Zaplani, kjer naj bi slikarji ustvarjali v slikoviti okolici doma, smo zaradi slabega vremena morali prestaviti v notranje prostore. Vendar pa je bil moto srečanja – USTVARJAM, SEM ... prisoten vsako minuto dneva. 🏆

Marjana Lavrin

► Umetnost je sad dvojega ...

Slikarji našega društva so razstavljali v Ankaranu in Ljubljani.

Odprtje razstave slik v Ankaranu

V kavarni Net v Ankaranu sta naša slikarka Tina Pavlovič in Dragica Sušanj iz DP Istre in Krasa 3. marca odprli skupno razstavo svojih novejših likovnih del. Odprtja razstave so se udeležili člani Sekcije slikarjev pri Zvezi paraplegikov Slovenije, direktorica Založbe UNSU Klara Soos, mentor obeh slikark Rasso Causevig, vodja kulturne dejavnosti pri ZPS Boris Šter, številni prijatelji in drugi ljubitelji likovne umetnosti. Kulturni dogodek je povezovala lastnica kavarne, z nekoliko nenavadnim glasbenim instrumen-

tom pa popestrila mlada harfistka – učenka sedmega semestra glasbene šole v Kopru. Ob tej priložnosti sta slikarki, ki sta članici Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami, predstavili svoji življenjski zgodbi in orisali ustvarjalno slikarsko pot.

Razstava slik na temo Velika noč

Založba UNSU je 30. marca v prostorih galerije Družina v Ljubljani odprla zanimivo razstavo na temo Velika noč. Na njej svoja dela razstavljajo slikarke in slikarji, ki slikajo z usti ali no-



// Željko Vertelj razstavljal v Galeriji Družina


gami. Na stenah galerije visijo tudi dela treh naših likovnih umetnikov – Tine Pavlovič, Silva Mehleta in Željka Vertlja. Vseh razstavljavcev je enajst in vsi so člani elitnega Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami (VDMFK). Odprtje razstave, ki so se je udeležili številni ljubitelji likovne umetnosti, je povezovala Polona Škodič, kot umetnostna zgodovinarica in likovna kritičarka pa tudi ocenila dela omenjenih slikarjev. Ob predstavitvi slikark in slikarjev je omenila, da so se naši umetniki z velikim veseljem odzvali tematiki in v svojih delih izrazili košček svojega doživetja ter videnja Velike noči. Zato so tudi nastala ta lepa in priskrbenja dela. Nekatere je pritegnila prebujajoča in cvetoča narava, druge tihožitja, tretje biblični prizori, vsi pa simbolizirajo in nakazujejo lepoto praznikov. Skratka, razstava, na kateri je več kot trideset del, je pestra in sporočilno bogata. Pri tem ima veliko zaslug tudi Založba UNSU,



// Skupna razstava Tine Pavlovič in Dragice Sušanj

ki je stalna spremljevalka in organizatorica razstav naših slikarjev. Založba se pod vodstvom skrbne direktorice Klare Soos že enajst let trudi za razmah in približevanje tovrstne umetnosti slovenskemu in mednarodnemu prostoru. Razstavi je poseben pečat dal ljubljanski nadškof in metropolit msgr. dr. Anton Stres, ki je ob odprtju razstave med drugim povedal: »Ume-

tnost je sad dvojega: z ene strani nadarjenosti, talenta in genialnosti, z druge pa osebnega truda, navora in dela. Prvo je prirojeno, drugo je pridobljeno. In če je res, da je pri tem daleč največji delež trud, volja in delo, se postavlja vprašanje, kolikšen šele mora biti ta občudovanja vreden delež pri vas, ki slikate z usti ali nogami. Zato je poleg tistega običajnega ob-

čudovanja, ki ga dolgujemo vsakemu lepemu likovnemu delu, tu še posebno občudovanje. Slikarjem smo dolžni dati priznanje za vzgled vztrajnosti in postoterjene mere truda, ki je bil potreben, da so te slike nastale.« 

kronist

Spolnost // Nasveti

▶ Kako izzvati ejakulacijo pri ženski

PSSST: vroči nasveti za moške, kako pripraviti svojo partnerko do ejakulacije!

66

No, to ni le za moško populacijo, v tem se bosta morala skupaj potruditi, ampak ob pravi sprostivki bosta neznansko uživala oba. Ženska ejakulacija zahteva nekaj truda, a je zagotovo vredna tega!

