

Izziv DPLJ

XV. letnik, številka 25, junij 2015

Poština
plačana
pri pošti
1131
Ljubljana



Društvo paraplegikov
ljubljske pokrajine







Janja Jurančič Rak

KDO BO PRIČEVALEC RESNICE DRUŠTVA?

Vse je prepleteno na tem božjem svetu in vsi smo povezani. Meja med dobrim in zlim, upanjem in obupom, skrbnostjo in brezbriznostjo, znanjem in neznanjem ... ne deli sveta na »nas« in »njih«; poteka po sredini vsakega izmed nas. Čemu to omenjam? Ste morda opazili, da v naše glasilo piše le peščica ljudi, skupaj pa nas je dobrih tristo?!

Komu je, navsezadnje, časopis namenjen? Zgolj samemu sebi? Ne. Namenjen je bralcem: tebi, meni, nam, njim ... In izziv je društveno glasilo, stičišče, kjer bi se morali pretakati vsi naši raznoliki in mnogobarvni tokovi glasov. A dokler bo v njem zastopan le zvok tistih, ki morajo po službeni dolžnosti pisati vanj, in bomo imeli le našega dragega Globokarja, novinarja starega kova ter bivšega dolgoletnega urednika Paraplegika, urednika spletnih strani Zveze, Društva in še marsičesa, bo pisni izdelek, ki ga kot referenco pošiljamo na različne naslove in ga, drage bralke in bralci, dvakrat letno lahko vsaj desetletje prebirate tudi vi, samo osiromašena podoba društva, ki sicer »živi« bogato življenje. Vprašanje, ki si ga moramo neizogibno zastaviti, je naslednje: kdo bo pričevalec?! Za peščico ljudi je to zagotovo prevelik zalogaj, za poklicne novinarje ni denarja. Zatorej – vsi bralci ste lahko in bi morali biti tudi pisci, saj se nenazadnje udeležujete društvenih dogodkov. Tako lahko razumete moje uvodoma zapisane besede, kako vsak med nami v sebi nosi vse. Dobro in slabo. Lepo in grdo. Svetlobo in temo. Prizadevnost in brezbriznost. Vsakdo se lahko prelevi v beročega pisca ali pišočega bralca; kakor vam je ljubše. Izziv je, kot se pogosto pokaže šele za nazaj, daljnosežno in nadvse primerno izbrano ime za revijo, ki jo pri življenju ohranjamo vsi člani, zato vas pozivam in izzivam hkrati, da se opogumite in postanete aktivni soustvarjalci njene vsebine.

Kot čuvarka besede skušam društvu vrniti njegovo lastno govorico, ki se neopazno izgublja v pomensko izpraznjenem vrvežu mnogoglasja sodobnega babilonskega stolpa in jo ogroža najbolj zahrbtni terorizem nikomur potrebnih novotarij, ki pomagajo pri prodajanju praznine. Premore pa društvo šepetalce, ki glasno »molčijo«, se med seboj pokroviteljsko trepljajo ali kritizirajo, tako da ni več mesta, na katerem bi se prepletala »urbana« društvena govorica. Ne razumite me napak, skušam odigrati vlogo nekakšnega strelovoda. V vlogi urednice sem na voljo tistim, ki boste v nekem trenutku začutili, da bi radi »spregovorili«, se razpisali o vsem, kar vas muči, se vas dotakne, vas zruka ... Pišite o radosti, hrepenenju, žalosti, pijančevanju, plesu, športnih aktivnostih,

potovanjih v tujino, fotografiranju, limfni drenaži, prevozih, ki ste jih deležni, asistenci, ki vpliva na kvaliteto vaših življenj, socialnih poverjenikih, ki so vam na voljo za različne informacije ... pišite o sebi, kaj čutite kot paraplegiki, tetraplegiki, kako ste se soočili s trajno poškodbo, od kjer ni vrnitve, kako sledite šepetanju srca in ali mu sploh znate prisluhniti – pišite! Najsi vam to narekuje um ali srce. Kajti kot je v svojem romanu Sobota zapisal sloviti angleški pisatelj Ian McEwan: »Zvijaha, ki od nekdaj pomeni ključ do človekovega uspeha in nadvlade, je njegova izbirčnost, komu bo podaril svoje sočutje. Kljub vsemu uvidevnemu govoričenju smo pač dojemljivi za tisto, kar se godi v naši neposredni bližini, za tisto, kar vidimo. Česar ne vidiš na lastne oči, pa ...«

Morda je moj boleči občutek le nemočno pihanje v veter, jalovo početje, iluzija, ki jo pestujem: kako bogato bi lahko bilo življenje našega skupnega časopisa, če bi z roko v roki sodelovali vsi – pisali o vsem, kar nas združuje in vodi, se poiskali med seboj in si potožili, vzradostili ob srečanjih. Tudi razjokali, če ne gre drugače. Kajti ko se nekdo razjoče na moji rami, vem, da je človek. In ker lahko jočem z njim, sem človek tudi sama, ker upam jokati. Za oboje pa je potreben pogum. Kako iskreno bi zazvenelo, če bi vse, kar sicer obiramo do kosti, izrekli ponosno in glasno in tako postali strumni pričevalci zgodb, ki jih izpisuje društvo. Hrabri pričevalci resnice, ne zgolj ob strani stoječi nemi opazovalci. Ker je vsaka pripoved svojstvena, na novo izumljeni svet, ki pred tem še ni bil ubeseden, bi lahko nastala močna besedila z lastnimi zakonitostmi. Raznovrstnost bi napolnila stolpce člankov in šele takšen časopis bi postal stvarno ogledalo društva.

Izzivam vas. Si drznete pisati za izziv v svoj lastni izziv? Imate dovolj volje in moči, da bi razbili iluzijo čuvarke besed? Ali boste ostali »reve« in nadaljevali s slepomišenjem in skrivaškim obrekovanjem na krožni cesti, ki ne pelje nikamor. Kadar ubiramo takšne poti, se nič ne spremeni. In ker ničesar ne storimo, se vdinjamo vsakomur, ki nam nameni nekaj deljene pozornosti. Hlapci smo vsi, ki ne premoremo dovolj junaštva, da bi karkoli spremenili. In dokler se ne bo nič spremenilo, bomo hlapci tudi ostali.

Presenetite me, zasujte me s kopico člankov, sicer bo moja iluzija ostala zgolj in le iluzija. Brez vas sem nič. Samo z vami sem lahko vse. Kar velja za vsakogar od nas. Toliko v razmislek. In izziv ...

UVODNIK

3 KDO BO PRIČEVALEC RESNICE DRUŠTVA?

PRESEDNIKOVA MIZA

5 V ZNAMENJU DOBRODELNOSTI

ČASOPLOV6 JANUAR 2015
8 FEBRUAR 2015
10 MAREC 2015
12 APRIL 2015
14 MAJ 2015**DRUŠTVO**16 DRUŠTVO JE LANI DOBRO GOSPODARILO
17 NOVICE IN OBVESTILA
18 VSE SE VRTI**BREZ KOMPIJA NE MOREMO**21 BREZ KOMPIJA NE MOREMO
23 JA, JAZ BI ŠE ...
26 V ETRU O VARNOSTI IN KOMPIJU
29 HALA KOMUNALNEGA CENTRA TOKRAT NI POKALA PO ŠIVIH**NOVICE IZ MOL-A**34 MESTO NADALJUJE Z RAZNOVRSTNIMI PRILAGODITVAMI ZA INVALIDE
39 JUBLJANA – VSE BOLJ DOSTOPNO IN PRIJAZNO MESTO**SOCIALA SMO LJUDJE**40 NEZNOSNA KRHKOST ŽIVLJENJA
42 SMEJALNE VAJE ZA UČVRSTITEV MIŠIC MEDENIČNEGA DNA
43 KER NIHČE NI OTOK
44 UČENJE KINESTETIČNIH PRIJEMOV IN PRISTOPOV
45 DOBIM VEČ, KOT DAM SAMA
46 POMOČ ČLANOM DOMA IN ZUNAJ NJEGA
48 PUSTOLOVŠČINA V SEMIČU**ZDRAVJE**50 BOLEZNI SODOBNEGA ČASA
51 POSEBNOSTI INTERNISTIČNIH BOLEZNI PRI OKVARI HRBTENJAČE
V KRONIČNEM OBDOBJU
53 ZDRAV SLOG ŽIVLJENJA PARAPLEGIKOV JE TREBA NENEHNO SPODBUJATI**ŠPORT IN REKREACIJA**54 POKAL TONETA POGAČNIKA OSVOJILA EKIPA EKIPA KKI VRBAS
55 PREHODNI POKAL ZPS OSVOJILA NAŠA EKIPA
56 »VSI SKUPAJ STE VELIKA INSPRACIJA ZA NAS«
57 EDO PLANINC – DRŽAVNI PRVAK MED ŠAHISTI INVALIDI**VSI RAZLIČNI, VSI ENAKOVREDNI**58 NA PLESU V MASKAH BREZ MASK
59 PLALA JE KRI PO ŽILAH
60 ZA VARNEJŠE POTI ŽIVLJENJA
61 TISTI GASILEC, KI SE JE POGNAL V REKO ZA ŽOGO
64 JUTRO, KI JE SPREMEMILO VSE ...**VRELCI USTVARJALNOSTI**66 ČE SI ČLOVEK NEČESA RES ŽELI, MU TUDI DRUGI RADI POMAGAJO
68 KNJIGE MOJEGA ŽIVLJENJA
70 BLEJSKO JEZERO IN SLOVENSKA MESTA
70 JAZ, MI IN DRUGI
70 IZPOVEDI TREH NAŠIH SLIKARJEV



Gregor Gračner

V ZNAMENJU DOBRODELNOSTI

Prihaja čas poletja, dnevi bodo toplejši, marsikdaj celo vroči, zato bomo upočasnili svoj tempo. Manj aktivni bomo pri delu in gibanju ter si bomo vsak zase iskali svojo senco pod soncem s kozarcem osvežilne pijače.

Malce me je odneslo v prijetno obdobje prihajajočih poletnih mesecev, čeprav se trenutno več kot zavedam, da bo do takrat potrebno še marsikaj postoriti.

Letu 2014 smo tudi člani našega društva pomahali v slovo in se pred novim letom srečali v Kongu v Grosupljem. Žal pa smo se morali raziti z nekaterimi od posameznikov, ki so imeli sklenjene začasne pogodbe o delovnem razmerju. Darinka Petkovič, Saša Stojič, Pavla Grabner ter Kaja Smole so z zadnjim dnem minulega leta morale oditi iz društva, ker jim je potekla pogodba o delu, ki jim je za naslednje obdobje nismo podaljšali. Pristojno ministrstvo nam je za naslednja štiri leta odobrilo sofinanciranje šestih oseb. Tako smo obdržali asistenta Marina Popoviča in Tomaža Demšarja ter asistentko Vesno Počivalšek. Novodošle asistentke, ki smo jih sprejeli, so: Andreja Kadiš, Mira Jurinič ter Špela Šebenik. Kot sedmo smo prvega februarja za nedoločen čas zaposlili Mojco Burger in naposled uspešno zaključili dolgoletno iskanje javno-finančnih sredstev za kritje njene bruto plače. S tem smo izčrpali vse razpoložljive možnosti trenutne periode.

Leto 2015 nas je ujelo sredi priprav za koncert, ki smo ga izpeljali 31. januarja v Kinu Šiška v Ljubljani. Največ zaslug za ta dogodek velja pripisati Ani Pavšek ter njenemu prijatelju Gregorju Rodetu, ki sta zbrala in izbrala nastopajoče ter jih pod skupno streho združila v dobrodelnosti, da so se na odru predstavili z glasbo, ki je bila predvsem po okusu populacije ljubiteljev nekoliko tršega rocka. Drži, da bi bila lahko udeležba množičnejša, toda zastavljeni cilj promocije aktivnosti našega društva ter seznanjanja in obveščanja širše javnosti o potrebi po novem kombiniranem vozilu smo izpolnili.

Že v prejšnji številki našega časopisa sem omenil, da smo akcijo o zbiranju finančnih sredstev za nakup kombiniranega vozila pričeli lanskega oktobra, saj smo za nakup potrebovali okoli 42.000 evrov. Financer FIHO

nam je s sklepom odobril 27.000 evrov, manjkajoči znesek pa moramo priskrbeti sami. Med drugim smo tako pripravili športni dogodek sredi Ljubljane ter zaključni koncert v Domžalah, za katerega sta imeli v rokah organizacijske niti Mojca in Mirjam.

Marca smo na 3. rednem občnem zboru sprejeli vsa poročila za leto 2014 ter delovni program za tekoče leto. Med drugim smo potrdili osveženi statut, ki smo ga prilagodili in uskladili s statutom ZPS.

Naš zelo pomemben financer je MOL, zato moram omeniti, da nam je Oddelek socialnega varstva OZSV izdal odločbo o sofinanciranju naših programov za naslednja tri leta v višini 20.000 evrov letno in nam s tem omogočil nemoteno izvajanje nadgrajenih posebnih socialnih programov.

Na športnem področju se je Robert med drugim spopadal z organizacijo mednarodnega turnirja v košarki (Pogačnikov memorial) ter v sodelovanju s Cvetko izpeljal kegljanje v Domžalah (pokal občine Domžale). Nekateri med vami ste že seznanjeni, da je v zadnjem času dogajanje na primorskem koncu, natančneje v Pacugu, pestro. Ogrodje nastanitvenega objekta že stoji, manjka le še zaključek, za katerega naj bi poskrbeli v naslednjih dveh letih. To posebej omenjam, saj opažamo, da se člani radi zadržujejo v našem domu in se vanj radi vračajo. Ko bo v celoti zaživel, se bo njegova storitvena kvaliteta pokazala v polnem sijaju.

Danes, 13. junija, ko v rokah držite in prebirate novo številko časopisa, se lahko poleg pokušanja hrane z žara in osvežilnih pijač spogledujete z našim šarmantno zapeljivim novim vozilom. Zares! Za društvo in vse člane, uporabnike programa »prevoz paraplegikov«, je to eden izmed lepših dni. Od danes dalje jim bomo lahko omogočili udobnejšo, varnejšo in zanesljivejšo storitev ter tako za nekaj časa na stran odrinili skrbi o obnavljanju voznega parka. Za novo vozilo bo skrbel Marino in se po svojih najboljših močeh trudil, da se ne bi prekmalu iztrošilo.

Za konec vsem članicam in članom želim prelepe poletne dni, v katerih si naberite čim več potrebne energije za doseganje osebnih zmag v vsakdanjem življenju!

IVANIŠEVIČEVA PRVA – EKIPA TRETJA

16. JANUAR

V Škofji Loki je 16. januarja potekal tradicionalni kegljaški praznik, kjer se je drugega kola kegljaške lige kegljačev paraplegikov in tetraplegikov udeležilo 33 članov iz vseh devetih društev Zveze paraplegikov Slovenije. V moški konkurenci je nastopilo 14 kegljačev, v konkurenci žensk so tekmovali štiri kegljačice, med tetraplegiki se jih je pomerilo pet in med veterani deset.

V ekipni konkurenci je tretje mesto osvojila ekipa DP Ljubljana (1689).

V najmočnejši skupini moških je tretje mesto zasedel naš kegljač Viktor Rupnik (461). Med kegljačicami je slavila kegljačica našega društva Senka Ivanišević (443).

Drugi najboljši med veterani je bil Janez Kokalj – DPLJ (422).

Prijetno dogajanje na kegljišču so popestrile štiri študentke Zdravstvene fakultete – oddelek za delovno terapijo, ki so priskočile na pomoč pri podajanju krogl. Kegljačice in kegljači so športno druženje nadaljevali v restavraciji Slorest v bližnji gimnaziji. Ker jim je srednjeveška Škofja Loka pošteno sedla v srce, so se poslovili z željo po vnovičnem srečanju prihodnje leto.

BLEJSKO JEZERO IN SLOVENSKA MESTA

15. JANUAR

Slikarke in slikarji, člani Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami, so se 15. januarja ponovno zbrali v avli družbe SALUS v Ljubljani in odprli skupinsko likovno razstavo »Blejsko jezero in slovenska mesta«, ki jo je pripravila Založba UNSU.

Absolvent umetnostne zgodovine Jaka Racman je predstavil avtorje in ocenil njihova dela.

V avli Salusa so bila na stenah razstavljeni tudi dela treh naših slikarjev – Silva Mehleta, Željka Vertlja in Martine Pavlovič, članov tega elitnega združenja.

Razstava je bila odprta do 9. marca.

JAZ, MI IN DRUGI

16. JANUAR

V Slovenskem etnografskem muzeju so 16. januarja v okviru stalne razstave Jaz, mi in drugi: podobe mojega sveta ter projekta Dostopnost do kulturne dediščine ranljivim skupinam odprli osebno razstavo Nina Batagelja – člana Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine.

Razstava je nastala v sodelovanju z Andrejem Tomazinom, kustosom in pedagogom v SEM-u in sodelavcem pri omenjenem projektu.

Nino je na razstavi prikazal tok svojega življenja od zgodnjega otroštva na Jesenicah do gimnazijskih let in obdobja zrelosti v Ljubljani.

Drugi del je bil posvečen Ninovem življenju po nesreči ter vsem športnim in umetniškim aktivnostim, katerim se posveča danes.

BOLEZNI SODOBNEGA ČASA

27. JANUAR

Pri Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine skrbimo za zdravje svojih članov, zato vsako leto januarja ali februarja pripravimo preventivni pregled, ki obsega merjenje holesterola, sladkorja in krvnega pritiska; pregled torej, ki naj bi odkril in opozoril na bolezni sodobnega časa.

Meritve so pokazale, da pri teh boleznih nismo nikakršna izjema ter da ima nekaj naših članov že težave ali pa se preiskovane vrednosti nevarno približujejo še dovoljenim mejam.

NA NAJVIŠJI STOPNIČKI GAL JAKIČ**27. DO 29. JANUAR**

Na smučiščih Rogle je od 27. do 29. januarja potekal sedmi smučarski tabor. Tradicionalno smučarsko srečanje para- in tetraplegikov ter študentk prostovoljk Zdravstvene fakultete je pripravila Zveza paraplegikov Slovenije.

Izvedbo kampa je podprla Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite, tako da je omogočila najem monoskijev avstrijskega proizvajalca Praschberger, s katerimi so nekateri smučarji tudi tekmovali. Za promocijo je poskrbel naš sodelavec Peter Osterveršnik (TO BI – Udobno po svetu).

ZA KOMBİ**31. JANUAR**

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine za prevoz svojih članic in članov potrebuje novo prilagojeno kombinirano vozilo, saj je od prevoza s kombiji v veliki meri odvisno izvajanje posebnih socialnih programov društva.

Največ prevozov uporabljajo osebe, ki zaradi težke gibalne oviranosti skoraj nimajo drugih možnosti. Naša invalidnost je posledica poškodb, okvar ali bolezni hrbtenjače.

S prevozi omogočamo uporabnikom prevoz k zdravniku, na obnovitveno rehabilitacijo, do matičnih enot, na različne prireditve itd. Naš starejši kombi nam je odlično služil osem let in smo z njim prevozili več kot 270.000 km. Vendar stroški vzdrževanja pri tolikšnem številu kilometrov vsako leto naraščajo. Za nakup varnega vozila s predelavo (klančina, zaradi transferja ločeni sedeži, pripenjalci za učvrstitev vozička) smo potrebovali okrog 37.000 evrov.