Ženska ejakulacija obstaja

Z žensko ejakulacijo je tako - vsi vemo, da obstaja, nekateri so jo tudi že videli/doživeli, pa čeprav samo na televiziji. Ejakulirati naj bi bila sposobna vsaka ženska, a se redkim to dogaja redno ob normalni stimulaciji ščegetavčka ali nožnice. Težava je tudi v tem, da je občutek pred žensko ejakulacijo podoben občutku, kot da bo ženska urinirala, zato se nekatere ženske zadržujejo in se ne sprostijo dovolj, da bi lahko doživele ejakulacijo.


Kako najlažje pripraviti žensko do ejakulacije

Prvi korak, da bo ženska dosegla ejakulacijo, je pogovor. Zagotovite ji, da ne bo nič narobe, tudi če ji bo ušlo malce urina (pozor fantje, to se res zna zgoditi, tako da se spravite k doseganju ženske ejakulacije le, če ste resnično tudi sami pripravljeni na možnost, da vas partnerka poškropi z nekaj urina). Pripravite jo do tega, da se telesno in čustveno čim bolj sprosti. Svojo pot do ženske ejakulacije začnite z oralno stimulacijo ščegetavčka. Ko se bo partnerka že pošteno vzburla, v njeno nožnico vstavite dva prsta – ob tem pa ne nehajte z jezikom stimulirati ščegetavčka. Vaša dlan naj bo obrnjena navzgor, s prsti pa v nožnici po-

iščite G točko – rahlo hrapavo in izbočeno kožo na steni nožnice.

Za še večjo stimulacijo in močnejši užitek med tem početjem z drugo roko pritisnite na njeno sramno kost. Stimulacijo nadaljujte, dokler ženska ne doseže vrhunca – če vam bo vmes dejala, da ima občutek, kot da bo urinirala, jo še enkrat pomirite in jo pripravite do tega, da se sprosti in le uživa v svoji ejakulaciji.

Alternativni načini za doseganje ženske ejakulacije

Čeprav morda zveni preprosto, ni nujno, da boste s sledenjem zgornjemu nasvetu sprožili žensko ejakulacijo. Veliko je odvisno tudi od ženske same in njene sposobnosti za doseganje orgazma. A nikaner ne obupajte, raje preizkusite še kakšno tehniko ali položaj. Poskusite ob masiranju G točke s prsti stimulirati še njene bradavičke – s prsti ali jezikom. Lahko pa poskusite žensko ejakulacijo doseči tudi v pasjem položaju, pri čemer izmenično penetrirajte vanjo s penisom in prsti, kot je opisano zgoraj. 

S spleta

► Ko se tebi seksa, njemu pa ne

Morda ne verjameš naslovu, ker se ti zdi nemogoče, da se tipu ne bi seksalo. Hm, o moških lahko vsakič izveš kaj novega.

Na splošno smo vsi prepričani, da se tipom zmeraj seksa, da to zanje sploh ni težava, da imajo skorajda nenehno erekcijo, kajne? Kako si potem zrelo dekle lahko razloži njegovo zavrnitev povabila med rjuhe, ne da bi jo to prizadelo? Odgovor, da to ni osebno, seveda prav nič ne pomaga.

Sodobna dejstva

Najprej se je treba navaditi na občutek, da tudi moške včasih lahko 'boli glava' in da to ni čisto nič neobičajnega, čeprav jih imamo za spolne nenasitneže.

Sodeč po anketi, ima ali je imelo skoraj 40 odstotkov žensk fanta, ki mu je bilo manj do seksa kot njim. Brr ... Razlogov za to je več, eden od bolj priljubljenih je podoba sodobne ženske, ki moške včasih dobesečno prestraši. Kljub temu da smo osvobodjene veliko predsodkov in si upamo izraziti svoje spolne želje in potrebe, moški tega še vedno niso navajeni oziroma tega ne znajo sprejeti. Drugo pomembno dejstvo je, da veliko fantov med 20. in 30. letom starosti preprosto nima tako velike želje po seksu. Ne govorimo o občasnem nezanimanju za seks, ki se pripeti večini ljudi, ampak o splošno zmanjšani stopnji libida. Preprosto povedano – nekaterim tipom ni nikoli veliko do seksa, ne da bi bila za to

kriva ti. Prav tako ni nujno, da je tip gej, da te vara ali da ga dovolj ne privlačiš, ker nimaš stegen zaobljenih kot Cameron Diaz. O tej temi obstaja veliko literature, skozi katero se lahko pregrizeš in zraven pregrizneš še sebe. Nikjer ti ne bodo tako razločno povedali, da s teboj in s tvojim pravzaprav ni nič narobe, kot ti bomo to razložili tukaj.

Vzrok je telo

Preden se iz ljubezni do svojega fanta obsodiš na uživanje z vibratorjem, ker te bolje zadovoljit kot on, poskusi najti razloge za fantovo seksualno apatijo. Če opaziš, da te strastno 'napada' enkrat na dva tedna, sicer pa je dogajanje precej blede, je verjetno razlog v zmanjšanem libidu, ki ima bodisi psihične bodisi fizične vzroke; slednje pa je vsekakor precej lažje odkriti. Če misliš, da gre za to, naj fant opravi testosteroni test, ki pokaže raven njegovih spolnih hormonov. Če je nižja od običajne, je odgovor na dlani, zakaj je njegova spolna sla nizka. Moramo pa te opozoriti, da so takšni rezultati precej redki. Nižji libido od običajnega ima le pet odstotkov moških, ki so mlajši od 40 let. Spodbudnejše je dejstvo, da se raven testosterona kaj hitro lahko popravi, najpogosteje z zdravili, ki fanta spodbudijo k akciji.

Vzrok je psiha

Na žalost zdravila niso tako čarobna, da bi odpravila vse težave in tipčku vrnila njegov žmoht, kot bi rekel Austin Powers. Strokovnjaki so si precej enotni, da lahko pri moških z zmanjšano potenco govorimo o psiholoških vzrokih, s katerimi se ne rodijo, ampak so pridobljeni.

Slaba izkušnja: Priznani svetovni urolog dr. Levine omenja negativne izkušnje v spolnosti, katerih posledica so sram, nelagodje ali živčnost, zaradi katerih zdrava želja po spolnosti izgine. Nekatere so lahko celo tako zelo slabe, da moški tako zelo zatrejo svoja naravna nagnjenja, da jih seks začne odbijati. Če slutiš, da je tvoj fant doživel slabo izkušnjo, se poskusita pogovoriti. Če ne pomaga pogovor s teboj, naj gre k strokovnjaku. Spolnost je osnovna človekova potreba, razne motnje pa jo lahko precej zamorijo, zato jih je treba reševati.

Vzgoja: Če je tvoj fant vzgojen v družini, kjer spolnost in sploh seksualni užitek veljata za tabu in nekaj umazanega, obstaja velika verjetnost, da se bo vsakič, ko bo doživel erekcijo, počutil krivega. Kaj šele, da bi te dal dvakrat na dan dol!? Zato se rajši pretvarja, da nima težav in spolnost ignorira, občutek krivde pa se prenese še nate. Rešitev: pogovor, ki mu bo dal vedeti, da ni nič narobe, če razmišlja

o seksu ali si želi seksati petkrat na dan. Tvoj fant potrebuje veliko razumevanja in spodbude, da bo lahko odpravil vzorec, ki so mu ga vsadili starši. Potem pa še veliko prakse, v kateri bosta oba uživala!

Strah pred posmehom: Sliši se smešno, ampak je res. Morda tvoj fant nima veliko izkušenj in se boji, da bo pred teboj izpadel kot osnovnošolec. Morda je že imel punco, ki se mu je posmehovala in s tem neskončno prizadela njegov ego, morda pa gleda preveč erotičnih filmov in misli, da mora tudi sam imeti neskončno erekcijo, kot jo imajo junaki na platnu. Kakorkoli že, čas je, da tak kompleks preraste in se sooči s samim seboj.

Vzroka ni: Včasih je stvar pretežka, da bi lahko sama odkrila ali rešila vajine težave. Najbolje je, da mu previdno predlagaš obisk terapevta ali strokovnjaka, nekoga, s komer bo lahko težave v spolnosti reševal. Razloži, da ga imaš rada, ampak da imaš tudi svoje potrebe, ki jih je treba zadovoljiti, in očitno je, da bi jih rada zadovoljila z njim. Če bo pripravljen sodelovati, si vzemi čas. Lahko traja celo večnost, preden se bo res odpravil in si poiškal pomoč, vendar naj to ne traja predolgo. Če si po enem letu ne poišče pomoči ali si pusti kako drugače pomagati, je čas za alarm in še kaj drugega. Razmisli, ali je nezadovoljivo spolno življenje nekaj, kar lahko prenašaš v nedogled, kljub temu da človeka ljubiš. In verjemi mi – tudi iskanje ljubimca, ki bo popravljaj napake tvojega moškega, dolgoročno ni prava rešitev.