V Centru urbane kulture Kino Šiška smo 31. januarja organizirali dobrodelni koncert »Za kombi«. Na pomoč so nam priskočili priznani slovenski glasbeniki: Hellcats, Balot, White Stain, Prismojeni profesorji bluesa, C4, The Lucky cupids, Moj boogie band, Lene kosti, Bütli, Carina, Sausages in Šukar. Honorarju so se nastopajoči odpovedali, s pomočjo vstopnine pa smo želeli zbrati del potrebnih sredstev za čim hitrejši nakup kombija.

»PUPA DOBREGA UPA«**ZBIRA EVRE ZA NOV KOMBİ**

Na viški gimnaziji v Ljubljani so v lanskem decembru prišli na zanimivo idejo. Izdelali so prisrčno punčko iz cunj in ji dali ime »Pupa dobrega upa«. Čemu tako ime? Pupa je namreč zbirala denar za njihovega dijaka v stiski. Spletali so ji kitke in jih pritrjevali na njeno glavo, za vsako kitko so prejeli en evro. Napletli so kar 137 kitk, pri oblikovanju in izdelavi je sodelovala tudi naša članica Zehida Kukavica.

Pupa dobrega upa je svoje plemenito poslanstvo nadaljevala v avli Špara na Viču in v humanitarni akciji zbirala »evrčke« za nakup novega društvenega kombija. Akcijo nam je omogočil Center Interšpar. Poleg Pupe, ki si je s kitkami bogatila frizuro, so dijakinje viške gimnazije in naši člani mimoidočim delili letake o koncertu v Kinu Šiška ter jih hkrati seznanjali z možnostjo pošiljanja SMS sporočil.

V BILJARDU NAJBOLJI NAŠ ČLAN IVAN BRADEŠKO

12. FEBRUAR

Biljardnica Planet Tuša v Mariboru je bila 12. februarja prizorišče 6. turnirja v igri nju biljarda. Tekmovanje je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo DP severne Štajerske, kjer se je za prehodni pokal Zveze pomerilo 22 igralcev iz štirih pokrajinskih društev, med njimi tudi trije tetraplegiki in ena igralka te vse bolj priljubljene igre za zelenimi mizami. Poleg gostiteljev so tekmovali igralci našega društva, DP jugozahodne Štajerske ter DP Prekmurja in Prlekije.

V polfinalne dvoboje so se uvrstili: Franci Pinter (MB), Robi Krček (MB), Mičo Ostojič (CE) ter Ivan Bradeško (LJ), za prehodni pokal pa sta se v finalnem srečanju nekoliko nepričakovano pomerila Robi Krček in Ivan Bradeško. Po enakovrednem in ogorčenem boju ga je z rezultatom 2:1 osvojil Ivan Bradeško – član našega društva.

DRŽAVNO PRVENSTVO V VELESALOMU

7. FEBRUAR

Zveza za šport invalidov Slovenije je na smučišču Poseka 7. februarja organizirala državno prvenstvo invalidov v veleslalomu, ki ga je predhodnim snežnim padavinam navkljub odlično pripravilo IŠD Samorastnik. Ekipa je poskrbela za dobro pripravljeno progo in vedro počutje tekmovalcev.

Nastopila sta tudi dva smučarja v monoskijih. Prvo mesto je osvojil Gal Jakič – član našega društva, drugo mladi Jernej Slivnik iz Društva paraplegikov Gorenjske.

IZPOVEDI TREH NAŠIH SLIKARJEV

13. FEBRUAR

Informacijska pisarna Mestne občine v središču Ljubljane je že večkrat gostila slikarje našega društva. Na tokratni razstavi so se 13. februarja predstavili trije slikarji, člani Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami.

Slikarje in njihova novejša dela je po pozdravnem nagovoru predsednika društva Gregorja Gračnerja predstavil absolvent umetnostne zgodovine Jaka Racman.

20. REDNA SEJA UPRAVNEGA ODBORA DRUŠTVA

16. FEBRUAR

V prostorih društva je 16. februarja potekala 20. redna seja upravnega odbora društva, kjer so člani UO v dvanajstih točkah letošnje prve seje razpravljali o tekoči problematiki društvenih dejavnosti in sprejeli vrsto sklepov, ki bodo v prihodnjem obdobju vplivali na aktivnosti društva.

Sprejeli so zaključke o organizaciji in izvedbi koncerta za kombi, razpravljali o športnem dogodku v središču mesta in morebitnem koncertu v Domžalah v akciji zbiranja denarja za nov kombi, nakupu novega prirejenega vozila, ki naj bi ga slovesno prevzeli na srečanju članov junija, zaposlovanju oseb na društvu, osebni asistenci in delu asistentov pri uporabnikih, razpisih in izvajanju lokalnih razpisov, športu in športnih rezultatih ter organizaciji kegljaškega turnirja in Pogačnikovega memoriala, občnem zboru, ki je nato potekal 25. marca v prostorih Konga v Grosupljem in srečanju ob dnevu žena. Na seji je UO ustanovil tričlansko komisijo za ocenjevanje dela osebnih asistentov v poskusni dobi, o aktualnih dogodkih pa je poročal predsednik društva.

V STRELJANJU EKIPNO DRUGI – POSAMIČNO V SH2 TRETJI**19. FEBRUAR**

Društvo paraplegikov severne Primorske je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije 19. februarja pripravilo tretji krog strelske lige.

Na strelišču Strelskega društva »SALONIT« Anhovo v Desklah se je v streljanju s serijsko puško za končne uvrstitve v ligaškem tekmovanju pomerilo pet ekip, rezultati pa so v kategorijah SH1 in SH2 šteli tudi za posamične uvrstitve. V streljanju z zračno pištolo je nastopil en tekmovalc.

V ekipnem tekmovanju je prvo mesto osvojila ekipa strelcev DP Murska Sobota (1020), druga je bila ekipa našega društva (992) in tretja ekipa DP Novo mesto (966). Pri težje gibalno oviranih strelcih, ki v skupini SH2 streljajo z naslonom, je bil tretji naš strelc Jasmin Sabljakovič (349).

Tekmovanje je s sodniško ekipo vodil državni sodnik Henrik Valentinčič.

ŠAH – V TRETJEM KROGU EKIPNO DRUGI**20. FEBRUAR**

V organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije je tretji krog šahovske lige v prostorih Taborke pripravilo Društvo paraplegikov severne Štajerske. Na tokratnem ligaškem tekmovanju se je na črno-belih poljih pomerilo 26 šahistk in šahistov iz DP Istre in Krasa, DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, DP ljubljanske pokrajine, DP jugozahodne Štajerske, DP Prekmurja in Prlekije ter domačinov DP severne Štajerske. Izostale so ekipe DP severne Primorske, DP Gorenjske in DP Koroške.

Nastopilo je šest šahistov našega društva – Zlatko Bernašek je osvojil četrto mesto (5), Adam Dmitrovič peto (5), Ljubiša Gajič osmo (4), Jasmin Sabljakovič pa enajsto (4).

Po pozdravnem nagovoru predstavnika društva Franca Nerata in predstavitvi sodniških pravil so šahistke in šahisti po švicarskem sistemu odigrali sedem krogov. Rezultati so šteli za posamične uvrstitve, rezultati v ekipnem tekmovanju pa za končne uvrstitve v šahovski ligi. Za razmišljanje pri posameznih partijah so imeli igralci na voljo 10, težje gibalno ovirani tetraplegiki 12 minut.

V ekipni konkurenci sta si drugo in tretje mesto z enakim številom točk (14) razdelili ekipi DP Ljubljana in DP Celje. Med posamezniki je bil najboljši Franci Pinter – MB (6), med šahistkami pa Jožica Kerč – CE (5).

Ob razglasitvi rezultatov je športnike nagovoril predsednik društva Alfred Lasetzky, tekmovanje je vodil arbiter Branko Vadlja, pokrovitelj šahovske lige pri Zvezi pa je bil GRA-DEX k.d. Šempeter v Savinjski dolini.

V ŽENSKI KONKURENCI DRUGI,**EKIPNO ČETRTI****27. FEBRUAR**

Na jubilejnem 20. Grnjakovem memoria-lu in tretjem krogu ligaškega tekmovanja v kegljanju Našim kegljačem tokrat ni šlo najbolje.

Tekmovanje je na kegljišču v Ravnah na Koroškem 27. februarja pod taktirko Igorja Kasnika in organizaciji ZPS pripravilo Društvo paraplegikov Koroške, na njem je nastopilo 33 kegljačic in kegljačev iz osmih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Manjkali so le kegljači Društva paraplegikov Gorenjske. Pomerili so se v štirih kategorijah, izidi so šteli tudi za ekipne uvrstitve v ligaškem tekmovanju. Tekmovalci so imeli na voljo 120 lučajev – 60 na polno in 60 na čiščenje.

V ekipni konkurenci se je naša ekipa uvrstila na četrto mesto (1807). Med kegljačicami se je na drugo mesto zavihtela naša kegljačica Senka Ivanišević (469). V najmočnejši moški konkurenci je bil kegljač našega društva Viktor Rupnik osmi (472). Med kegljači veterani je tretje mesto osvojil Janez Kokalj – LJ (453).

Pri tekmovalcih, ki so podrli enako število kegljev, je o uvrstitvi odločalo število podrtih kegljev pri lučajih na čiščenje. Tekmovanje so vodili sodniki družine Kopmajer.

DAN ŽENA

8. MAREC

Naše društvo je tudi v letošnjem letu ob dnevu žena za članice in sodelavke društva pripravilo praznovanje. V prostorih Hotel Casino Kongo v Grosupljem so se zbrale prav na praznični dan. Družabno in veselo popoldansko razpoloženje jim je popestrila moška plesna skupina Tower Pancers iz Brestanice, udeleženke pa so prejele tudi praktična darilca DM drogerije. Za nameček so izžrebale še tri lepa darila, ki jih je prispeval lepotni salon Vitamai. Prijetno srečanje, na katerem so za svoje »uporabnice« skrbele osebne asistentke, se je med drugim nadaljevalo z izpolnjevanjem glasbenih želja. Uresničevala jih je priložnostna DJ-ka Mimi.

EDO PLANINC – DRŽAVNI PRVAK

MED ŠAHISTI INVALIDI

14. MAREC

V Zagorju ob Savi je 14. marca potekalo državno prvenstvo invalidov v hitropoteznem šahu. Za naslov državnega prvaka se je v moški in ženski konkurenci pomerilo 44 šahistov in šahistov, med njimi tudi dva šahista in dve šahistki Zveze paraplegikov Slovenije – Edo Planinc iz DP ljubljanske pokrajine, Franc Pinter iz DP severne Štajerske, Jožica Kerč iz DP jugozahodne Štajerske in Anica Radej iz DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja.

Naslov državnega prvaka je osvojil naš šahist Edo Planinc, odličen uspeh je z drugim mestom dopolnila Jožica Kerč.

PREDSTAVITEV ORGANIZACIJE NOVIM ČLANOM

9. MAREC

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je 9. marca v svojih prostorih na Dunajski 188 v Ljubljani pripravilo sprejem za vse nove člane, ki so se po sklepu upravnega odbora Zveze pridružili našim vrstam. Po krajši predstavitvi vzrokov, ki so botrovali njihovi in naši invalidnosti, so predsednik društva Gregor Gračner, podpredsednica Mirjam Kanalet, koordinatorka Mojca Burger, vodja mreže socialnih poverjenikov Slobodan Banjac in drugi predstavniki društva novim članom predstavili celostno dejavnost in poslanstvo največjega društva pri krovni organizaciji Zvezi paraplegikov Slovenije.

S projekcijo slik so jim predstavili in pojasnili nekaj posebnih socialnih programov, ki jih izvaja društvo: osebno asistenco in pomoč na domu, prevoze paraplegikov, kompenziranje invalidnosti, obnovitveno rehabilitacijo ter šport in rekreacijo. Zanje so bile zlasti zanimive pravice iz invalidnosti in razne olajšave – pomoč pri pridobitvi statusa, odpravljanju arhitekturnih ovir, pomoč pri pridobitvi medicinsko-tehničnih pripomočkov in drugo.

Na začetku njihovega novega in drugačnega načina življenja smo jih seznanili z začetnimi težavami, s katerimi se tako ali drugače sreča vsak para- in tetraplegik. Naše bogate izkušnje in nasveti jim bodo vsekakor dobrodošla pomoč. Pripravili smo jim različno literaturo, predvsem pa smo se veliko pogovarjali. Poskušali smo jim dopovedati, da je življenje na invalidskem vozičku lahko lepo, bogato in ustvarjalno. Sprejema so se udeležili tudi njihovi svojci in bodoči socialni poverjeniki, s katerimi so že navezali stike.

PRED OBČNIM ZBOROM SE JE SEŠTAL UPRAVNI ODBOR

16. MAREC

V prostorih društva se je 16. marca na 21. redni seji seštal upravni odbor. Na seji pred občnim zborom so člani upravnega odbora pripravili vse potrebno za nemoten potek najvišjega organa društva. Poleg vseh poročil so usklajevali tudi predlog novega statuta društva, ki ga je sprejel in potrdil občni zbor. V nadaljevanju seje so razpravljali o poteku humanitarne akcije pri zbiranju finančnih sredstev za nakup novega prilagojenega vozila in organizaciji osrednjega športnega dogodka v središču mesta, v teku so bile tudi že priprave za organizacijo drugega dobredelnega koncerta v Domžalah.

Člani upravnega odbora so se seznanili tudi z delom in problematiko socialne dejavnosti društva. Na športnem področju so spregovorili o pripravah dveh tradicionalnih prireditvev: na kegljišču v Kamniku so 18. aprila pripravili meddruštveni kegljaški turnir za pokal Občine Domžale ter 35. Pogačnikov memorial in 19. mednarodni turnir v košarki. O aktualnih dogodkih je poročal predsednik društva.

EKIPA BASKET PRESENETLJIVO DRŽAVNI PRVAK**23. MAREC**

V Ledeni dvorani športnega parka v Zalogu je 23. marca za invalide na vozičkih potekalo 2. državno prvenstvo v curlingu. Prvenstvo je v organizaciji Zveze za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite pripravila Curling zveza Slovenije.

Po vseh odigranih tekmah in finalnih dvobojih je naslov državnih prvakov nekoliko nepričakovano osvojila ekipa Basket, ki jo sestavljajo igralci v košarki na vozičkih, druga je bila prva ekipa DP Ljubljanske pokrajine, tretja ekipa DP Ljubljanske pokrajine II, četrta pa ekipa DP Gorenjske.

V MOŠTVENI TEKMI NAŠI STRELCI DRUGI – ŽEROVNIK TRETJI**24. MAREC**

Na strelišču v Murski Soboti so strelci 24. marca odstreljali četrti krog v ligaškem tekmovanju Zveze paraplegikov Slovenije in s tem zaključili tekmovanje.

V četrtem krogu, ki ga je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo DP Prekmurja in Prlekije, je v moštveni tekmi drugo mesto osvojila ekipa našega društva (1000). V najmočnejši konkurenci SH1 je tretje mesto osvojil naš strelec Robert Žerovnik (332), ki je drugo mesto osvojil tudi v streljanju z zračno pištolo (154).

REDNI OBČNI ZBOR DRUŠTVA**25. MAREC**

Tretji mesec v letu poteka v znamenju občnih zborov pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Naše, največje društvo v tej sestavi, je zbor najvišjega organa pripravilo 25. marca v prostorih Hotel & Casino v Grosupljem.

Po začetnih formalnih točkah (izvolitvi delovnega predsedstva – vodil ga je naš član, sicer predsednik ZPS Dane Kastelic, in poročilu verifikacijske komisije) so udeleženci prisluhnili poročilu nadzornega odbora, disciplinske komisije, referentov in predsednika. Posebej izčrpno je poročal predsednik Gregor Gračner, ki je podrobno predstavil celostno izvajanje vseh dejavnosti društva. Iz poročila je razvidno, da je društvo v preteklem letu dobro in uspešno gospodarilo.

NAŠI KOŠARKARJI NA DRŽAVNEM PRVENSTVU TRETJI**29. MAREC**

V športni dvorani gimnazije v Celju je 29. marca v organizaciji ŽŠIS-POK potekalo zaključno tekmovanje v košarkarski ligi ZPS – SOČA OPREMA. Za naslov državnega prvaka v sezoni 2014–2015 so se pomerile štiri ekipe, znova ga je osvojila ekipa DP Celje Thermana. Naša ekipa DP Ljubljana Mercator je zasedla tretje mesto.

KEGLJAČI ODLIČNI NA**ZDOVČEVEM MEMORIALU****20. MAREC**

V Celju so se 20. marca kegljačice in kegljači društev paraplegikov pomerili na 15. memorialu Petra Zdovca, ki je bil pobudnik kegljanja v DP jugozahodne Štajerske. Hkrati je bil to četrti krog kegljaške lige, ki ga je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo celjsko društvo. Nastopilo je 37 tekmovalk in tekmovalcev iz osmih pokrajinskih društev. Kegljačice in kegljači našega društva so bili odlični, saj so osvojili naslov državnega prvaka, dve prvi mesti in drugo mesto v ekipni konkurenci.

Ekipa organizatorja je po dolgem času prikazala dobro predstavo in suvereno zmagala s 1774 podrtimi keglji, drugo mesto so zasedli kegljači našega društva, ki so podrli 1675 kegljev, tretje pa Mariborčani s 1618 podrtimi keglji.

Tekmovanje v veteranski konkurenci je štelo za naslov državnega prvaka in na njem je naš kegljač Emil Palameta ponovil lanskoletni uspeh ter ponovno postal državni prvak.

V ženski konkurenci je največ kegljaškega znanja pokazala kegljačica našega društva Senka Ivanišević.

KEGLJANJE – V PETEM KROGU

EKIPNO DRUGI

2. APRIL

Društvo paraplegikov severne Primorske je 2. aprila na kegljišču v Novi Gorici v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo peti krog kegljaške lige, kjer je v ekipni in posamični konkurenci nastopilo 32 kegljačic in kegljačev sedmih pokrajinskih društev Zveze. V ekipni konkurenci je prvo mesto osvojila ekipa DP Maribor (1793), druga je bila ekipa našega društva (1784), tretje mesto pa je zasedla domača ekipa DP Nova Gorica (1705).

ŠKANTELJ NA EVROPSKEM POKALU V BOCCI

1. DO 4. APRIL

V španskem mestu Sant Cugat blizu Barcelone je od 1. do 4. aprila potekal EVROPSKI POKAL – BOCCIA 2015. Med 23 reprezentancami je na tem velikem tekmovanju nastopila tudi slovenska reprezentanca. V skupini BC2 sta tekmovala nekoliko bolj izkušena Natalie Finkšt in Fabio Rizzi, v skupni BC4 pa prvič na tako visoki ravni član našega društva Jakob Škantelj in trenutno najboljši slovenski bocciar Matjaž Bartol.

Par Škantelj & Bartol je izgubil proti Madžarski in Slovaški, nato pa v dramatični tekmi premagal Hrvaško in tako zabeležil prvo mednarodno zmago.

V nadaljevanju tekmovanja se je Bartol prebil do četrtfinala, Finkštova je osvojila 21., Rizz pa 34. mesto.