Nista za skupaj

Če se ne najdeš v zgornjih vrsticah, je mogoče to odgovor na tvoje dvome in vprašanja.

Pozabimo na težave v spolnosti in zmanjšani libido, pozabimo, da sploh gre za težave. Morda imaš pač večjo potrebo po seksu kot tvoj fant, in kaj potem? Zaradi tega ni z nikomer od vaju nič narobe, nikogar ni treba biti sram, nikomur nerodno. Tako kot nekateri lahko jejo zelo začinjeno hrano in drugi ne, se nekaterim seksa vsak dan dvakrat in drugim enkrat na teden. In s tem je vse v najlepšem redu.

Nekaj drugega pa je tako preživeti življenje ali sploh odnos. Če tvojih seksualnih potreb tvoj najdražji ne razume ali ne sprejema, se lahko sčasoma počutiš odbijajoče, nepriljubno ali zapuščeno, česar si gotovo ne želiš. Če pa ga tako zelo ljubiš, da ne gre drugače kot in samo z njim, potem si ga privoščiti, kolikor si ga lahko, dokler si ga lahko.

Pomagaj si s preprostimi zvijačami

Si vedela, da imajo moški najvišjo raven testosterona med 6. in 11. uro zjutraj? Takrat se najlažje in najhitreje vzburijo, kar lahko izkoristiš tako, da vama nepričakovano popestriš jutro ali dopoldne. Ko tebe razganja in veš, da moraš seksati, če ne, bo hudič, on pa je mlačen, uporabi neškodljivo finto in za vse poskrbi sama. To je odličen način, da se on sprosti, ne da bi se tega sploh zavedal. Takšne pozitivne izkušnje lahko sčasoma prerastejo v spoznanje in motivacijo, da je seks privlačen in zanimiv. Od tam do tega, da da pobudo tudi on, je pot kratka. Hura!

Če sta skupaj že dolgo, je jasno, da se seks med vama 'ponavlja', da se poznata, morda imata celo občutek, da ne moreta odkriti nič novega. Napaka! Preusmerita pozornost tudi na druga področja, najdita stvari, ki vaju zani-

majo skupaj ali posebej, in se o tem pogovarjata. Zagledala se bosta v novi luči, pogovori bodo povečali stopnjo zaupanja med vama, kar pomeni, da si bosta tudi v spolnosti upala več oziroma jo začela odkrivati drugače.

5 dejavnikov, ki zmanjšujejo libido ... ali kako malo je včasih treba, da ga seks ne zanima ...

1. Stres: Če je tvoj fant dnevno izpostavljen veliki količini stresa, je seks s teboj zadnja stvar, ki bi se je najprej lotil. Pa saj veš, takšne smo lahko tudi punce, še bolj zoprne! Dejstvo je, da moraš biti pri stvari, če hočeš imeti kaj od tega, ne glede na to, katerega spola si.

2. Utrujenost: Ne, za to, da si utrujen, ti še ni treba biti star. Ko je tip utrujen, se mu raven hormonov močno zniža, zato se tako fizično kot psihično težko vzburi. Ker to ve, ga začne še skrbeti, da mu zaradi pomanjkanja energije erekcija ne bo uspela, in tako ... nič seksa, bejbi.

3. Zdravila: Močna zdravila ali njihovi stranski učinki katastrofalno vplivajo na seksualno razpoloženje moških, prav tako na sposobnost erekcije. Znanstveno dokazano!

4. Potrtost: Če je tvoj fant zamorjen, so navadno zamorjeni tudi njegovi hormoni. Zamorjenost navadno hitro mine, če pa govorimo o depresiji in zdravlilih, s katerimi jo zdravimo, se za nekaj časa poslovijo od živalskega seksa.

5. Cigarete in alkohol: Ko to preraste v redno zlorabo, imajo tako cigarete kot alkohol izjemno negativne učinke na spolno slo, da o drugih drogah ne govorimo. Verjemi, kdor se drogira, ta ne seksa. ❤️

► Murphyjevi zakoni povedo marsikaj zanimivega

Nasmejte se tridesetim 'Murphyjevim' zakonom o seksu in ljubezni, v katerih pa se kot v vsaki šali skriva tudi nekaj resnice.