NAŠI SLIKARJI USTVARJALI V DOLENJSKI PRESTOLNICI

13. APRIL

Slikarke, slikarji in rezbarji likovne sekcije pri Zvezi paraplegikov Slovenije so se 13. aprila zbrali na vsakoletni slikarski delavnici v Novem mestu. Odmevno delavnico je v organizaciji Zveze pripravilo Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja, kulturno dogajanje pa je posnela tudi lokalna TV Vaš kanal.

V prostorih društva in okolici je svoje znanje nadgrajevalo večje število likovnikov in rezbarjev petih pokrajinskih društev. Med njimi štirje slikarji našega društva: Zlatko Bernašek, Damjan Rogelj, Bor Melanšek in Tina Pavlovič, sicer tudi članica Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami. Manjkal je le Željko Vertelj, ki je z Benjaminom Žnidaršičem pripravljaj skupinsko razstavo v Nemčiji.

Pod mentorskim vodstvom Rassa Causeviga so se naši umetniki izpopolnjevali v tehniki olje na platno, risbi s svinčnikom in akvarelu.

Sončen pomladni dan in prelestna narava, obdajajoča društvene prostore na obrobju dolenske prestolnice, sta slikarke in slikarje polnila z motiviko in navdihom za plodno ustvarjanje.

MEDNARODNI PLAVALNI MITING V BERLINU

16. DO 19. APRIL

V Berlinu je od 16. do 19. aprila potekalo mednarodno plavalno tekmovanje, kjer se je v različnih panogah pomerilo 117 plavalcev iz številnih evropskih držav.

Tekmovanja se je udeležil tudi naš plavalec Aleš Sečnik, ki je na 50 m prosto z izidom 1:21,97 dosegel zahtevano normo za svetovno prvenstvo. V svoji kategoriji S2 je zasedel 6. mesto. Sečnik je bil na 50 m prsno s časom 2:04,67 v absolutni konkurenci po točkah 38. med 106 plavalci.

NA TURNIRJU ZA POKAL OBČINE DOMŽALE TRIKRAT PRVI

18. APRIL

Na sodobnem šeststeznem kegljišču v Kamniku je 18. aprila naše društvo pripravilo že sedemnajsti kegljaški turnir za pokal Občine Domžale. Kegljačice in kegljači osmih pokrajinskih društev so se pomerili v ekipni in posamični konkurenci. Turnir je štel tudi za šesti, zaključni krog kegljaške lige pri Zvezi paraplegikov Slovenije.

Tekmovanje so posvetili občinskemu prazniku. 34 tekmovalcev je imelo na voljo 120 lučajev (60 na polno, 60 na čiščenje), sodniki Franci in Grega Grubar ter Slavko Tomc pa so skrbeli, da je tekmovanje potekalo po pravilih. Prehodni pokal je ponovno osvojila ekipa organizatorjev, torej kegljači našega društva.

ODLIČEN REZULTAT NAŠE STRELKE NA DRŽAVNEM PRVENSTVU**18. APRIL**

Na strelišču na Dolenjski cesti v Ljubljani je 18. aprila potekalo državno prvenstvo invalidov v streljanju s serijskim in standardnim zračnim orožjem. Prvenstvo je organizirala ZŠIS-POK, ki je bila hkrati tudi izvajalec omenjenega tekmovanja.

Naša najboljša strelka Veselka Pevec se je s 418 krogi približala najboljšim rezultatom prvenstva.

PRESEDNIK POVABIL AMBASADORJE SVETOVNEGA TEKA**22. APRIL**

Med ambasadorji svetovnega teka Romanom Kejžarjem, Matejem Markovičem, Ano Klašnja, ki jih je 22. aprila ob predaji listine o častnem pokroviteljstvu teka Wings for Life World Run Slovenija povabil predsednik RS Borut Pahor, sta bila tudi člana našega društva Nino Batagelj in Gal Jakič.

Predsednik je prevzel častno pokroviteljstvo in tako postal prvi predsednik republike, ki je javno podprl ta dobrodelni globalni tek.

Podpora predsednika RS Boruta Pahorja pomeni veliko vzpodbudo za organizacijsko ekipo, medtem ko so zasluge za uspeh fundacije skupne. Upamo, da bo zgledu predsednika sledilo še več vodij drugih držav po svetu in da se 3. maja na startu zberemo v čim večjem številu! Poškodbe hrbtenjače naj postanejo ozdravljive!

PRVOMAJSKA SLIKARSKA DELAVNICA NA TOLMINSKEM**28. APRIL**

Slikarke in slikarji likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije naj bi se na tradicionalni prvomajski delavnici izpopolnjevali v Gabrjah blizu smaragdne lepote Soče. Tokrat so pri Lebanovem čebelnjaku med drugim nameravali slikati tudi panjske končnice in na večer prižgati kres.

Toda 28. aprila jim vreme ni bilo naklonjeno. Lepi načrti so padli v vodo, zato so slikarji svoje »štefelaje« postavili v prostorih Moto kluba Soča v Tolminu.

Pod mentorskim vodstvom Rassa Causeviga so svoja dela ustvarjali v različnih tehnikah. Med njimi trije slikarji našega društva – Željko Vertelj, član Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami, se je izpopolnjeval v tehniki olje na platno, Damjan Rogelj in Zlatko Bernašek pa sta slikarsko znanje nadgrajevala v tehniki risba – svinčnik. Ljudmila Turk iz Ljubljane je v akrilni tehniki izdelala zares lepo panjsko končnico in jo poklonila čebelarju Izidorju Lebanu. Slikarsko delavnico je izpeljalo Društvo paraplegikov severne Primorske, podprla sta jo JSKD in Zveza paraplegikov Slovenije. Organizacijske niti je v rokah držal domači slikar Klavdij Leban.

DENIS AVDIČ IN RADIO 1 ZBIRATA**SREDSTVA ZA NOV KOMBI**

Popularni TV in radijski voditelj Denis Avdič nam vsestransko pomaga zbirati finančna sredstva za nakup prepotrebnega prilagojenega kombi vozila. Najprej je na Radiu 1 poslušalce povabil, naj svoj glas za Radio 1 (v kategoriji radijska postaja) in njega (v kategoriji radijska osebnost) v obliki plačljivega SMS-a namesto za viktoria dajo rajši za nakup kombija, ter nato pred podelitvijo viktoria licitiral štiri VIP vstopnice za slovesno podelitev v Mariboru.

Radio 1 je dražbo zaključil z odličnim izkupičkom – 1.500 €, ki so že na našem računu. Vstopnice je kupilo podjetje Vodateh iz Šentjerneja. Denis je povezoval tudi program odličnega koncerta 28. maja v Domžalah. Radio 1 in Denis, HVALA!

ŽELJKO VERTE LJ**RAZSTAVLJAL V HAGNU**

Zavod ARS VIVA je v sodelovanju z Galerijo Atrium Stadbad v Hagnu v Nemčiji odprl likovno razstavo, ki je bila na ogled do 4. junija. Na veliki pregledni razstavi z Benjaminom Žnidaršičem je razstavljal tudi naš slikar Željko Vertelj.

Naslov razstave »Sporočilo v barvah na platno« (Farbige Botschaften auf Leinwand) je simbolno povzeto kot sporočilo posebnega načina slikanja, saj se slikarji predstavljajo v okolju, kjer slikarstva težje gibalno oviranih invalidov še ne poznajo dovolj.

POKAL TONETA POGAČNIKA

OSVOJILA EKIPA KKI VRBAS

9. DO 10. MAJ

Letošnji, že 35. Pogačnikov memorial in 19. mednarodni turnir v košarki na vozičkih je naše društvo 9. in 10. maja pripravilo v športni dvorani Edvarda Peperka v Ljubljani.

Na največji mednarodni košarkarski prireditvi so se za pokal Toneta Pogačnika poleg naših DP Mercator merile še ekipe iz Srbije, Češke, Italije, Avstrije ter Bosne in Hercegovine.

Pokal je brez izgubljene tekme osvojila ekipa KKI Vrbas, finalno tekmo pa si je ogledal tudi župan MOL Zoran Jankovič.

NAŠI ŠAHISTI PRVAKI V ŠAHOVSKI LIGI

7. MAJ

Z jubilejnim 20. Radejevim memorialom, ki ga je 7. maja v svojih prostorih pripravilo Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja, se je končalo šahovsko ligaško tekmovanje pri Zvezi paraplegikov Slovenije. Naslov prvakov v šahovski ligi so osvojili naši šahisti.

Na tokratnem 20. jubilejnem šahovskem srečanju v spomin na prvega predsednika dolenjskih paraplegikov in odličnega šahista Jožeta Radeja se je na črno-belih poljih v posamični in ekipni konkurenci pomerilo 23 šahistk in šahistov iz petih pokrajinskih društev. Po obrazložitvi nekoliko spremenjenih pravil arbitra Ludvika Cvirna so šahistke in šahisti odigrali sedem krogov po švicarskem sistemu in pravilih FIDE (dodatek za pospešeni hitropotezni turnir). Za posamezne »partije« so imeli za razmišljanje in poteze na voljo deset minut, težje gibalno ovirani tetraplegiki pa dvanajst.

V sezoni 2014–2015 je prvi krog v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije 14. oktobra 2014 pripravilo DP Istre in Krasa, drugi 5. decembra 2014 naše društvo, tretji 20. februarja 2015 DP severne Štajerske, četrti pa 7. maja DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja.

Po seštevkcu rezultatov vseh štirih krogov je naslov prvaka v ligaškem tekmovanju osvojila ekipa DP ljubljanske pokrajine (53).

PROMOCIJA KOŠARKE IN PREDSTAVITEV HUMANITARNE AKCIJE

16. MAJ

Naše društvo je 16. maja na Pogačarjevem trgu v Ljubljani med 10. in 14. uro pripravilo promocijo košarke na invalidskih vozičkih z namenom seznanjanja širše javnosti s humanitarno akcijo zbiranja finančnih sredstev za nakup novega prilagojenega kombi vozila. Tako smo mimoidoče z zloženko opozarjali na dejavnosti društva, pošiljanje SMS sporočil ter dobrodelni koncert 28. junija v Hali komunalnega centra v Domžalah.

Na Pogačarjevem trgu so naši košarkarji v sodelovanju s podjetjem Ekstrem d.o.o. pripravili posebno košarkarsko igrišče in predstavili košarko na invalidskih vozičkih. V igri in metanju na koš so se lahko preizkusili tudi gledalci, kakopak, sede na košarkarskem vozičku.

PLAVALEC SEČNIK ODLIČEN V SPLITU**15. DO 17. MAJ**

V Splitu je od 15. do 17. maja potekal mednarodni plavalni miting Croatia Open, na katerem so blesteli slovenski plavalci, saj so osvojili kar pet prvih mest. Med njimi tudi plavalec našega društva Aleš Sečnik, ki je plaval hitreje kot pred mesecem dni v Berlinu in slavil na 50 m delfin in 150 m mešano.

EVROPSKA KOMISIJA LJUBLJANI PODELILA TRETJO NAGRADO

Slovenska prestolnica je na petem natečaju o dostopnosti evropskih mest prejela tretjo nagrado Access City Award 2015.

Zmagovalec je zgodovinsko švedsko mesto Borås, drugo nagrado je prejelo glavno mesto Finske Helsinki. Seveda ni naključje, da sta mesti Borås in Helsinki prejeli prvi nagradi, saj so skandinavske države prve pristopile k odpravljanju arhitekturnih ovir. Razveseljivo pa je, da jih je dohitela naša Ljubljana in osvojila eno izmed prestižnih nagrad.

PREDSTAVITEV HUMANITARNE AKCIJE IN DRUŠTVA**25. MAJ**

25. maja ste lahko prisluhnili Mirjam Kanalec in Mojci Burger na Radiu Zeleni val.

Pri društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine smo se zadnje mesece trudili čimvečje število ljudi opozoriti na zbiranje sredstev za nakup novega prilagojenega kombi vozila. Predsednik društva Gregor Gračner je ob predstavitvi invalidskega športa na Radiu Ognjišče ljubitelje zabavne glasbe povabil na osrednji koncert 28. maja v Hali Komunalnega centra v Domžalah, podobno sta tudi podpredsednica Mirjam Kanalec in koordinatorka različnih akcij Mojca Burger na Radiu Robin predstavljali izvajanje socialnih programov. Ob obeh priložnostih so poslušalce opozorili na možnost pošiljanja SMS sporočil.

Mirjam in Mojca sta 25. maja na Radiu Zeleni Val ponovno nastopili na podobni oddaji, tokrat z drugačno vsebino. Kontaktna oddaja, vodil jo je Borut Pogačnik, je bila na sporedu med 11. in 11.45 uro.

KONCERT ZA NOV KOMBI V DOMŽALAH**28. MAJ**

Hala Komunalnega centra v Domžalah je bila 28. maja prizorišče odmevnega DOBRODELNEGA KONCERTA, ki ga je v sodelovanju z Občino Domžale pripravilo naše društvo in namenilo celoten izkupiček nakupu novega prilagojenega kombi vozila. Vsi nastopajoči so se odpovedali honorarju. Nadvse lep koncert, kateremu je poseben pečat vtisnil odlični in popularni voditelj Denis Avdič, z devetimi pevci in ansambli, ki so gledalcem predstavili skoraj 30 svojih najlepših pesmi, bi si vsakakor zaslužil številčnejšo publiko. Nastopajoči so si bili enotni, da so nastopili z dobrim namenom pomagati pri nakupu novega kombija. In to šteje največ.



Jože Globokar

DRUŠTVO JE LANI DOBRO GOSPODARILO

Tretji mesec v letu poteka v znamenju občnih zborov pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Naše, največje društvo v tej sestavi, je zbor najvišjega organa pripravilo 25. marca v prostorih Hotel & Casino v Grosupljem.

Po začetnih formalnih točkah (izvolitvi delovnega predsedstva – vodil ga je naš član, sicer predsednik ZPS Dane Kastelic, in poročilu verifikacijske komisije) so udeleženci prisluhnili poročilom nadzornega odbora, disciplinske komisije, referentov in predsednika. Posebej izčrpno je poročal predsednik Gregor Gračner, ki je podrobno predstavil celotno izvajanje vseh dejavnosti društva. Iz poročila je razvidno, da je društvo v preteklem letu dobro in uspešno gospodarilo.

Pomemben kazalec gospodarnosti je pridobivanje finančnih sredstev, saj redne dotacije društvu znašajo le 27,84 odstotka. Izvajanju socialnih programov društvo nameni 89 % vseh prihodkov. Podatek, da je društvo februarja 2014 pristopilo k humanitarni akciji zbiranja sredstev za nov kombi, govori sam zase o drznih načrtih vodstva društva. Sredstva smo zbirali z SMS sporočili, dobrodelnima koncertoma v Ljubljani in Domžalah, športnim dogodkom v Ljubljani in drugimi donacijami. Poročilom je sledila razprava, potrditev sklepov in sprejem vseh poročil.

V drugem delu seje občnega zbora so se udeleženci seznanili z dobro zastavljenim programom dela za leto 2015. Predsta-

vljena je bila realna izpolnitev vseh petih socialnih programov. Od prevoza paraplegikov, kompenziranja invalidnosti, osebne asistencije in pomoči na domu, interesnih dejavnosti do športa in rekreacije. Verjamemo, da bomo v naslednjih nekaj mesecih zbrali dovolj finančnih sredstev in do 13. junija, ko načrtujemo tradicionalno srečanje vseh članov, že nabavili novo prilagojeno kombinirano vozilo. Tako bo lažje uresničljiv ambiciozno zastavljen program dela. Po razpravi so udeleženci sprejeli program dela za leto 2015.

V nadaljevanju so člani društva potrdili nekatere spremembe statuta, določili znesek članarine ter prisluhnili poročilom in ciljem Zveze paraplegikov Slovenije. Dejavnost pomembnih socialnih programov je predstavila strokovna delavka Špela Šušteršič, medtem ko je udeležence o novostih na obnoveni rehabilitaciji v Pacugu seznanila direktorica Doma paraplegikov Pacug Barbara Slaček in hkrati predstavila tudi v sklopu doma delujoč program IZI.

Po končanem občnem zboru so se člani zadržali na družabnem srečanju, ki jim ga je z dobrimi šalami popestril harmonikar Bojan iz Dua Val.



NOVICE IN OBVESTILA

KOPALNI DNEVI V PACUGU

Sporočamo, da bo od 18. junija naprej 1x tedensko, ob četrtnih, organiziran kombi prevoz iz Ljubljane 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 Zagorje) in to le če bodo prijavljeni najmanj 3 člani. Vedno pa lahko pridete na zbirno mesto v Ljubljani. Kopalni kombi odpade, če bodo prijavljeni manj kot 4 člani.

Namočite se!

OMEJENO DELOVANJE

Od srede, 8. julija, do vključno petka, 17. julija, bo društvo odprto samo ob torkih in petkih. Prevozi s kombijem bodo potekali normalno, prav tako osebna asistenca.

Prosimo za razumevanje!

MASAŽA

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

Sprostite mišice in uživajte!

ČLANARINA

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

Izkažite pripadnost društvu!

PRESOTERAPIJA

Nadaljujemo s programom presoterapije tudi poleti. Dogovorite se za termine.

Lažjih nog naokrog!

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**.



Mirjam Kanalec

VSE SE VRTI

Prvo letošnje tromesečje je kot vedno minilo v duhu poročil ob hkratnem upiranju pogleda v bližnjo prihodnost. Leto smo sicer zaključili z 1.409,43 € izgube, vendar smo letni načrt presegli za nekaj več kot toliko – za dobra 2 tisočaka. Upravičeno smo lahko zadovoljni, saj smo dosegli na začetku lanskega leta zastavljene cilje.

Zaključki in začetki leta so kot nalašč primerni za pogled v nedavno preteklost, za pripravo obračunov in preglede porabe sredstev po financerjih in namenih. Pri takšnem početju je vedno dobrodošla uporaba kreativnega računovodstva, da bi bili stroški pravilno pokontirani do zadnjega centa po posameznem financerju in stroškovnem mestu. V na občnem zboru članov potrjeni društveni bilanci, ki smo jo oddali na AJPES (Agencija Republike Slovenije za javnopravne evidence in storitve), je zabeleženo, da je društvo v letu 2014 imelo 256.284,44 € odhodkov ter za 1.409,43 € manj prihodkov.

Nekaj težav nam vsakokrat povzročijo tisti financerji, ki želijo izdelati zaključna poročila do konca januarja ali (kar je še slabše) do sredine januarja. Zavedati se je potrebno, da poročila niso utemeljena na dejanskem denarnem toku, temveč na podlagi časa nastanka stroška oz. prihodka, npr. za porabljeno elektriko v decembru dobimo račun sredi januarja, ker pa je strošek nastal v preteklem letu, gre za izdatek preteklega leta in sodi v poročilo, ki ga moramo npr. pripraviti do konca januarja, hkrati moramo ta strošek zabeležiti glede na program in financerja. V letu 2014 smo imeli več kot 10 (če vse občine

razen MOL-a vodimo kot istega financerja) različnih financerjev celotnega programa, katerim smo morali natančno poročati, koliko in za kaj smo porabili njihova sredstva.

“ V letu 2014 je program društva od 38-ih občin poleg MOL-a sofinanciralo le 25 občin v skupni višini 13.064,89 €.

FIHU, ki še vedno ostaja najpomembnejši financer, smo konec februarja s pomočjo spletnega obrazca poročali o porabi 70.958,14 €. Posebnost pri razpisu in poročilih FIHA je ta, da Zveza paraplegikov Slovenije odda oboje v imenu društva oz. se na razpis ne moremo niti prijaviti samostojno niti poročati. To v praksi pomeni, da vsako od devetih lokalnih društev paraplegikov izpolni finančno in vsebinsko poročilo, Zveza pa jih združi in odda kot enotno skupno poročilo za vsa društva. Enako velja za vlogo na razpis. Z zaključkom leta smo končali z dvelet-

nim programom »Asistent bom/Asistentka bom II«, vendar Zavodu za zaposlovanje kot financerju posebnih poročil ob koncu programa ni bilo potrebno poslati. Oddali smo le precej nezahtevno poročilo o izvajanju dveh programov javnih del. Zavod je našemu društvu v lanskem letu sofinanciral zaposlitev sedmih oseb v višini 62.271,73 €.

Izredno pomembna je Mestna občina Ljubljana, ki je lansko leto sofinancirala programe društva v višini 30.000,15 €, od tega preko Oddelka za zdravje in socialno varstvo v okviru programa »Gibalna oviranost ni ovira« v višini 18.000 €, športne in rekreacijske programe s 6.855,05 €, sofinancirala pa je tudi plače dveh oseb preko programov javnih del s 5.145,10 €. Priznati moram, da so poročila MOL najzahtevnejša in zelo obsežna, ob tem, da jih je potrebno oddati 3x letno, in sicer: konec junija, konec oktobra ter zaključno poročilo konec januarja.

V letu 2014 je program društva od 38-ih občin poleg MOL-a sofinanciralo le 25 občin v skupni višini 13.064,89 €. Ogromno časa in dela nam vzame pisanje poročil občinam zaradi neusklajenih občinskih obrazcev, različno postavljenih rokov za poročanje, predvsem pa je nekaterim občinam potrebno poročati že med letom o porabi, skupno z dokazili (kopije računov, potrdila o plačilu računov, kopije vabil za posamezne dogodke ...), na osnovi česar nam nakažejo sredstva.

Dejavni smo bili tudi na področju pridobivanja donatorskih in sponzorskih sredstev v višini 46.139,54 €, kjer je bil dobršen del tega denarja pridobljen neposredno za pomoč posameznim članom za večje prilagoditve stanovanj in avtomobilov, nakup tehničnih pripomočkov in zdravljenja v tujini.

Za polno življenje

Izdaja, izposoja, prodaja
in servis pripomočkov

Postali smo zastopnik za
priznanega nemškega
proizvajalca invalidskih
vozičkov Otto bock



izšel je novi
Priročnik za izdajo in izposajo
medicinsko tehničnih pripomočkov

Za brezplačni izvod pokličite 051 220 726!



ottobock.



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

Ne smemo pozabiti niti na prispevke uporabnikov in članarino, ki sta pomembna vira prihodkov.

Že konec lanskega leta smo oddali vlogo za sredstva FIHO in pridobili 27.000 € za investicijo – nakup novega kombija. Prijavili smo se tudi na razpis MDDSZEM za sofinanciranje plač šestim osebnim asistentom za obdobje štirih let. Bili smo uspešni in tako imamo zagotovljeno sofinanciranje plače 760,00 € mesečno na zaposlenega. Potrebno bo poiskati sredstva za pokritje razlike do polnega stroška dela s

prevozom na delo in malico, letnim regresom in drugimi stroški.

Prvi meseci leta so vzporedno s pripravo poročil namenjeni pridobivanju sredstev za tekoče leto. Poročila so bila dobra odskočna deska za načrtovanje odhodkov in pripravo programa društva, ker vsebina društvenih aktivnosti poteka kontinuirano skozi leta, z manjšimi spremembami in nadgradnjami. Oddali smo številne vloge na razpise občin, nekaj jih na oddajo še čaka. Letos vloge pripravlja Rok Bratovž in se trudi slediti objavljenim razpisom

posameznih občin ter pripraviti kvalitativne vloge, skladno z vsemi zahtevanimi prilogami, in jih v roku oddati. Konec junija bo potrebno oddati že prvo poročilo za program »Gibalna oviranost ni ovira«, ki smo ga za obdobje treh let z 20.000 € letno znova uspeli pridobiti na MOL. Še vedno pa niso znani rezultati Oddelka za šport MOL glede vloge na razpis za letni program športa, ki jo je Robert Žerovnik pripravil pred meseci.

Razpisi, evidence, dokazila, poročila, razpisi ... in vse se vrti ... vrti.

A white van is parked outdoors, with trees and sunlight in the background. The van has several logos on its side, including the Triglav logo and a logo for a paraplegic association. The text "Brez kombija ne moremo" is overlaid on the image in a large, blue-outlined font.

**BREZ
KOMBIJA
NE
MOREMO**

Mirjam Kanalec

BREZ KOMPIJA NE MOREMO

... je naslov akcije, ki je intenzivno potekala zadnjega pol leta. Znotraj nje so potekale različne aktivnosti z osnovnim namenom pridobiti čimveč sredstev za nakup novega prilagojenega vozila, s katerim bomo vozili para- in tetraplegike po različnih opravkih. Glavni sponzor akcije je bila Zavarovalnica Triglav d.d., katere družbena odgovornost je vse bolj vtkana v sleherni njihov poslovni korak.

Ravno prevoz s kombijem, ki ga izvajamo za para- in tetraplegike ter njihove svojce oz. spremljevalce, predstavlja najpomembnejšo in najbolj iskano obliko pomoči, saj vsaj tretjina naših članov zaradi gibalne oviranosti ne more voziti avtomobila. Komercialni prevozi so zaradi slabega socialnega položaja naših članov zanje prevelik finančni zalogaj. Poleg tega je naše članstvo razpršeno po vsej osrednji Sloveniji in številni člani na obrobju mest so brez urejenega prevoza obsojeni na izolacijo. Za večino članov sicer običajno aktivno življenje brez organiziranega prevoza ne bi bilo mogoče in mnogi ne bi mogli hoditi v službo, trgovino, na terapije, obiskati zdravnika, se udeležiti družabnih dogodkov in socialnih programov, ki lajšajo bivanje, ohranjajo zdravje in kondicijo ...

Po finančni strani je program navadno takoj za osebno asistenco, vendar prednjači po širokem obsegu vanj vključenih različnih uporabnikov, saj se vsaj enkrat letno pelje več kot dve tretjini naših članic in članov, nekateri pa uporabljajo prevoz večkrat tedensko. V letu 2014 so stroški tega programa znašali 56.136,93 €, prepekljali smo 448 različnih uporabnikov in pri tem opravili 83.692 kilometrov.

O novem kombiju smo začeli razmišljati že leta 2013, ko smo dobili odobrena sredstva FIHA, vendar smo se zaradi njihovega zmanjšanja sredstev in negativnega rebalansa odpovedali investiciji v korist vsem lokalnim društvom paraplegikov za izvajanje programov. Že v začetku leta 2014 smo nadaljevali z načrtovanjem, kako zagotoviti sredstva za nakup prepotrebne kombija. Zaradi negotovosti loterijskih sredstev nismo želeli biti odvisni in čakati le na FIHO, zato smo sami zavihali rokave. Pristopili smo k Zavarovalnici Triglav d.d., ji predstavili naš problem ter program aktivnosti in uspeli – glavni sponzor akcije zbiranja sredstev za nakup novega prilagojenega vozila je postala Zavarovalnica Triglav d.d., s katero smo sklenili sponzorsko pogodbo. Sponzorja smo promovirali na manjših društvenih dogodkih, poudarek pa je bil na dveh koncertih in promocijskem dogodku v centru Ljubljane.

Sprva smo načrtovali en sam dobrodelni koncert, na koncu smo pripravili dva. Čeprav po finančni strani nista dosegla načrtovanih ciljev, sta bila pomemben kamenček v mozaiku promocije društva in osveščanja glede poškodb hrbtenjače. Prvi koncert je bil na pobudo Ane in Gregorja 31. januarja v Centru urbane kultu-

re – Kino Šiška v Ljubljani, kjer je maloštevilčnemu občinstvu trinajst glasbenih punk rock skupin, ki so se vse odpovedale honorarju, pričaralo nepozabno vzdušje. Tudi drugi koncert, 28. maja v Hali Komunalnega centra v Domžalah, ki je na odru združil glasbenike različnih zvrsti in bil deloma namenjen drugačnemu občinstvu, je po finančnem izkupičku razočaral organizatorje koncerta. K sreči nam je občina Domžale dala uporabo Hale brezplačno, sicer bi bila finančna slika še slabša.

Nenadejano pa smo dobili izkupiček prodanih vstopnic gledališke predstave »Pista sveta« Zavoda Bunker. Še bolj nepričakovano se je akciji pridružil Denis Avdič skupaj z Radiom 1, ki je vestno oglaševal naše dogodke. Najprej je poslušalce nagovoril, naj namesto zanj v okviru glasovanja za viktorje raje pošljejo SMS za kombi. Presenetil nas je tudi, ko je licitiral štiri VIP vstopnice za ogled prireditve 'viktorji' – od tega je kar 2.600 € kapnilo, bolje rečeno pljusnilo v malho za kombi. Izjemen športni dogodek je potekal meseca maja v Ljubljani na Pogačarjevem trgu, kjer so znani obrazi slovenskega športa in estrade sodelovali pri pestrem dogajanju v središču mesta ob predstavitvi košarke na vozičkih.

Z namenom zbiranja sredstev smo posneli promocijski film, v katerem smo predstavili in izpostavili osebne zgodbe posameznikov, ki si življenja brez organiziranega prevoza ne morejo predstavljati. Omenjeni akciji je bilo mogoče slediti na društvenem facebook profilu, twitterju ter društveni spletni strani, za odnose z javnostmi pa je skrbel Drago Perko. Aktivni smo bili na številnih radijih, kjer smo promovirali društvo in akcijo zbiranja sredstev za nov kombi: ob tem poslušal-

cev nismo pozabili opozorjati na nevarnosti v prometu in ob bližajočem se poletju na tveganje pri skokih v vodo. O nas in naših življenjskih zgodbah pa so brali v raznih časopisih in nas gledali po televiziji.

V malho za nov kombi so prispevali tudi storitev SMS-donacij, kjer so uporabniki mobilne telefonije lahko s poslanim SMS sporočilom prispevali 1 € za nakup, in prostovoljni prispevki članov ter ostalih, ki so darovali v ta namen. Ne smemo pozabiti drugih sponzorjev, na katere v začetku sploh nismo računali. In nenazadnje številnih prostovoljnih ur, ki smo jih porabili organizatorji akcije s sodelavci, in smo jih z veseljem vložili v celoten dobrodelni projekt.

Za konec mi misli kljub vsemu malce begajo ... Nekaterih članov, ki najpogosteje uporabljajo prevoze, nisem opazila niti na koncertu v Šiški niti v Domžalah. Podpora pa taka! Od 38 županov, ki smo jim poslali vabila za koncert v Domžalah, sta se odzvala le domačin Toni Dragar in Zoran Jankovič, ki si je vzel čas, kupil vstopnico, v skrinjico vrgel prostovoljni prispevek in nas podprl pri akciji. Naj člani vedo, kakšne župane imajo. Poslali smo prošnje vsem občinam in njihovim lokalnim časopisom, da bi oglaševali nepozaben koncert, a se jih je odzvalo mogoče za prešteti na prste ene roke. Toliko o podpori lokalnih skupnosti!

Tako smo pri Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine zaključili skoraj enoletno akcijo zbiranja sredstev za nakup novega kombiniranega vozila za prevoz invalidov. Nova pridobitev bo pomenila

nepogrešljiv prispevek h kakovostnejšemu življenju ljudi, ki jim je usoda tako ali drugače namenila življenje na vozičku.

Bralcem IZZIVA bi želeli predstaviti finančno poročilo, vendar ga trenutno še ne moremo, ker nimamo vseh podatkov. Bomo pa to objavili v naslednji številki. Moramo se zahvaliti vsem nastopajočim, sponzorjem, donatorjem, sodelavcem, posameznikom, članom, obiskovalcem obeh koncertov, sms-donatorjem ... še posebej pa spodaj naštetim. To so:

- **Triglav**
- **Vodateh**
- **Studio Moderna**
- **Radio 1 in Denis Avdič**
- **Zavod Bunker**
- **Amicus**
- **Eventim**
- **Szas**
- **Partnergraf**
- **Občina Domžale**
- **Gasilsko društvo Domžale mesto**
- **Pivovarna Laško**
- **Cocacola**
- **G3 Spirits**
- **Piškotek**
- **Valina**
- **Zveza paraplegikov Slovenije**
- **Palačinkar Tim**





Marjana Lavrin JA, JAZ BI ŠE ...

Sprva se je zgolj šušljalo, nato je idejo oblekel plašč besed in govoric, sledilo je reklamiranje in vabljenje s pomočjo javnih občil, radia in televizije, pojavljali so se plakati na ljubljanskih avtobusih, pa tudi članice in člani nismo stali križem rok in smo na različnih krajih ter na razne načine vabili na dogodek. Nato se je zgodilo ...

DPLJ je 31. januarja v kinu Šiška organiziral festivalski maraton glasbenih skupin. Glavna pobudnika koncerta sta bila naša članica Ana Pavšek ter njen prijatelj Gregor Rode ob pomoči njunih prijateljev in znancev. Nastopili so: Balot, White Stain, Prismojeni profesorji bluesa, C4, The Lucky Cupids, Moj Boogie Band, Lene kosti, Bütli, Carina, Sausages, Šukar ter edina povsem ženska skupina Hellcats. Čas, namenjen izmenjavi bendov na odru, sta zapolnila in popestrila igralca mladinskega gledališča Boris Kos in Uroš Maček. Poudarila bi rada, da so VSI nastopajoči koncert podarili nam – nastopali so brezplačno! Tudi sama sem prišla; no, pravzaprav me je pripeljal voznik našega kombija, ki nam je bil na voljo, da smo se lahko udeležili dogodka. Ja, pošteno je bilo potrebno »fehtariti« in tečnariti za prevoz, toda naposled mi je, prebivalci daljnega Zagorja, uspelo. Ni mačji kašelj priti v Ljubljano, če si ne zagotoviš lastnega prevoza ... Ups, malce sem zašla, zato se bom na tem mestu zaustavila; to je že druga tema, ki se je bom lotila v enem izmed prihodnjih prispevkov. Naj nadaljujem. Pripeljali so me na mesto prireditve in četudi nisem bila povsem prepričana, kaj lahko pričakujem, sem se koncerta vnaprej zelo veselila. Bendov nisem poznala, toda moram

priznati, da sem s pomočjo računalnika na medmrežju »pofirbcala«, kakšno zvrst glasbe igrajo. Pred vstopom v dvorano sem bila neprijetno presenečena, saj so mi vidno polje zastirali le redki pohajajoči. Pomislila sem, da se bržkone zadržujejo na kakšnem drugem kraju, saj gre naposled za koncert, ki je s tako številčnimi nastopajočimi v naših logih prej izjema kot pravilo. Le kje je vsa ta

mladina, sem se nehote spraševala, ki se (pre)večkrat pritožuje, da njihovega glasu nihče ne sliši in se zanje ničesar ne stori?! In kje so, naposled, naše članice in člani?! Skupine so se zbrale, da bi nam popestrile večer in pomagale pri zbiranju denarja za NAŠ kombi. No, morda še pridejo, sem srčno upala. Ob vstopu v dvorano sem se razgledovala po prostoru in čakala ... hm, zelo malo se nas je zbralo; najbolj je razžalostila in v oko bodla pičila udeležba naših članov. Z odra so zavalovali prvi akordi, na odru ob strani je sameval invalidski voziček – čemu že?! Potem sem se prepustila glasbenemu dogajanju na odru in neprekinjenemu triurnemu uživanju na polno. Večer pa – le stežka najdem primerne besede za opis – preprosto: zažigali so; čutila sem pretakanje njihove energije z odra med sicer maloštevilno publiko, srčnost in predanost igranju, tisto pravo, v besede neulovljivo vzdušje večera, »DA PADEŠ DOL«. Vprašanje, na katerega mora vsakdo med vami neprizanesljivo do sebe odgovoriti, seveda ostaja: Kje ste bili,

članice in člani društva?! Prišli so igrat nam in ZA NAS! Mimogrede sem ujela prazne izgovore, kako nekaterim takšna glasba ni povšeči, o težavah pri logistiki prevozov, neobveščeniosti in tako dalje ... blablabla. Vsaj toliko bi se lahko potrudili, da bi se s prisotnostjo zahvalili vsem, ki so to delali za NAS, brez plačila ... Ne, ne bom več, dovolj je bilo besed. Vsa sreča (ali tudi ne), da me od takrat loči kar nekaj časa in se prispevka nisem lotila dan po koncertu!

Za konec bi se želela zahvaliti vsem vam, ki ste mi priredili in omogočili doživeti večer, do bolečine nabit z dobro energijo. In: Ja, jaz bi še – poklon in hvala! Če bi trajalo malo dlje, bi navsezadnje shodila, hahaha ...



Upam, da zberemo čim več, da se kupi ta kombi. Z veseljem prihajamo na pomoč!

Matevž, Lucky Cupids

Z veseljem pridemo na koncert, kamor so nas povabili invalidi. Veseli smo, ker lahko igramo na taki prireditvi.

Marin, Carina

Bütli smo ponosni, da smo lahko bili del tega dogodka, ki je potekal (za razliko od podobnih – recimo temu “festivalov”, na katerih smo do sedaj sodelovali) tekoče in brez zapletov. Vzdušje med bandi je bilo fantastično in vse je teklo, kot je bilo dogovorjeno. Tudi po zaslugi Ane Pavšek, ki je pod in za odrom skrbela za red in disciplino med nastopajočimi.

Gregor, Bütli

Sausages smo se v svoji relativno dolgi karieri vedno radi odzvali na povabila za sodelovanje na različnih dobrodelnih koncertih in prireditvah, predvsem zato, ker glasbeniki lahko pritegnemo veliko število poslušalcev, ki s svojo udeležbo ponavadi izdatno pomagajo dobrodelnemu namenu. V Kino Šiška nas je poleg plemenitega dejanja vodila tudi želja po druženju z glasbeniki in vašimi člani – nekateri so se res potrudili pri sami organizaciji in izvedbi, morda celo veliko bolj, kot to doživljamo na marsikaterem koncertu drugje. Glede slabega obiska je težko karkoli dodati, dandanes so predvidljive le veselice pod šotori z nekaj izbranimi glasbenimi imeni. Kljub vsemu menimo, da spet ni bilo tako slabo, če odmislimo finančni izplen. Tisti, ki so prišli, so uživali v večeru raznovrstne glasbene ponudbe in odšli domov zadovoljni, da so prispevali svoj delež.

Kakorkoli, bil je zanimiv večer in z veseljem se bomo še kdaj odzvali na vaše povabilo, predvsem pa vam želimo, da bi čim prej prišli do novega kombija.

Sausages

Vedno smo pripravljeni pomagati pri dobrodelnih in plemenitih projektih, kar zbiranje sredstev za kombi Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine zagotovo je!