Edward A. Murphy jr. je bil eden izmed inženirjev, ki so leta 1949 sodelovali pri eksperimentih ameriških letalskih sil. Med merjenjem učinkov pospeška na človeški organizem so morali na različne telesne dele namestiti 16 senzorjev. Obstajala sta le dva načina, kako se jih lahko pritrdi, seveda pa je nekdo izbral napačnega. Tedaj je Murphy na novinarski konferenci izjavil svojo slavno ugotovitev: "Če obstajata dva ali več načinov, da se nekaj naredi, eden izmed njih pa se lahko konča katastrofalno, bo nekdo zagotovo izbral pravega." V manj kot mesecu dni se je Murphyjev zakon razširil na različna področja strojništva, sčasoma pa tudi na vsakodnevno življenje.

Murphyjevi erotični zakoni

Pa si pogledjmo, kako se Murpheyjev zakon na svoj način odraža tudi na področju seksa, ljubezni in partnerskega odnosa:

1. Seks je 50 % tistega, kar si dobil, in 50 % tistega, kar drugi mislijo, da si dobil.
2. Seks je deden. Če ga vaši predniki nikoli niso imeli, potem obstaja velika verjetnost, da ga tudi vi nikoli ne boste.
3. Seks je eden izmed devetih razlogov za reinkarnacijo. Ostalih osem ni pomembnih.

4. Moški v hiši je vreden več od dveh na ulici.
5. Nedolžnost se lahko pozdravi.
6. Kakovosti, s katerimi ženska osvoji moškega, so običajno tiste, ki prve zbledijo.
7. Seks je umazan samo, če je narejen tako, kot je treba.
8. Edino zdravilo za slab seks je še več seksa.
9. Preden ženske najdejo svojega princa, morajo poljubiti veliko žab.
10. Ljubi svojega bližnjega, a ne dovoli, da te zalotijo.
11. Ljubezen je stvar kemije, seks je stvar fizike.
12. Seks je beseda s štirimi črkami, ki potrebuje besedo z osmimi črkami, da bi dobila svoj poln pomen.
13. Harfa je nag klavir.
14. Ženska nikoli ne pozabi moškega, ki bi ga lahko imela, moški pa nikoli ne pozabi ženske, ki je ni mogel imeti.
15. Ni pomembna dolžina dirigentske palice, ampak zapestje, ki jo vihti.
16. Vsemu se lahko uprem, razen skušnjavi.
17. Nikoli se ne prepiraj z žensko, ki je utrujena ali spočita.
18. Kaj ti bo moški, če imaš kolo.
19. Devet od desetih zobarjev priporoča oralni seks.
20. Vera ni proti seksu. Vera je le proti uživanju v njem.
21. Najlepša ženska je tista, ki te ljubi, a jo lahko vsak trenutek brez obžalovanja zapustiš.
22. Dve kopalnici v stanovanju škodujeta sodelovanju.
23. Medeni mesec je čas med "lahko" in "lahko bi tudi bolje".
24. Moški je srečen s katerokoli žensko, dokler je ne vzljubi.
25. Če tega ne moreš narediti dobro, potem tega sploh ne počni.
26. Dva sta družba, trije so orgija.
27. Prvo pravilo zakona: če imaš prav, se hitro opraviči.
28. Celibat je najbolj nenaravna perverzija.
29. Opraviči se še danes, jutri se morda ne boš več počutil krivega.
30. Lepota zleze pod kožo, grdota gre do kosti.



Razmišljanje // Pa še to

► Živeti v harmoniji

Je edina možna oblika obstoja, če nočemo propasti.



Vsak dan, preživet z ljudmi, ki jih imamo radi, je v današnjih negotovih časih velik dar in privilegij. Zato smo do njih spoštljivi, skrbni in ljubeči. Življenje je minljivo, zato izrabimo vsak dan, da jim povemo kaj lepega in spodbudnega, da nam ni kasneje žal. To je pravi cilj našega bivanja, ne pa pehanje za

minljivimi gmotnimi dobrinami, ki nam prinesejo kratkotrajno zadovoljstvo, kjer duša ostane nepotešena in ne najde miru, dokler se ne utruji in omahne. Mnogi ljudje se še danes prepozno zavejo te resnice, a se jim ne da pomagati, saj živijo v zmoti, ki jih sčasoma popolnoma stre in uniči. Na srečo je ozave-

ščenih ljudi, ki se radi povezujejo z drugimi, še vedno veliko. To je edini možni način, da ostanemo srečni, v nasprotnem primeru smo nepopolni in nesrečni, saj se vse bolj odtujujemo svojemu bistvu, ki nam pravi, da bodimo obzirni in razumevajoči do soljudi in spoštujemo njihovo ranljivost, a spoštujemo tudi vse drugo, kar je živo na tej zemlji, saj smo vsi enaki. Povezujemo se in se skupaj borimo proti zlu, ki se imenuje odtujenost, če nočemo, da nas uniči. Prizadevajmo si za pristne in tople odnose, da se nam ne izmakne bistvo življenja.