Jure, Balot

V čast nam je bilo igrati za ta plemenit namen in sodelovati z zelo prijetnimi organizatorji ter ostalimi nastopajočimi. Tudi publika je bila odlična. Vsem, ki so dogodek zamudili, je lahko iskreno žal. Škoda, da nam vsem skupaj kljub prizadevanju ni uspelo zbrati dovolj denarja za nakup kombija.

Hellcats

Radi se odzovemo, da tudi mi skušamo po svojih močeh prispevati k nabavi kombija! Se vidimo v Kinu Šiška!

Nenad, Šukar

Pridite v čim večjem številu v Kino Šiška, da bo žur čim večji in da zberemo čim več denarja za kombi!

Billy, C4

Mi ne igramo za denar, ampak za dobro voljo, če je to plemenit namen, še toliko raje.

Andrej, Moj boogie band

Tu špilamo, da paraplegikom pomagamo do kombija in jim polepšamo ta večer v Kinu Šiška!

Jani, Lene Kostl



»Ni pomembno, koliko nas je bilo, šteje namen. Bistveno je, da slovenska javnost izve, da se na našem društvu dogajajo pozitivne stvari. Ena od teh je zagotovo ta koncert, da pridemo do zelenega kombiniranega vozila. Ob tem velja poudariti, da se je v minulih dneh obširno govorilo o paraplegiji, kar je zagotovo eden od namenov,« je Gregor Gračner, predsednik DPLJ, optimistično ocenil koncert. »Rad bi se zahvalil vsem, ki so pomagali pri pripravi koncerta, najprej pa srčna hvala vsem glasbenim skupinam, ki so se odpovedale honorarju in zaigrale za plemenit namen. Hvala jim še enkrat za imenu našega društva,« je dodal Gračner. »Prepričani smo, da nam bo uspelo. Vsem velik hvala,« je bil samozavesten Gračner.

Drago Perko

Kot ena izmed organizatorik sem bolje spoznala vse zgage in nezgode organizacije tako velikega dogodka. Polne tri mesece sem žvela in delala pri tem projektu in z vsakim dnevom, ki nas je bližal koncertu, je bilo za menoj več neprespanih ur. Ponoči sem se prepotena zbujala iz morečih sanj, kako smo izpeljali akcijo in na koncu ugotovili, da nihče ni prodajal vstopnic, pa vse do tega, da pol nastopajočih ni prišlo. Ko je napočil odločilni dan, je bilo najboljšo, da so vsi ohranjali varno razdaljo, ker sem bila tečna na kvadrat. A takoj po vstopu v dvorano, nekaj ur pred koncertom, so moji strahovi čudežno izginili. Nenadoma in nenadejano sem se sprostita in pričela uživati v delu. Takrat sem šele začutila, da bo vse v redu. In res je bilo. Ljudje so se počasi začeli zgrinjati v dvorano in ko je Denis prvič stopil na oder, se je prečudoviti dogodek začel. V dvorani je bilo dve uri in pol čutiti posebno valovanje čudežne energije. Le tega mi je žal, da se koncerta ni udeležilo več ljudi, ki bi s tem podprli našo akcijo. Vem, da bi se počutili prijetno ter uživali in obenem prispevali k boljšemu vzdušju.

Ni mi žal, da smo se lotili projekta, četudi morda ne bo otipljivega finančnega izkupička. Čutim, da smo za društvo in naše člane naredili nekaj dobrega. Nenezadnje to rada počnem in vse skupaj bi še enkrat ponovila; celo neprespane noči.

Hvala vsem članom, ki ste se udeležili koncerta, in hvala vsem nastopajočim, ki ste se odpovedali honorarjem ter nam namenili nekaj uric svojega prostega časa.

Mojca Burger

Po tonskem zapisu: Brane Pavšek

V ETRU O VARNOSTI IN KOMPIJU

Podpredsednica društva Mirjam Kanalec in koordinatorka različnih akcij Mojca Burger sta na Radiu Robin predstavili društvo in izvajanje socialnih programov. V nadaljevanju si lahko preberete izveček pogovora, ki ga je vodil Borut Pogačnik.

V studio smo vas povabili iz dveh razlogov: prvič, ker ste sami najbolj verodostojna priča, kaj se človeku lahko pripeti pri nesreči z motornim kolesom, drugič zato, da bi odprli posebno akcijo zbiranja sredstev za nakup novega kombija za prevoz vaših članov, ki bi jim olajšal odhode k zdravniku, na delo in ostala druženja, ki je skratka nujno potreben za izboljšanje njihove kvalitete življenja. Takole na hitro, kaj bi lahko povedali o sebi. Kaj je bilo tisto najpomembnejše, zaradi česar ste danes invalidka?

Mirjam: 31 let bo od takrat, ko sem kot sopotnica doživela prometno nesrečo z motorjem. Nekaj razlogov gre pripisati neprevidnosti, bila sem brez čelade, prevelika hitrost in nepregledni ovinek; vse to je botrovalo temu, da sem danes priklenjena na invalidski voziček.

Poškodovala sem se pri svojih 16-ih letih. Zaključila sem 1. letnik Srednje zdravstvene šole v Novi Gorici, vendar po nesreči nekako nisem več videla načina, kako bi lahko opravljala ta poklic. Dobro leto sem preživela na Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu Soča, nato sem spremenila smer šolanja in presedlala na računalništvo, ga dokončala, kasneje tudi fakulteto, nato sem se zaposlila in si nekako uredila življenje. Seveda sem se morala navaditi na številne spremembe v svojem življenju.

Kaj pomenijo takšna kombinirana vozila pri vašem delu, prostem času, dnevnih obveznostih? Veliko število vaših kolegic in kolegov je odvisnih od teh prevozov, ker javnih prevozov marsikje ni ali pa so redki, to vsaj deloma še vedno velja celo za prestolnico.

Mirjam: Poleg dostopnosti javnih prevoznih sredstev je za neodvisnost in samostojnost vseh nas, ki smo vezani na invalidski voziček, še zlasti pomembna dostopnost javnega grajenega okolja, kajti brez tega nobena samostojnost in neodvisnost ni mogoča. V zadnjih 30-ih letih so se razmere na področju arhitekturnih ovir resnično izboljšale. Številne občine se ponašajo z listino Občina po meri invalidov, vendar niso samo prejemnice listine, temveč tudi organizatorice in pobudnice številnih akcij ter ukrepov za boljšo dostopnost. Javni promet postaja vedno bolj

dostopen, a žal še vedno ne povsod – kljub Konvenciji o izenačevanju možnosti invalidov, ki jo je naša država podpisala in ratificirala in so v njej zapisane določene smernice, ukrepi in obveze. Čaka nas še dolga pot in mnogo dela. Zato je izjemnega pomena prevoz s kombijem, ki je prilagojen za vožjo oseb na invalidskih vozičkih in je hkrati varen, udoben, ima pripenjalce, varnostne pasove, klančino za vstop z invalidskim vozičkom, ter seveda, da se pride po osebo domov, se jo pripelje od točke A do točke B in se ji hkrati nudi spremstvo.

Z nami v studiju je tudi Mojca Burger, ravno tako žrtev prometne nesreče. Pred predstavitvijo prireditve, ki so se že zgodile, ena pa je še pred vami, mogoče nekaj besed o vas. Kaj se vam je zgodilo?

Mojca: Tudi sama sem, podobno kot Mirjam, kot sopotnica v avtomobilu doživela prometno nesrečo pri svojih 17-ih letih. Rehabilitacija je trajala leto in pol, vendar s pomembno razliko, da sem sama imela srečo in sem shodila.

In kako je to vplivalo na vaše življenje in delo? Danes ste zaposleni pri društvu. Kakšne so vaše delovne naloge in zadolžitve?

Mojca: Drži. Že šesto leto sem zaposlena pri Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine. Večinoma opravljam različna administrativna dela, ukvarjam se z organizacijo srečanj, koordinacijo osebne asistence in prevozov ... skratka, deklica za vse.

Letos ste v okviru akcije zbiranja sredstev za nakup novega prilagojenega vozila marsikaj postorili tudi na zabavno-glasbenem področju. Kakšne so bile te prireditve in kaj načrtujete v prihodnje?

Mojca: Januarja smo organizirali rokarsko obarvan koncert, kjer smo zbirali sredstva za kombi v Centru urbane kulture Kino Šiška v Ljubljani. Pred nedavnim smo v centru naše prestolnice pripravili športno prireditev košarke na vozičkih, ki se je je udeležilo zelo veliko športnikov z različnih športnih področij. Najpomembnejši dogodek bo dobrodelni koncert v Hali Komunalnega centra v Domžalah, kjer bo sodelovalo 10 znanih slovenskih glasbenikov.



Kaj menite glede možnosti ozdravitve? Večkrat lahko preberemo v kakšnem članku, kako je nekomu z voljo nenadoma ali po dolgih mukah uspelo ozdraveti, se nekoliko sprehoditi ... Ali se vam to zdi mogoče in česa si obetate od medicinske znanosti v prihodnosti? Na to temo je bilo že mogoče prebrati kar nekaj zapisov, velike medijske pozornosti je bil deležen poskus poljskega zdravnika, ki je nosne vohalne celice prenašal v hrbtenjačo. Menite, da je to metoda, ki bi se v prihodnjih letih lahko izkazala za uspešno?

Mirjam: Najprej bi se rada vrnila k vaši omembi volje. Vedno me razjezi, kadar preberem kakšen podoben članek ali pompozni naslov v časopisih: Z voljo je shodil. Opozoriti moram, da je poškodba hrbtenjače tako specifična in tako različna od ene do druge osebe, od enega do drugega primera, da ni mogoče povleči nekih splošnih vzporednic, saj niti dve poškodbi nista enaki. Poudarila bi rada, da gre večinoma za trajno poškodbo. Če je hrbtenjača prekinjena, na vsem širnem svetu ni dovolj veliko volje, s pomočjo katere bi nekdo lahko shodil. Če pa je hrbtenjača delno poškodovana, je seveda mogoče s trdno voljo in treningom ponovno vsaj delno shoditi. Vendar je tudi pri nas, ki ne hodimo, za obvladovanje dnevnih aktivnosti prisotne in potrebne veliko volje. Hoja je po pomembnosti sodeč po statističnih podatkih med anketiranimi para- in tetraplegiki na 4. do 5. mestu. Obstajajo drugi, večji problemi, ki spremljajo poškodbo hrbtenjače.

Kaj pa menite o medicinskem napredku ravno glede prenosa teh celic, ki smo jih prej omenili?

Mirjam: Tudi pred 30-imi leti so me prepričevali, češ samo malo časa je še potrebno in bo to ozdravljivo. Takole bi rekla: verjamem, da bo v prihodnosti prišlo do preboja na tem področju z medicinskega ali tehničnega stališča. Ne verjamem pa, da se bo to zgodilo za časa mojega življenja. Potrebno je upoštevati, da se v

tako dolgem obdobju priklenjenosti na voziček kosti deformirajo in spremenijo, tetive se skrajšajo in podobno. Ampak zadovoljna sem z življenjem. Človek ga sprejme in se mu privadi. Sicer je nekoliko spremenjeno, vendar nimam večjih pripomb.

25. maja se je Mirjam v podobni oddaji, toda z drugačno vsebino, z Borutom Pogačnikom na Zelenem Valu pogovarjala naslednje ...

Kakšna je razlika med para- in tetraplegijo?

Najprej je pomemben vzrok. V katerem predelu je poškodovana hrbtenjača. Če imaš poškodbo v vratnem delu, si tetraplegik ali imaš tetraparezo, če je poškodba nižje, v prsnem, ledvenem ali križnem delu, je oseba paraplegik. Para: par pomeni dve okončini, tetra pomeni štiri; torej ima tetraplegik poškodovane vse štiri okončine, roke in noge, paraplegik le noge.

Povejte nam kaj več o življenju paraplegikov; sami ste prehodili vso to Golgoto. Kakšne možnosti ima v naši državi mlad človek, ko se poškoduje? Kaj sledi najprej, medicinska in socialna rehabilitacija? Kakšne vrste rehabilitacije poznamo in v kakšnih stiskah vse se lahko znajde nekdo, ki po takšni ali drugačni nesreči postane invalid?

Vsak posameznik doživlja poškodbo različno in predvsem seveda osebno. Govorim lahko le iz svojih lastnih izkušenj, morda še iz opazovanja ostalih naših sotrpinov, sočlanov. Zame osebno je bil to pri 16-ih letih, daljnega leta 84, velik šok. Takšen obrat usode povsem spremeni življenje, postavi ga na glavo. Sprva niti ne veš povsem, kaj se ti dogaja, prehajaš skozi nekakšna obdobja spoznavanja, dožemanja in prilaganja. Nekateri lahko nikdar ne prebolijo, spet drugi se z njo spopadejo in jo sprejmejo že precej zgodaj.

Najprej je seveda potrebna medicinska oskrba v splošnih bolnicah, običajno na travmatologiji, kjer sanirajo poškodbo in jo navadno operirajo. Nato sledi rehabilitacija v URI Soča v Ljubljani, kjer je dandanašnji nekoliko krajša, kot je bila 30 let nazaj. Na Soči sem preživela dobro leto, kjer sem znova najprej začela sedeti v postelji, nato šele na vozičku. Potrebno se je bilo od začetka učiti, kako se oblači, je, pije, poganja voziček, preseda z njega na posteljo in nazaj ... potrebno je bilo prehoditi vse te stopnje rehabilitacije.

Kasneje ste študirali in študij dokončali. So bile takratne razmere in pogoji za študij primerljivi z današnjimi, ko imamo npr. tudi društvo študentov invalidov?

Najprej sem se prešolala, saj po poškodbi v medicinskem poklicu nisem več videla prihodnosti, niti mi nihče drug ni svetoval nadaljevati v tej smeri. Prepisala sem se na srednjo računalniško šolo, saj je bilo takrat računalništvo 'vroča roba', poleg tega je omogočalo sedenje pri delu. Po srednji šoli sem doštudirala na Fakulteti za matematiko in fiziko. 30 let nazaj je bilo študirati precej težje kot danes. Če zaradi ničesar drugega, zaradi arhitekturnih ovir, s katerimi sem se srečevala tako na srednji šoli kot kasneje na fakulteti.

Kako je z zaposlovanjem v naši državi? Vemo, da uradno beležimo okrog 30.000 brezposelnih. Kje se v vsej tej množici nahajate invalidi in ali ste kaj izvzeti, ali je na delu kakšna pozitivna diskriminacija, da lažje dobite delo?

Res je na delu nekakšna pozitivna diskriminacija in to področje je že nekaj let zakonsko urejeno. Delodajalec, ki zaposli invalidno osebo, je upravičen do določenih finančnih bonitet, subvencionirane pa so tudi prilagoditve delovnega mesta. Žal je odstotek zaposlenih invalidov še vedno nizek. Zakaj je tako, so mnjenja deljena. Zaposlitev invalidov je še vedno tabu – tako med delodajalci kot med invalidi. Delodajalci se bojijo, da bo, če zaposlijo invalida, le-ta vedno na bolniški. Invalid pa razmišlja o tem, kako bo hodil v službo v primeru dežja ali snega, kakšne težave ga čakajo tam ... Veliko bo potrebno storiti pri osveščanju delodajalcev in tudi samih invalidov.

Nedavno ste se v Brnu udeležili Evropske konferenci v zvezi z zaposlovanjem para- in tetraplegikov. Kaj novega ste spoznali, slišali in kakšnim predlogom ste bili priča?

Res je v Brnu potekala tridnevna konferenca Evropske zveze paraplegikov (ESCIF), katere članica od leta 2006 je tudi ZPS. Trenutno je v ESCIF vključenih preko 20 držav in tema letošnje konference je bila zaposlovanje oseb s poškodbo oz. okvaro

hrbtenjače. Spoznali smo, da se Slovenija nahaja nekje na sredini lestvice pri stopnji zaposlovanja oseb s poškodbo hrbtenjače; Španija ima npr. le 12 % zaposlenih, medtem ko se na severu odstotek povzpne od 60 do 70 %. Ja, velike razlike obstajajo v Evropi.

Ste morda ugotovili, kaj je potrebno storiti v danih razmerah, ko so predvsem južne dežele v čeljustih hude stiske in gospodarsko nazadujejo? Kaj storiti, kje je izhod iz te situacije?

Najprej je potrebno poskrbeti za osveščanje obeh deležnikov v tem procesu. Hkrati je potrebno odpravljati arhitekturne ovire. Če recimo osebi na vozičku delovno mesto ni prilagojeno, ga ni sposobna obiskovati. Veliko je potrebno narediti v vrstah samih invalidov. Zaposlitev ne prinaša le finančne vrednosti in dobrobiti, temveč pomaga pri ponovnem vključevanju v aktivno življenje, pri boljšem počutju zaradi koristnosti in še marsikaj.

In kako je s tem v Sloveniji? Je ta cenzus, da morajo podjetja imeti med zaposlenimi toliko in toliko invalidov, pravi mehanizem?

Po mojih informacijah so v Angliji kvotni sistem ukinili že pred časom, ker ni prinašal takšnih učinkov, kot so od njega pričakovali in si želeli. Seveda je Anglija naprednejša in so to rešili na drugačen način. Če v Angliji zaposliš invalida, pridobi podjetje boljši 'image', izboljša se mu podoba, zato si jih delodajalci želijo zaposlovati. Tudi delovna klima je med zaposlenimi, če je v podjetju zraven invalid, boljša, tako utemeljujejo raziskave. Ne smemo pa pozabiti, da v tem trenutku v Sloveniji kvotni sistem prinaša nekatere pozitivne rezultate, morda le še ne takšnih, kot bi si želeli.

Največji del sredstev po koncesiji daruje Loterija Slovenije. Ta sredstva nato priromajo v FIHO. Kako je s temi sredstvi? Jih je dovolj? Kombija z njimi že niste mogli kupiti ...

Saj veste; sredstev je vedno premalo. Zato se jih trudimo pridobiti prek drugih razpisov, občin, Zavoda za zaposlovanje, letos Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, s pomočjo sponzorjev in donatorjev ... Velik problem so tudi investicije, torej sredstva za naložbe, do katerih se preko drugih razpisov razen FIHA ni mogoče dokopati. Del sredstev za nakup kombija smo pridobili iz sredstev FIHA, ostanek poskušamo zagotoviti na različne načine.

Še kakšna zaključna misel ob koncu oddaje?

Bodite pazljivi v prometu, pri skokih na glavo, obiranju češenj in drugih pristočasnih adrenalinskih aktivnostih. Kljub vsemu smo društvo, ki si ne želi večjega števila članov. Zatorej: pazite nase!

Jože Globokar

HALA KOMUNALNEGA CENTRA TOKRAT NI POKALA PO ŠIVIH

Hala Komunalnega centra v Domžalah je bila 28. maja prizorišče odmevnega dobrodelnega koncerta, ki ga je v sodelovanju z Občino Domžale pripravilo naše društvo in celoten izkupiček namenilo nakupu novega prilagojenega kombi vozila.

Vsi nastopajoči so se odpovedali honorarju. Nadvse lep koncert, kateremu je poseben pečat vtisnil odlični in popularni voditelj Denis Avdič, z devetimi pevci in ansambli, ki so gledalcem predstavili skoraj 30 svojih najlepših pesmi, bi si vsekar zaslužil številčnejšo publiko. Nastopajoči so si bili enotni, da so nastopili z dobrim namenom pomagati pri nakupu novega kombija. In to šteje največ. Gledalce je najprej pozdravil gostitelj in župan Občine Domžale Toni Dragar, nato se mu je z dobrimi željami pridružil tudi župan Mestne občine Ljubljana Zoran Jankovič.

Uvod je pripadel Evi Hren, ki se je predstavila s pesmijo »Z več plati«, njena soime-

njakinja Eva Černe je med svojimi pesmimi najprej zapela »Čudeže smehlaja«, nato je oder pripadel Marku Vozlju s pesmijo »Moje srce je samo tvoje«, v duetu z Nušo Derendo sta odpela še priljubljeno »Naj nama sodi le nebo.« Trio Katrinas so navdušile z »Zelenim žafranom«, Mladi Gamsi so se pohvalili s »Pa mi je enega dala«, da so vse v dvorani pete že poštene srbele, kar so Navihanke z »Z nami vsi norijo« dobro čutile. Nuška Drašček nas je ganila s priredbo pesmi Edith Piaf »Ničesar ne obžalujem«, Omar Naber in njegov band se je med drugimi predstavil s pesmijo »Ni mi žal, da sem ostal«, Nuša Derenda je v solo nastupu najprej zapela

pesem »Blues in vino«, ansambel Gadi pa svojo najbolj znano »Malo, malo še«. Verjamem, da bi vsi ŠE VELIKO dobre glasbe. Predsednik društva Gregor Gračner se je ob zaključku koncerta zahvalil vsem, ki so kakorkoli sodelovali pri tej naši veliki naložbi. Poleg Občine Domžale so to še: zlati sponzor Zavarovalnica Triglav, Vodateh, Studio Moderna, Zavod Bunker, Amicus, Valina varovanje, Gasilsko društvo Domžale, Partner graf, Palačinkar Tim, Pivovarna Laško, G3 sprit, pekarna Piškotek, Radio1 in naša ekipa (Rok Bratovž, Mirjam Kanalec, Mojca Burger), ki je s sodelavci organizirala in pripravila glasbeni dogodek v Domžalah.



Foto: Marko Komes

Z nastopajočimi se je pogovarjal: **Brane Pavšek** **Denis Avdič**

Denis, kar nekaj časa že spremljaš akcijo za kombi. Kakšni so občutki ob tem zadnjem večeru, ob zaključku, ki naj bi okronal akcijo in prinesel največ denarja? Navsezadnje dvorana ni tako prazna, kot je bila na prvem, rockovsko obarvanem koncertu ... Moram povedati, da je danes, v četrtek, to že moja četrta dobrodelna prireditev, ki jo vodim ta teden, kar pomeni, da je teh dogodkov ogromno. Občutki danes so ravno zato, ker dvorana ni tako polna, mešani. Ampak vidim, da se publika, ki je v dvorani, zabava, uživa in se ima fajn. Ne glede na število ljudi je potrebno prireditve izpeljati, kot bi jih bilo milijon. Kjerkoli si, je nujno, da kar delaš, narediš 100-odstotno, ker bodo obiskovalci povedali dalje, da jim je bilo všeč, in jih bo morda zato naslednje leto več.

Na to bi navezal morda malce provokativno vprašanje, saj prvi koncert s stališča udeležbe ni bil tako uspešen: kaj meniš, je večina občinstva prišla zaradi tebe ali zaradi dobrodelnosti? Neee. Mislim, da zaradi dobrodelnosti. Če potrebujejo dozo Denisa Avdiča, si jo lahko vsak dan privoščijo na Radiu 1. V prvi vrsti se imam za radijca, šele nato mogoče za televizijca.

Vendar v obeh vlogah deluješ izredno sproščeno in suvereno ... Nikoli si nisem želel biti dober radijski ali televizijski voditelj. Vedno sem želel biti to, kar sem, drugačen; in če je to dovolj, da te sprejmejo kot dobrega, potem sem lahko samo zadovoljen. Srečo imam, da je tako. Si, kar si, in če je to dobro ... Da bi se pa kdaj kaj posebej učil ali pripravil za te stvari ... ne. Učil sem se za policajca (smeh), in zelo čudno je, ker sem končal v teh vodah. Mislim, da so danes ljudje prišli predvsem zaradi dobrodelnosti, ker se jim zdi tako prav. Tudi na radiu smo opozarjali na akcijo in z SMS-i ter donacijami zbrali okrog 5.000 evrov. Nekaj se je nabralo. Težko pa je pričakovati, da bo prišlo npr. kakšnih 4000 ljudi.

Kaj nasploh misliš o situaciji, kjer država na sistemski ravni ni sposobna poskrbeti za takšne stvari? Ne govoriva zdaj le o parain tetraplegikih, ampak tudi o žrtvah naravnih nesreč, otrocih, ki potrebujejo drage operacije ... in moramo potem ljudje na ta način iz svojih žepov izbežati redko posejane cekine, da pomagamo tam, kjer bi morala država stopiti na pomoč?

Sam že dolgo ne verjamem več v načelnost države. Ker; kaj je država, kdo je država? Država smo ljudje. Imamo določene osebe na položajih, ki sprejemajo odločitve, ki se tičejo vseh nas. Oni nas v največji meri razočarajo, ne država sama. Jezijo me določene reči, ko npr. slišim, da se je potrošilo toliko in toliko denarja za patrie. Se pravi: to so vrhunška vozila, ki naj bi jih nujno potrebovali, in moramo za to nameniti toliko in toliko

denarja. To mi vedno vzbudi oster refleks: Zakaj že? Kaj bomo pa naredili? Komu? Kaj je Slovenska vojska? Lepo vas prosim! Lahko se oborožimo kakorkoli; premalo nas je, ker nas lahko vsi pojejo, in je to brez veze. Ta denar bi lahko odgovorni na položajih bolj smotrno usmerili kam drugam, ne pa da varčujemo pri šolstvu, kulturi ... Moti me tudi, ko slišim o korupciji, ko ministrstva financirajo gradnjo velikih projektov. Tam denar izginja. Varčevati pri 1.000 €, medtem ko se nekateri projekti financirajo v milijonih, je milo rečeno smešno. Varčuje se takrat, ko imaš. Ko nimaš, ni več kaj varčevati!

S takšnim stališčem te verjetno ne bo zaneslo v politične vode? Mene nikoli. So me že vabili, vendar: ne, hvala. Ne vidim se v tem. Rad imam svoj način opozarjanja na določene stvari. Rad se imam dobro. Tam se ne bi imel, ker je preveč resno, odgovorno delo. Če si nekje na takšnem položaju, to zahteva celega človeka, veliko garanja, odrekanja in odgovornosti. A v politiki si lahko še tako delaven, priden, sposoben ... sam ne boš ničesar spremenil! Ljudje, okolica, skupina, družba morajo biti naravnani tako, da delajo v skupno dobro. Takoj, ko se pojavi nekdo, ki meče polena pod noge, je zelo težko kaj doseči.

Kakšen je Denis Avdič, kadar ni pred mikrofonom ali pod žarometi?

Zelo miren, tih. Rad imam svoj mir, rad počivam, kaj preberem, kaj dobrega pojem. Predvsem sem ugotovil, da sem zelo rad sam s seboj oz. zaprt z družino in je to to. Takšen. Nič posebnega. Rad si ogledam tudi kakšen film na TV, če imam le čas.

Zadnja knjiga, ki si jo prebral?

Zelo čudno, ampak berem Osvajalca ... Ja, vem (smeh). Navdušila me je knjiga o Džingiskanu, kanu travnatih prostranstev. Pet knjig je in berem jih kot zmešan. Bral sem podobne stvari, vendar me ni nobena tako pritegnila; požiram strani in kar ne morem odnehati brati, brati, brati ... Rad čitam knjige založbe Lisac & Lisac, če naredim reklamo. Zanimajo me tudi avtobiografije uspešnih ljudi. Prebral sem Guardiollo in Ibrahimovića, zelo dobro. Cavazza: nora biografija, uauuu! Kadarkoli ga vidim, mi v glavi odzvanjajo njegove zgodbe in le še bolj ga spoštujem ... Hm, kaj še? Ja, Anna Politkovskaja. Uauu! Uauuu! Tako, malo na polno zasovražiš Putina. Če bi me kdaj vprašal, katero žensko, katero osebo bi rad spoznal, bi rad spoznal njo, a je žal ni več med nami.

Kaj bi želel, da bi te vprašal, pa te nisem?

Aaam ... kdaj grem na dopust (smeh).

Denis, hvala za pogovor.

Prosim.





Gadi

Ravnokar ste nastopili. Navadno verjetno vašo publiko zasrbijo pete ob melodijah, ki jih izvajljate. Kakšni so občutki, če veste, da so med publiko ljudje, ki jim je to le še oddaljen spomin?

Ja, to je zdaj težko vprašanje. Verjamemo, da naša glasba razveseli tudi tiste, ki si v danem trenutku ne morejo privoščiti plesa, saj se lahko pozibavajo v ritmu, si zraven popevajo, ploskajo. Še bolj se potrudimo, da dobro zaigramo takšnemu občinstvu kot tistim, ki lahko plešejo.

Ste že sodelovali na kakšni dobrodelni prireditvi ali je to vaša prva?

Ne ne, smo kar pogosti gostje takšnih prireditev. Radi pomagamo, če je le v naši moči in nam to dopušča čas. Kadar smo prosti, zakaj pa ne?! Če s tem naredimo komu kaj dobrega, še toliko rajši.

Vam zaradi tega, ker država kot tista, ki bi morala sistemsko poskrbeti za najbolj ranljive skupine ljudi, tega ne stori, kdaj ostane grenak priokus v ustih?

Država veliko stvari počne narobe. Mi glasbeniki in drugi ustvarjalci poskušamo del tega, kar država dela narobe, popraviti. Seveda smo premajhni, da bi lahko pri tem sami uspeli, se pa trudimo po svojih najboljših močeh in prispevamo kamenček v mozaik dobrih del.

Vsak kamenček v mozaiku šteje ...

Vsak kamenček šteje. Pomaga, kdor lahko pomaga, države pa s tem ne moremo prepričati, da bi začela delati drugače, boljše. Imamo pač to možnost, da lahko pomagamo.

Kaj prinašajo prihodnji meseci? Nastope, dopust, snemanja?

Vse to, kar ste našli (smeh). Snemamo nove skladbe, nekaj je že posnetih in se miksajo, nekaj jih moramo še zvaditi do konca in posneti. Čaka nas veliko nastopov, predvsem na veselicah. Hkrati pa si bomo Gadi vzeli vsaj kakšen dan med tednom in skočili na morje. Skušali si bomo privoščiti prost vikend septembra, vendar bomo morali do takrat najbrž skočiti še kam drugam, v kakšne toplice.

Zakaj ravno ime Gadi? Kakšen poseben simbolni pomen?

Niti ne. Bolj iz filma To so gadi. Po tistih fantih, ki so glavni akterji, smo si naredili ime.

Bi sami še dodali kaj za piko na i?

(Smeh) Sploh nisem pričakoval intervjuja, zato niti nisem razmišljal o tem, kaj bi povedal. Z veseljem pa povem tisto, kar me vprašate.

Gadi, vso srečo v prihodnje in upam, da se še vidimo.

Tudi sam upam. Srečno!

Dobrodelni koncert v Domžalah je bilo zaključno dejanje večmesečne akcije zbiranja sredstev za nakup kombi vozila. Potrebno se je zavedati, da je mogoče s tako zvenečimi imeni nastopajočih akcijo promovirati še v veliko večji meri kot ostale primerljive akcije. Koncert je bil organizacijsko in tehnično izpeljan brezhibno in prijetno je bilo pogled usmeriti na obiskovalce, ki so se vidno zabavali ter bili po vsem sodeč nad slišanim navdušeni. Drži, da bi si želeli številčnejšo udeležbo, vendar v nepravilnih organizacijskih prijemih ne gre iskati vzrokov za slabšo obiskanost prireditve. Nasprotno; Mirjam, Mojca in Rok so organizacijski del izpeljali z odliko, zato se jim za njihov požrtvovalni trud najlepše zahvaljujem. Ogromno dela, ki je očem skrito, je potrebno vložiti v pripravo obsežnega projekta, toda prepričan sem, da se vsakdo, ki je kdajkoli sodeloval pri kakršnikoli tovrstni organizaciji, dobro zaveda neprespanih ter prenapetih ur in zna to pravilno ceniti in ovrednotiti.

Dobrodelni koncert je v celoti uspel, resnici na ljubo žal na zajeten finančni izplen sredstev za nakup kombija ne moremo računati, vendar je društvo po drugi strani zagotovo naredilo pomemben korak k večji prepoznavnosti. Iskrena hvala vsem skupaj za ta izjemen dogodek.

Gregor Gračner

S celotnim projektom je Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine opozorilo na lastno aktivnost in še dodatno poskrbelo za prepoznavnost v ožji in širši okolici. Zbiranje sredstev za novo vozilo ni lahek zalogaj, toda znova se je pokazalo, da je v slogi moč. Družba je dokazala, da je dovzetna za tako početje, iz dneva v dan je prisotna višja stopnja zavedanja in sprejetosti drugačnosti v družbi, to pa je tisto, kar bogati in osrečuje.

Drago Perko, koordinator promocijskih aktivnosti

Razočarana sem nad številom obiskovalcev, saj mislim, da je bil koncert super, z dobrimi in znanimi nastopajočimi, oglaševan v različnih medijih. Očitno nekaj delamo narobe, da ne uspemo privabiti večjega števila ljudi! Spomnim se koncerta, ki smo ga prav tako organizirali z namenom zbiranja sredstev leta 2008, na katerem se je zbralo nad 500 ljudi in smo se lahko pogovarjali o dobičku. Tokrat jih je bilo pri vsakem od obeh dobrodelnih koncertov nekaj čez 200 in še med temi je bila velika večina sorodnikov in znancev članov. Nikakor mi ne gre iz glave izjava sosede: »Če bi vsak član prišel na koncert in s seboj pripeljal samo enega, bi bilo obiskovalcev preko 600.« Po drugi strani se niti koncerta v Šiški niti Domžalah niso udeležili nekateri člani in članice, ki konstantno uporabljajo prevoze. Naj me to žalosti ali jezi?!

Lahko sklenem, da koncert v smislu finančnega izplena ni bil ravno uspešen. Bil pa je zelo dobra promocija društva, saj smo v okviru oglaševanja koncerta veliko govorili o vzrokih poškodb hrbtenjače in preventivi. Upam in verjamem, da se bo marsikdo, preden bo sedel na motor ali skočil v vodo, zamislil in postal previdnejši. Zato mi ni žal številnih ur in živcev, ki sem jih vložila v organizacijo – vse bi ponovila še enkrat!

Mirjam Kanalec

Omar, povej mi; ravnokar ste prišli z odra. Vaša glasba je malo trša, hitrejša. Kako je igrati pred para- in tetraplegiki, ki ne morejo cepetati po tem ritmu?

Aha. Ne vem, saj navsezadnje se lahko kdorkoli poveže z glasbo, ne glede na svoje stanje ali starost, to je precej nepomembno. Če se jim zdi glasba dobra, se lahko poistovetijo z njo, drugače malo težje. Mislim, da jim je bilo kar všeč. Bil je lep odziv: glede na to, da je bila relativno mirna publika. Vedno se z veseljem odzovem na dobrodelne prireditve.

Nisi razočaran, da dvorana ni bila nabito polna?

Ah kje pa, sploh ne. Danes kultura obiskovanja koncertov, nasploh kulturnih prireditev, iz leta v leto rapidno pada. Moram reči, da sem celo presenečen, ker se jih je zbralo toliko. Nisem razočaran nad številčnostjo publike, sploh se mi je ne zdi malo, še posebej, ker dogodek ni bil promoviran pol leta vnaprej, niti ni v samem centru dogajanja, ampak malo ven iz Ljubljane.

Kaj si misliš o tem, da država sama, ki bi morala poskrbeti za sistemsko reševanje takšnih težav, tega ni sposobna, ampak morajo različne organizacije oz. društva sami poskrbeti za manjkajoči denar?

To je malce zoprna tema, predvsem zato, ker bi to morali urediti. Pa ne, da država ne bi bila sposobna. Mislim, da bi se mogoče morali ljudje, ki vodijo te stvari, bolj potruditi. Vendar se na to ne spoznam in ne morem ustrezno argumentirati. Je pa žalostno, da za to ni poskrbljeno s strani države. Zelo žalostno, ja.

Kakšni so tvoji naslednji koraki? Glasbeno delovanje, dopust ...

Ne ne, nič dopusta. Precej delovni meseci me čakajo. Snemam že novo ploščo, kljub temu da sem jo izdal tudi lani. Imam nešteto idej in če bi živel 300 let, bi imel premalo časa za vse.

Veliko uspeha ti želim in ... hvala.

Prav mi bo prišla ta vaša želja. Najlepša hvala in srečno.

Nuška Drašček

Nuška, ravnokar si prišla z odra. Kakšni so tvoji prvi občutki?

Krasni. Mislim da je publika, ki se udeležuje takšnih prireditev, vedno zelo topla in me tudi zelo lepo sprejme, tako da je bilo super.

Si že kdaj nastopala pred tako številčno družbo paraplegikov?

Za društvo sem že nastopala, tako da se vedno z veseljem odzovem, če mi le čas dopušča. Poznamo se že dlje in smo dobri znanci.

Si mogoče pričakovala večji, manjši obisk, glede na to, da prvi koncert januarja ni bil tako dobro obiskan?

Mogoče res, po drugi strani pa je zadnje čase kar precej dobrodelnih prireditev in mogoče ljudje preprosto ne zmorejo več.

Ravno na to sem se želel navezati: kako gledaš na sistemsko nesposobnost države, da bi tam, kjer je najbolj potrebno ...

Točno to sem želela dodati. V bistvu je žalostno, da ni nekega celovitega pregleda nad tem, kje bi bilo nujno pomagati, kaj so socialne dolžnosti države, ker se mi zdi, da se na to kar malce pozabi. Ni pomembna samo cesta, stavba, ampak so pomembni predvsem ljudje. Ljudje smo tisti, ki delamo državo. Včasih pozabljamo, da naša moč ni le v volitvah, ampak tudi v tem, da pišeš svojemu predstavniku, tistemu, ki zastopa tvojo regijo, in ga na ta način prisiliš, da ukrepa. Smo pač mlada država v smislu demokracije.

Kakšni so tvoji načrti za prihodnost? Dopust?

O ne! Dopusta še nekaj časa ne bom imela, ker me trenutno čaka kar precej projektov, predvsem opernih, tako da so pred menoj tri večje stvari. Ena je izpit, ki je sestavljen tako, da delamo prvo in drugo dejanje Figarove svatbe, to je povsem resna vloga. Potem me čaka koncertna izvedba komične opere Gianni Schicchi z orkestrom RTV Slovenija, kjer imam vlogo Ciesce. Zatem sledi še koncertna turneja z Anno Netrebko. Vse to so operni projekti. V juliju bom krožila z bandom, kjer imamo različne repertoarje. Popotovanje po Sloveniji, to so ljudske pesmi, potem kakšen bolj zabaven repertoar, tako da bo zelo pestro. Čas za dopust bo, če, šele septembra (smeh).

Nuška, naj bo tvoja pot uspešna in upam, da se kmalu srečamo.

Hvala hvala lepa.

Nuša Derenda

Nuša, vrnila si se z odra, kjer si odpela pesem Energy. Si imela občutek, da se energija pretaka med teboj in publiko? Kako si zadovoljna z odzivom?