Vojko Skalar

70

Za polno življenje

Izdaja, izposoja, prodaja
in servis pripomočkov

izšel je novi
Priručnik za izdajo in izposajo
medicinsko tehničnih pripomočkov

Za brezplačni izvod pokličite 051 220 726!

Postali smo zastopnik za
priznanega nemškega
proizvajalca invalidskih
vozičkov Otto bock



ottobock.



SOČA OPREMA

SOČA OPREMA d.o.o.,
Linhartova 49a, 1000 Ljubljana
T: +386 1 437 42 52
M: +386 51 220 726
W: www.socaoprema.si
E: socaoprema@siol.net

Pogodbeni dobavitelj

ZZZS

Zavod za zdravstveno
zavarovanje Slovenije





Informativno glasilo Izziv DPLJ
izdaja Društvo paraplegikov
ljubljske pokrajine

Glasilo sofinancira
FIHO in občine.

Uredniški odbor

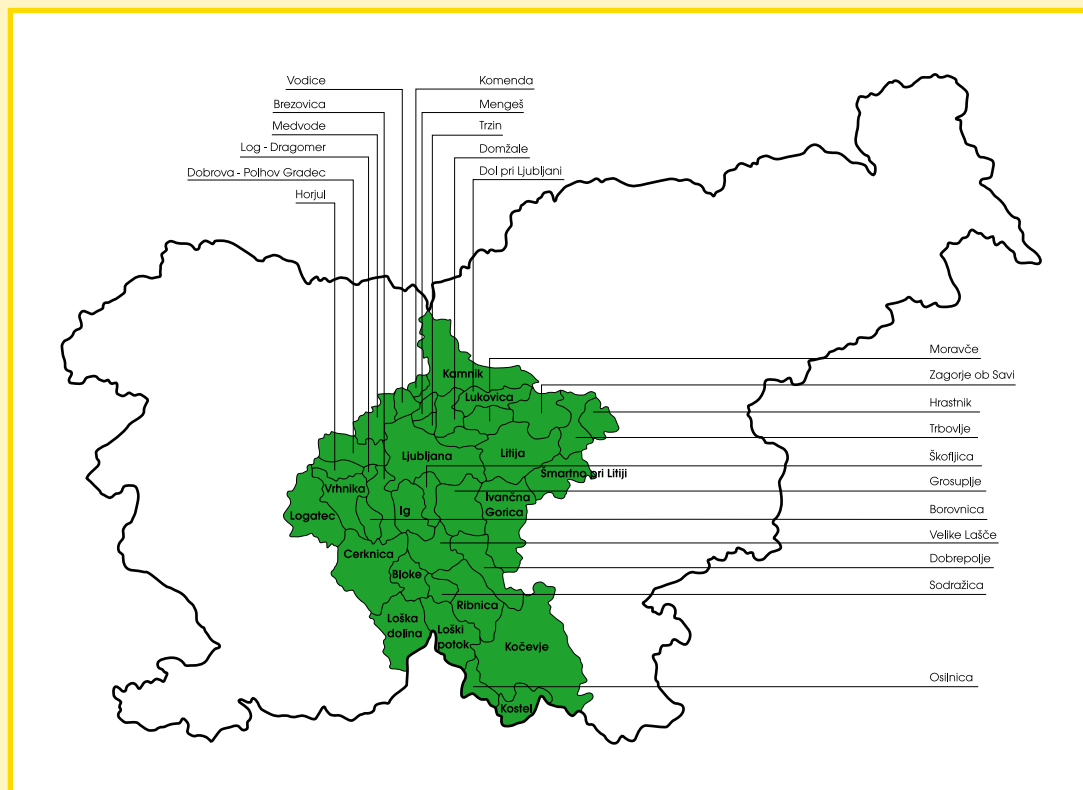
glavna in odgovorna urednica:
Mirjam Kanalec

uredništvo:
Janja Rak
Jože Globokar
Nina Wabra

lektoriranje:
Janja Rak

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

naklada:
700 izvodov



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

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine

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

T 01 56 91 123

TRR 03170-1003169118

E dlj.paraplegik@guest.arnes.si

www.drustvo-para-lj.si