Zadovoljna sem. Sicer jih nisem najbolje videla, ker žarometi svetijo tako, da smo osvetljeni nastopajoči, medtem ko je dvorana precej v temi. Potrebovala bi še kakšne pol ure, saj sem se ravno dobro ogrela (smeh). Lahko bi izbrala kakšno bolj nežno skladbo, vendar sem se odločila za nekoliko živahnjšo, in odziv je bil krasen.

Kako pa na splošno gledaš na razmerje glasbeniki – dobrodelnost na eni, in državo, ki bi morala sistemsko poskrbeti za te stvari, na drugi strani? Sploh ker vsi poznamo podatke o spodletelih naložbah, premakne pa se v naši družbi nič. In dokler se nič ne premakne, ostajamo hlapi.

Hm, sama o teh stvareh nikoli ne razmišljam. Če me kdo pokliče glede dobrodelnega nastopa, rada pomagam, da le lahko sama kako pripomorem. Glasbeniki, navsezadnje je to naše poslanstvo, radi pojemo. Najprej moraš imeti rad svoje delo, rad nastopati, nato vselej dobiš vso energijo nazaj. Če pri tem lahko kako pomagaš, le zakaj ne?! Je pa res, da je tega veliko in marsikdaj se verjetno kaj tudi zlorabi. Ampak o teh stvareh rajši ne razmišljam. Včasih si malo žalosten, če ni pravega odziva. V bistvu na odru damo vse od sebe in v nekem obdobju je popularnejši in izvajalec, drugič drugi. Ne moreš se zanašati le na to, da boš privabil publiko samo zaradi imen. To mora biti tudi v ljudeh, ki pa so že nekoliko naveličani dobrodelnosti, čeprav smo Slovenci znani po tem, da radi darujemo. Težki časi so in nekaj se bo moralo spremeniti. A menim, da se bomo glasbeniki vseeno radi odzvali. Dokler bo volja, dokler bo energija, bomo šli ... (smeh).

Z novim kombijem se bodo para- in tetraplegiki vozili po svojih dnevnikih opravkih. Kam bo tebe avto odpeljal? Na dopust? Že kaj načrtuješ? Bo sploh kaj časa?

Bo, vendar poletja nikoli ne načrtujem prav dolgo vnaprej. Nekje junija se odpravim na krajše jadranje. Potem pa nekaj nastopov, torej malo dela, malo počitka. V bistvu ne maram dolgega premora. Kakšen teden se prileže, potem grem rada spet kaj zapeti; če ne zaradi drugega, da ostanem v kondiciji.

Se trenutno ukvarjaš s kakšnim novim glasbenim projektom?

V bistvu sem v zadnjem obdobju naredila samo 'Ne kliči me, ker zate več me ni' v narodno-zabavni verziji s skupino Sekstakord, fajn fantje, ki imajo poseben stil, malo drugačen. Potem smo naredili tudi eno bossanovo iz Avsenikove skladbe 'Na svidenje'. Želela bi na takšen način posneti album, nekakšen »croosover«, recimo narodne-zabavne ali moje skladbe v drugačni preobleki, ampak ideja je še v povojih. To je to. Trenutno nimam velikih načrtov. Dosti nastopam in sem zadovoljna s tem, kakšno minutko pa si ukradem zase, saj sem si to že zaslužila (smeh) ... pri teh letih (smeh).

Povzel s spleta: **Brane Pavšek**

MESTO NADALJUJE Z RAZNOVRSTNIMI PRILAGODITVAMI ZA INVALIDE

Pri MOL so pripravili predlog akcijskega načrta LJUBLJANA – OBČINA PO MERI INVALIDOV za obdobje od 2015 do 2016, s čimer se nadaljuje prilagajanje mesta vsem vrstam invalidov. K tem jih med drugim zavezujejo listina Občina po meri invalidov iz leta 2009 in bronasto priznanje »access city award 2015«.



Odbor za zdravstvo in socialno varstvo je na 5. redni seji obravnaval gradivo za 6. sejo Mestnega sveta Mestne občine Ljubljana in ob obravnavi predloga Akcijskega načrta »Ljubljana – občina po meri invalidov« za obdobje 2015–2016 in poročila Odbora za stanovanjsko politiko soglasno sprejel amandma, v katerem predlagajo ukrep, da bi skupaj z invalidskimi organizacijami, zainteresiranimi nevladnimi organizacijami in ostalo zainteresirano javnostjo preučili možnosti uvedbe novih sodobnih tehnologij za premagovanje ovir za invalidne osebe in starejše v vseh javnih okoljih. Nosilca ukrepa sta Oddelek za zdravje in socialno varstvo MU MOL in Svet za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir MOL, rok za izvedbo je leto 2016.

Vse pomembne informacije za osebe z oviranostmi, kot so to recimo podatki o dostopnosti javnega prevoza potnikov in javnih sanitarij, so predstavljeni tudi na spletni strani MOL v rubriki Življenje v Ljubljani, podrubrika Osebe z oviranostmi.

V predlogu akcijskega načrta sicer ni podrobneje navedeno, koliko sredstev iz proračuna bo MOL namenila za prilagajanje mesta invalidom. A v naslednjem letu jo čaka mnogo nalog.

JZ Turizem Ljubljana tako obljublja obveščanje invalidskih organizacij v Sloveniji o možnosti organiziranja individualno pripravljenih programov turističnega vodenja po Ljubljani za invalide. Med načrtovanimi ukrepi je zagotavljanje dostopnosti vseh volišč osebam z oviranostmi na lokalnih volitvah in referendumih na območju MOL do maja 2016. Urejajo se kulturno-zgodovinski objekti. Na Ljubljanskem gradu naj bi do prihodnjega marca pripravili projektno nalogo za vgradnjo osebnega dvigala na razgledni stolp, s katerim bi omogočili dostop invalidom v njim doslej nedostopne prostore gradu ter dopolnili orientacijske oznake za boljšo orientacijo oseb z oviranostmi. V MGL naj bi do prihodnjega poletja prilagodili vstop v prostore knjižnice in arhiva. V Mestnem muzeju Ljubljana naj bi

letos opravili dodatne prilagoditve sanitarij, medtem ko bodo v Mestni galeriji Ljubljana predvidoma do junija 2016 namestili dvigala. Poletje je kot nalašč za razveseljivo novico, da bodo na kopaljščih Kodeljevo, Tivoli in Kolezija postavili osebna dvigala. Halo Tivoli bodo oskrbeli s sanitarnim blokom. Spremembe se obetajo tudi v Živalskem vrtu Ljubljana; še letos naj bi opravili nekatere prilagoditve, zgradili obvozne poti, zmanjšali naklon oglednih poti, omogočili prevoz z vozilom na električni pogon ter poskrbeli za dodatni parkirni mesti za invalide.

Razveseljiva je novica, da za letošnje in prihodnje leto načrtujejo 120 nižanj robnikov na zaključkih pločnikov ter prehodih za pešce in izvedbo klančin na javnih prometnih površinah.

Tudi Javni stanovanjski sklad MOL ne stoji križem rok. Tako naj bi letos med drugim v stanovanjski soseski Polje III dokončali gradnjo desetih stanovanj, ki bodo prilagojena gibalno oviranim.











Jože Globokar

LJUBLJANA – VSE BOLJ DOSTOPNO IN PRIJAZNO MESTO

Naša prestolnica postaja vse bolj dostopna in prijazna, prizadevanja za neoviran dostop do grajenega okolja, javnih prevozov, informacij ter raznovrstnih storitev in programov osebam z različnimi oblikami oviranosti prepoznajo tudi v tujini. Ljubljana je že dvakrat doživela izjemen uspeh na mednarodnem nagradnem natečaju Access City Award za mesta, dostopna invalidom, ki ga od leta 2010 redno letno razpisuje Evropska komisija. Ob prvi kandidaturi leta 2012 se je Ljubljana v konkurenci 114 mest iz 23 evropskih držav uvrstila med 8 najboljših in prejela posebno nagrado za krepitev dostopnosti prometa in z njim povezane infrastrukture. Na natečaju za leto 2015 pa se je uvrstila še više in prejela bronasto priznanje ter se tako pridružila najboljšim v Evropi na področju zagotavljanja dostopnosti mesta osebam z oviranostmi.

Ob zaključku omenjenega nagradnega natečaja za leto 2015 je Evropska komisija izdala brošuro Access City Award 2015 tudi v slovenskem jeziku. V brošuri so z opisi, fotografijami in mnenji uporabnikov o dostopnosti predstavljena posamezna nagrajena mesta. O Ljubljani so zapisali:

»Ljubljana, glavno mesto Slovenije z okrog 280 000 prebivalci, nadvse uspešno ohranja svojo bogato zgodovinsko dediščino. Je mesto s prostranimi zelenimi površinami, ki zasedajo skoraj tri četrtine mestnega območja. Dosežki Ljubljane, ki je osvojila tretjo nagrado, odražajo njeno močno dolgoletno politično in operativno zavezo odstranitvi ovir in izboljšanju dostopnosti v vseh vidikih življenja.

Mestno središče brez ovir

Mestno središče je zaprto za motorni

promet že od leta 2007. Da bi bilo dostopnejše, so poskrbeli za spuščene prehode za pešce in otipljive poti. Zapolnili so vrzeli med granitnimi kockami. Za vse, zlasti pa za invalide in starejše osebe, je na voljo brezplačna vožnja z električnimi vozili.

Boljši dostop do prevoza

Ljubljana je že na natečaju za nagrado Access City Award 2012 prejela posebno omembo za zagotavljanje dostopnosti do prevoznih sredstev in z njimi povezane infrastrukture. Vse od takrat si sistematično prizadeva za še dostopnejše omrežje javnega prevoza. Invalidom je zagotovljena storitev prevoza na zahtevo. Ljubljana je leta 2014 uvedla posebne identifikacijske izkaznice, ki jih ljudje lahko uporabijo, če potrebujejo pomoč. Vožnja po mestu je za invalide in njihove spremljevalce brezplačna.«

Janja Jurančič Rak

NEZNOSNA KRHKOST ŽIVLJENJA

Naj naslov pove, kar je v klepetu med nama 's prevodom' izpuščeno ...

Marjana Lavrin je zelo posebna ženska. Amazonka. Trdna kot skala, a v globini žalostnih oči jo prepoznaš. Ker preprosto veš. Njena sredica je mehka, občutljiva, sočutna. A tega ji ne smeš reči. Zato ... pssst, nikar ji ne povejte, da sem to napisala ... Noče se fotografirati in o sebi ne mara govoriti. Treba jo je brati, poslušati, čutiti. In globoko spoštovati njeno željo po zasebnosti.

**Saj veš, kaj te bom vprašala, kajne? (smeh)
Kako si se pravzaprav znašla na vozičku?**

Aha. Spet to. Znašla sem se 'na eks' (beri: kar naenkrat). Tistega dne smo bili še na izletu, v drugi razred sem hodila, uf, od takrat je zdaj že 47 let, in ko sem prišla domov, nisem mogla več stopiti na noge. Pred tem sem bila kaznovana, celo klečati sem morala. Po končanem vzgojnem ukrepu sem šla na stranišče in ko sem se vrnila, sem se kar pred divanom sesedla. Posekalo me je. Nisem mogla več vstati. Mislili so, da je šala, a jo je žal vrag odnesel.

No, to pa je moral biti šok. In kaj je ugotovila medicina?

Ne vem, takrat sem šla na operacijo in nato na Sočo. V Valdoltri, kjer sem bila med drugim na zdravljenju, sem kasneje iz kartoteke prebrala, da domnevajo nevrološko bolezen, ki naj bi povzročila hematom. Nekaj časa niti rok nisem mogla premikati. Sicer pa – ne me moriti s 'picajzlanjem', ker se več ne spomnim. Ti sploh veš, kje je že to?! (Malodane zarohni in obe se reživa.)

O ja, si predstavljam ... Česa pa se spomniš, morda šole, službe? Če me boš vsakič tako 'nahrulila', bom ostala brez dela, haha ...

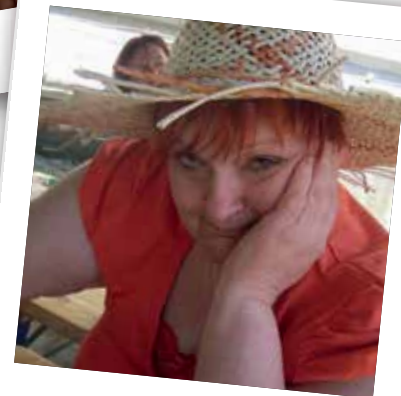
Hja, seveda sem hodila v službo. ETI na Izlakah, kjer sem takrat živela, mi je dajal vsakdanji kruh vrsto let. A jasno, da sem prej obiskovala šolo. Osnovno sem dokončala v Valdoltri, kjer sem bivala skoraj deset let. Ko sem se vrnila domov, sta me starša hotela poslati v dom Ponikve. A nisem šla. Bila sem trmasta kot hudič – tako kot še zdaj – ni ga bilo, ki bi me prepričal, da bi se uklonila njuni volji. Zaradi tega sem se dokončno osamosvojila, saj sem se vpisala v šolo v takratni ZUIM (današnji CIRIUS) v Kamniku. Pa kaj govorim, presneto, saj poznaš, si od tam doma! (smeh)

Jaaaa, sem hodila v gimnazijo čisto zraven. Fajn živahni ste bili prebivalci tistega doma (smeh) ... Ampak kdo zdaj tu intervjuja? Ti ali jaz, mejdun!

A ni vseeno?

Ti presneta jezičnica, boš že nehala ugovarjati?

Ooo ne, to pa ne! Sva čisto enakovredni, nasploh ne pristajam na to, da bi bila karkoli v podrejenem položaju. Niti kot invalidka ne! Ti pa si rdečerepa lisica, rada bi na diplomatski način čimveč izsesala od mene, a me ne boš pretentala. Ravno toliko ti bom povedala, kot bom sama hotela! (In spet se obe reživa na ves glas.)



Marjana, res si pronicljiva, trmasta in močna ženska. Kako na splošno shajaš z ljudmi?

Imam prijateljice, ni jih veliko, a tiste bolj dragocene. Preživela sem težko obdobje smrti svoje hčerke in takrat marsikaj spoznala. Spregledala. Tudi bivši mož me je povsem razočaral. Dokler smo bili še družina, smo preživljali lepe trenutke. A sem zaradi svoje neodvisnosti vedno hotela sama skrbeti za vse. Pa moški imajo nasploh dve levi roki, se strinjaš, ne?! Ni mi bilo hudega. Dokler je bila Kristina živa, mi nikoli ni bilo težko delati. A o tem ne mislim razpredati, preveč boli. Ko izgubiš lastnega otroka, ti postane vseeno zase. Živiš iz dneva v dan. Ne nadejaj se, da drži tisto, ko pravijo, da čas pozdravi vse rane. Nikakor! Vedno teže je, vse bolj boli ... To je vse, če imaš vprašanje o tem, ga briši, ker se ne mislim pred teboj preleviti v patetično solzavo babo!

Ja, prava mi to govori. Imaš ponos amazonke. Pustiva bolečino in podobno sranje in se posvetiva rajši tvojemu prispevku med ženskami, članicami društva. S svojo jekleno voljo jih gotovo pripraviš, da te vedno ubogajo, kaj?! Vodiš namreč aktiv žena. Ne vem, če bi lahko našli primernejšo, ki bi uspešno vodila ženske dejavnosti že toliko let. Kot slišim in berem, vselej trenirate trebušne mišice. So to morda kakšne novodobne vaje medeničnega dna?

Hahaha ... Ja, vzdrževanje kondicije je pomembno, saj nas stalno opozarjajo, kako moramo migati. Res se z dekleti zmerom

Naj dodam še nekaj besed. Sama! Marjano sem že pred tem intervjujem, ki ni znal zrasti in dozoreti, nadvse vzljubila. Je prijateljica, pisana na kožo. Molči kot grob, lahko ji zaupaš najtemnejšo plat. Lahko ji govoriš o krokodilih z lila pikicami ali se razkašljaš. Je »rama za plakanje«, kot poje tista pesem ... Skratka – ne boste verjeli. Šla sem, da bi izprašala njo, a na koncu sem največ pleteničila o sebi. Baje se po vogalih društva že šepeta, da bo (klik) kar iz glave spisala intervju z menoj, češ da jaz nimam pojma, hahahaha ... Priznam, res ga nimam. Marjana, ne zameri, saj veš, da nadaljujem z najinimi štoski, mar ne?!

do solza nasmejimo. Žal se premalokrat srečamo, le enkrat tedensko vsakih 14 dni. To so naše srede, ki si jih ne pustimo vzeti. A ne kvasimo samo tja v tri dni, ooo ne! Dostikrat se pogovarjamo o resnih temah, druga drugi zaupamo, kar nas teži. Zelo smo povezane med seboj. Poleg tega imamo ročne delavnice, kjer pripravimo veliko izdelkov za društvo. Vsakič se nas sestane kakšen ducat iz Ljubljane in okolice. No, vsako leto si izborimo teden dni delavnic, ki jih imamo v Semiču, domu paraplegikov. Tam ustvarjamo, kuhamo, telovadimo, se sprehajamo, si privoščimo kakšen izlet, če le imamo voznika kombija kakšen dan na razpolago ... Predvsem pa veliko klepetamo, kofetkamo in – kot si rekla – smehu ni nikoli konca. To je res nepozabna sprostitev za vse nas. Zato tako rade hodimo tja. Enkrat letno se odpeljemo letovat tudi v Pacug, kjer ravno tako ustvarjamo. Vedno se učimo kaj novega. Veselimo se vsakega sončnega žarka, da se lahko posončimo ali namočimo v bazenu. Tako različne smo, a povezane kot rit in srajca. Aja, da ne pozabim. A veš, da tudi deklamiramo. Jaaa, nastopamo in beremo svoje pesmi ali pesmi naših članov pesnikov, kar največkrat poteka v sodelovanju z Društvom animatorjev Norma 7 in njegovo predsednico Vlasto Rebek, s katero se že vrsto let odlično razumemo. Sicer pa – zakaj moram to sploh govoriti?! Pridi zraven pa boš sama zvedela vse. Si mislila, da smo dolgočasne, a?!

Ah, kje imam pa čas ...

Blablabla, niti izgovora ne boš ponudila, ki bi bil vreden opravičila. Jaja, poznam te,

ne moreš se mi skriti ... (smehsmehsmeh)

No, zgolj še to! Živiš samostojno in neodvisno življenje. Sama si v stanovanju, ki je zate povsem dostopno. Sicer se mi zdi, da gre pri obračanju vozička zelo na tesno, ampak ...

Kaj tesno! Kaj! Zame in za mačke je dovolj. Če pa tebi ni kaj prav, lahko greš! (Me ostro prekine in strogo gleda, nakar naju spet popade smeh ...)

Zanima me Zagorje. Kako je sicer arhitekturno urejeno?

Ja, sama grem do trgovine, tržnice, frizerja, da si omislim kakšno odštekano barvo las, v zdravstveni dom, na občino, celo do avtobusne postaje. A kaj mi pomaga, če avtobusi niso dostopni gibalno oviranim?! Ker nimam avtomobila, sem, če potrebujem prevoz, odvisna od društva paraplegikov. Za ženske aktivnosti mi je na voljo, če pa želim kam drugam, na kakšno drugo kulturno prireditev, bi se morali zbrati najmanj štirje z našega konca, da bi imeli pravico do prevoza s kombijem. Smo baje predaleč, pfff ... To me žalosti, saj je zame to edini uporaben prevoz. Poleg tega tu v Zagorju ne morem sama obiskati pokopališča ... a to zgodbo sva že pustili za seboj, ti, tica. Ne boš me, veš ... (Nenehno mi bere vprašanja kar iz oči. Resno me zaskrbi ... ali sem vsem tako prozorna? Groza! Ali ti ugotovijo le njene preiskujoče oči?)

Marjana, vidim, da kaj dosti več ne bom izvedela od tebe. Hvala ti za vso zabavo, ki si mi jo uprizorila, tako do solz se že dolgo nisem nasmejala.

Marjana Lavrin

SMEJALNE VAJE ZA UČVRSTITEV MIŠIC MEDENIČNEGA DNA

Pri Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine se ženska sekcija zbira vsako drugo sredo, kjer malo delamo in veliko klepetamo. Ustvarjamo različne izdelke po svojih najboljših močeh, na raznovrstnih delavnicah pa se učimo izdelave novih.

Tudi letos smo se za teden dni odpravile v Semič. Bogvedi, zakaj mora biti tako, toda naše bivanje žal nekako vedno sovpa-de z mrzlim vremenom in zaključkom ogrevalne sezone, zato vedno apeliramo na skrbnike doma, da za takšne pri-mere priskrbijo vsaj kakšno grelno telo; zaenkrat neuspešno. Dva dneva smo zapolnile z delavnicami, namenjeni-mi izdelovanju novoletnih čestitk, ostale dneve pa prihranile za klepet, humor in prešeren smeh. Obiskali sta nas članica z Dolenjske in naša članica, ki žal ni mogla z nami in se nam je skupaj z možem pridružila le za en dan. Za pomoč pri vsakodnevnem delu je bila zadolžena Klavdija, ki je z nami vred »zalumparila« drobno potegavščino. Saj tudi to spada k druženju, mar ne?!

V nadaljevanju si lahko preberete nekaj vtisov naših vrlih deklet:

BREDA MALUS

Na srečo lepega vremena ni bilo, zato me je vseskozi spremljala dobra volja. Zadovoljna sem, ker lahko sama marsikaj postorim, in jo vselej rada mahnem v bližnji bife na kavo. Hrana je bila izvrstna, zato ni bojazni, da bi izgubila kakšen kilogram.

MAJDA RAVNIKAR

Bilo je enkratno, obžalujem le, da mi ni uspelo uporabiti sončne zaščitne kreme, haha ...

MARIJA GRAČNER

V ženski družbi mi je bilo lepo in ogromno časa sem se presmejala. Vsak dan sem se odpravila na krajša potepanja po Semiču.

MATILDA ŠALAMUN

Nisem imela priložnosti za shujševalno kuro.

MARI MRAK

Vesela sem, da sem bila lahko zopet v družbi svojih prijateljic, in hkrati hvaležna za vso pomoč, ki sem je bila deležna. Najbolj mi je žal, da zaradi zdravstvenih težav nisem mogla sodelovati pri večernih smejalnih vajah.

KLAVDIJA ČELIK

To bo prvič, da se domov ne bom vrnila s pljučnico, kot se je dogajalo v prejšnjih letih. Zato se lahko zahvalim svojemu lastnemu ra-diatorju. Imele smo se prijetno in srčno upam, da bomo v takšnem slogu nadaljevale naprej: nasmejanih obrazov, optimistično zroč v prihodnost. Zahvaljujem se vsem, ki ste bile v Semiču.

Za konec pa samo – BANANE, BANANE ...

ALENKA TRATNJEK

Dobra družba, »a la cart« postrežba in hladna postelja. Naslednje leto bosta obvezna kosa prtljage termofor in gajbica banan, saj sem zlasti ob večerih čutila izrazito pomanjkanje tega nadvse eksotičnega sadeža, ki v družbi z razposajenimi mehurčki, jagodami in sme-tano tvori popolno kombinacijo. Izredno sem navdušena nad delavnico, kjer smo ustvarile unikatni svečnik. Dvodnevno delavnico smo uspešno zaključile, sama pa sem izdelovala čestitke tudi ostale dni.

Barbara Horvat, Kaja Smole

KER NIHČE NI OTOK

Življenje je polno presenečenj. Nepričakovano nam lahko postreže s trenutki sreče, po drugi strani s težkimi preizkušnji, za katere si nikoli ne bi mislili, da nas lahko doletijo in bi se jim rajši za vsako ceno, če bi le bilo mogoče, izognili.

V takšnih primerih se pogosto vsaj sprva počutimo osamljene in nemočne, ker menimo, da nas nihče, ki tovrstnih preizkušenj ne prestaja, ne more razumeti, četudi gre za naše najbližje. Poškodba hrbtenjače je ena izmed tovrstnih nepričakovanih in težkih življenjskih (pre)izkušenj, s katero se sooča le manjša populacija ljudi. Pri Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine želimo nuditi čas in varen prostor posameznikom s podobno preizkušnjo – poškodbo hrbtenjače. Soočajo se s podobnimi simptomi ter s pridruženimi zdravstvenimi zapleti, ki jih glede na to, da smo ljudje čudovito različne osebnosti, doživljajo vsak drugače. Pogovor in izmenjava izkušenj z ljudmi, ki živijo po podobnem scenariju, je lahko za posameznika nadvse dragocena izkušnja. Zato smo na društvu v lanskem letu pričeli z izvajanjem podporne pogovorne skupine, kjer se udeleženci pogovarjajo o aktualnih življenjskih situacijah, izzivih in stiskah. Prisotni psihologinji ne izbirava tem, temveč le usmerjava tok pogovora v smeri doživljanja sebe v spremenjenih okoliščinah. Ključne teme, s katerimi se soočamo, so: doživljanje ter pozitivno vrednotenje sebe, ventiliranje čustev ter prihajanje v stik z njimi, soočanje s pridruženo simptomatiko (npr. krči), iskanje (novih) virov moči ter pridobivanje (samo)potrditve, doživljanje sebe v ožjem družinskem sistemu ter širši družbeni skupnosti, spoznanje, da v stiski nismo sami! Svet doživljamo tako, kot vidimo sebe, zato je za

kakovostno življenje nadvse pomembno, da se v svoji koži počutimo čim bolje, in verjamem, da je lahko skupina ljudi s podobno preizkušnjo dragocen izvir in vir moči, zaupanja ter varnosti. Pomembno je povezovanje telesnih občutkov z mišljenjem in čustvenimi odzivi nanje ter prepoznavanje posledic, ki jih le-ti puščajo v

in na telesu, zato psihologinji po potrebi vključujeva elemente čuječnosti; to pomeni zavedanje in sprejemanje sebe tukaj in zdaj – v danem momentu.

Trenutno zaključujemo z drugo skupino. Na društvu si želimo in prizadevamo, da bi se obdržala tudi v prihodnje.



Petra Grabner, dipl. delovna terapevtka

UČENJE KINESTETIČNIH PRIJEMOV IN PRISTOPOV

V današnjem času poškodba hrbtenjače ne pomeni več začetka konca, temveč za poškodovanega začetek novega, manj ugodnega in bolj zahtevnega načina življenja.

Zato je glavni cilj zgodnje in pozne rehabilitacije uspešna in vsestranska vnovična vključenost v družbo. V preteklosti beležimo porast visokih nepopolnih poškodb hrbtenjače zlasti pri starejši populaciji in pričakujemo lahko, da se bo v naslednjih letih trend naraščanja pojavnosti teh okvar ob upoštevanju dejstva, da prihaja do globalnega staranja populacije, povečeval in hkrati z njim število težje poškodovanih uporabnikov.

Po izkušnjah sodeč se vse več posameznikov z visoko okvaro hrbtenjače ter po možnosti vsemi pridruženimi boleznimi (sladkorna bolezen, povišan pritisk, srčno popuščanje ...), ki prizadenejo ljudi v visoki starosti iz takšnih ali drugačnih vzrokov, iz ustanov vrača v domače okolje. Vlogo skrbnika negovalca tako prevzamejo družinski člani ali skrbniki. V takšnih primerih jih že v URI Soča učimo rokovanja, negovanja ... z njihovimi varovanci. V program edukacije smo vključeni vsi člani rehabilitacijskega tima na oddelku s poškodbo hrbtenjače. Sam načrt odpusta iz Soče je v veliki meri povezan s socialnim delom. Oddelčna socialna delavka se v času rehabilitacije poveže z različnimi zunanjimi institucijami, ki omogočajo različne oblike pomoči na domu.

Ena od aktualnih in hkrati najbolj oprijemljivih inštitucij nudenja pomoči na domu so krajinska društva paraplegikov. Osebna asistenca je sredstvo za doseganje neodvisnega in kvalitetnejšega življenja invalidov zunaj ustanov in sredstvo za zmanjševanje odvisnosti od izvirne družine.

V program osebne asistence so pri društvih vključeni večinoma tetraplegiki, saj potrebujejo pomoč pri vseh življenjskih opravilih. Trenutno program v Sloveniji uporablja okrog 100 uporabnikov tetra- in paraplegikov.

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine v sodelovanju z delovno terapevtko za obravnavo – »učenje kinestetičnih prijemov in pristopov« vsako leto ob zaposlitvi novih asistentov organizira izobraževalno delavnico o tehnikah pravilnega rokovanja in negovanja najtežjih uporabnikov. Cilj delavnice je asistente v

obliki praktičnega dela izobraziti o pravilnem in varnem načinu negovanja uporabnikov, pri čemer namenimo poudarek pravim tehnikam in položajem telesa med dvigovanjem in obremenitvami tako asistenta kot uporabnika.

Delavnice potekajo v stanovanjskih prostorih enega izmed članov društva. V povprečju se peturnih delavnic udeleži 6 asistentov. Urnik je sestavljen iz teoretičnega dela, ki mu sledi praktični del z enim od uporabnikov. Pred samim začetkom aktivne izvedbe se asistente iz teoretičnega vidika pouči o osnovnih tehnikah kinestetičnih pristopov/prijemov (dvigovanja, nošenja, prestavljanja, drsenja, razbremenjevanja, prenosa teže ...), vlogah pravilnega sedenja na vozičku in tehnikah razbremenitve sedežnih pritiskov.

“ *Osebna asistenca je sredstvo za doseganje neodvisnega in kvalitetnejšega življenja invalidov zunaj ustanov in sredstvo za zmanjševanje odvisnosti od izvirne družine.* ”

Sledi predstavitev in uporaba medicinskih pripomočkov. Večji poudarek pri tem namenimo sobnemu dvigalu z uporabo različnih vrst bandaž, kopalničnemu dvigalu, električni postelji, deski za presedanje, različnim modelov vozičkov, sedežnim in posteljnimi antidekubituskimi blazinami ter njihovi pravilni uporabi. V praktičnem delu se preselimo v prostor z električno posteljo in uporabnikom, kjer jim prikažemo pravilne kinestetične prijeme drsenja, obračanja, dvigovanja in podlaganja najtežjih. Vse aktivnosti se izvajajo v postelji z električnim mehanizmom (omogočanje nastavitve višine postelje). Sledi učenje presedanja na voziček in obratno s pomočjo deske za presedanje in s tehnikami prenašanja teže, pri najtežjih pa z uporabo sobnega dvigala in različnimi nameščanji.

Učenje poteka ob primerih reševanja težav, ki se na terenu v pra-

ksi dejansko pokažejo. Najpogostejše, ki jih asistenti občutijo pri svojem delu, so izvajanje predsedanja s pomočjo deske, nameščanje v kopalno kad z različnimi pripomočki, predsedanje na wc školjko s povišanim nastavkom. Tovrstni problemi se pojavljajo predvsem zaradi neprilagojenih bivalnih prostorov in pomankanja zdrave komunikacije med uporabniki in asistenti.

“ *Le zdrav posameznik lahko nemoteno in varno skrbi za drugega človeka.* ”

Za konec naj poudarim, da se asistenti uvrščajo v tisto rizično skupino delavcev, ki s svojim fizičnim načinom dela močno vplivajo na svoje telo. Vemo, da so na tržišču številni medicinski pripomočki, ki prispevajo k lažjemu načinu dela. Vendar so asistenti kljub temu še vedno najbolj izpostavljeni in obremenjeni z vsakodnevним prenašanjem težkih bremen (rokovanje s pacientom – dvigovanje, premeščanje, obračanje ...). Teža človeka je namreč neenakomerno razporejena, zato premeščanje pacienta ni primerljivo s prenašanjem predmetov. Izvajalci osebne asistence to delo opravljajo osem ur dnevno in zanje obstaja toliko večje tveganje za poškodbe in okvare hrbtenice na delovnem mestu, saj je ena izmed njihovih glavnih nalog premeščanje tetraplegikov.

Le zdrav posameznik lahko nemoteno in varno skrbi za drugega človeka, zato je skrb za zdravje zaposlenih v programu osebne asistence zelo pomembna.

Vsakdo pa naj pri sebi dobro razmisli, koliko je takšno delo sploh vrednoteno in kako spoštovano!

Mojca Burger

DOBIM VEČ, KOT DAM SAMA

V mreži socialnih poverjenikov sem aktivna že sedmo leto, vse od takrat, ko jo je vodil naš član Rafko Jurjevčič. Začelo pa se je takole ...

Povsem naključno sem nekega dne obiskala društvo, da bi pozdravila predsednika in vse prisotne. Na novo so mi predstavili Rafka, ki ga pred tem nisem poznala. Beseda je izvalila besedo in Rafku (takratnemu referentu za socialo) se je porodila ideja, da bi se pridružila skupini, ki laično pomaga našim članom z nasveti in vsem, kar jih zanima. Na začetku sem se upirala na vse kriplje, saj tega dela nisem poznala, vendar mi ni pustil nobene možnosti za umik, ker je takoj presodil, da sem iz pravnjega testa za to delo.

Oskrbeli so me s spiskom članov, ki naj bi jih čimprej obiskala, se jim predstavila kot njihova poverjenica ter jih bolje spoznala. Od takrat do danes sem ugotovila, da se Rafko ni motil in sem za to delo res prava oseba. Člani so me lepo sprejeli, ravno tako pa sem jih vzljubila sama. Med nami so se spletle prijateljske vezi in številni me pokličejo ter mi redno poročajo o tem, kam in kdaj se odpravijo zdoma, da mi nehote ne bi povzročili nepotrebnih skrbi.

Prvi obisk je za poverjenika najtežji, saj ne veš, kaj pričakovati. Nekateri bi se te radi odkrižali že po telefonu, ko se jim najaviš. Po svoje je to razumljivo, saj so tudi sami nezaupljivi – zanje je sprva vsakdo med nami tujec. Najpogosteje rečejo, da ničesar ne potrebujejo in bodo že poklicali, če bo treba. Vsi, ki me poznajo, vedo, da me zlahka ni mogoče odpraviti. Če kaj premorem, je to vztrajnost, da težim. Zato sem vedno uspela obiskati vse in jih tako поблиže spoznati. Ko enkrat prestopiš njihov domači prag, gre vse lažje, saj uvidijo, da si povsem »normalen«, in strah pred neznanim hitro zbledi. Besede laže stečejo z jezika, človek se odpre in ti zaupa svoje bojzani in probleme, ki jih lahko nato s pomočjo društva ali kako drugače skupaj rešimo.

Marsikdo takoj pove celotno zgodbo svojega življenja, drugi so bolj zaprti in jo zaupajo šele po nekaj obiskih. Med njimi je največ takšnih, ki so osamljeni in od vsega najbolj potrebujejo kratek obisk in klepet, drugi so se znašli v finančnih stiskah, za tretje presodiš, da morda potrebujejo osebno asistenco, ker ne zmorejo več ustrezno skrbeti zase ... a večina ima najpogostejša vprašanja glede ortopedskih pripomočkov, vozičkov, inkontinenčnega materiala ...

Da bi znala odgovoriti na vsa zastavljena vprašanja se vsaj dvakrat letno pri društvu sestanemo vsi poverjeniki in poročamo o posebnostih, na katere smo naleteli pri svojem delu (seveda ne poimensko), in kjer se seznanimo s spremembami na področju sociale. Sem ter tja smo deležni strokovnega izobraževanja. Informacije o določenih vprašanjih pogosto poiščem na društveni spletni strani, če pa česa ne najdem, za pomoč poprosim našo Mirjam ali Špelo, ki je zaposlena pri Zvezi kot strokovna delavka.

Trenutno skrbim za 29 članov. Nekatero običem večkrat letno, druge poskušam obiskati vsaj enkrat na leto, kar se od člana do člana spreminja; glede na to, koliko me kdo potrebuje oz. to ocenim po svojem občutku. Člani z menoj radi navežejo stik, saj sem zaposlena pri društvu in zato praktično dosegljiva ves čas. Seznam se skozi vse leto spreminja, ker medse sprejemamo nove člane, na žalost pa nas nekateri tudi zapustijo.

Za konec bi povedala še to, da kljub kroničnem pomanjkanju časa poskušam biti v stiku z varovanci in me med vračanjem domov vedno preveva občutek sreče, saj mislim, da dobim več, kot dam sama. Hvala vam.

Besedo smo želeli prepustiti tudi socialnim poverjenikom, vendar sta spregovorila le dva:

Davorin Kopše

Socialni poverjenik sem postal, ker sem želel dati svoj prispevek pomoči članom, ki se v določenih situacijah ne znajdejo. Od te odločitve mineva eno leto in po stikih s člani, ki so mi bili dodeljeni, sem spoznal, da to delo ni zame. Večina sicer sprejema takšno obliko dela, opazil pa sem njihovo precejšnjo pasivnost, nezanesljivost, nezainteresiranost in včasih celo aroganco, češ da je to delo brez veze. Takšnega načina nisem vajen in se v njem ne najdem. Zato ne želim več opravljati poverjeniškega dela, saj moja pričakovanja niso bila izpolnjena.

Joc Klemen

Naše člane najpogosteje zanima, do kakšnih sprememb je prišlo pri društvu, zagotovo pa so najbolj zaskrbljeni za svoje pravice, da jim ne bi bile odvzete ali kršene.

Novih članov zaenkrat še ne obiskujem, saj delo poverjenika ne opravljam dovolj dolgo. Prepričan sem, da vsakdo malo drugače sprejema prve nebolgljene korake življenja po poškodbi in je zato pri vsakem potrebno malce drugače ravnati, vendar mislim, da jim lahko iz lastnih izkušenj pojasniš, da kljub poškodbi ni nastopil konec sveta in se življenje ni končalo, da je pomembno, da še naprej živi polno. O nasvetih na splošno je težko govoriti, saj je potrebno vsakega člana spoznati posebej. Nekomu lahko pomaga že krajši pogovor, spet drugemu je potrebno določene reči razložiti. Pri mlajših članih je navadno najlažje, če jim povem, kako se lahko znajdejo sami. Pri starejših me pogosto spremlja občutek, da ubirajo svojo pot in se prav veliko iz začrtane smeri ne pustijo premakniti, tudi če bi jim sprememba tu in tam kaj precej olajšala. Marsikdo se preprosto še naprej oklepa in prijemata na začetku naučenega in razloženega ter mu zob časa ne pride do živega.

Mojca Burger

POMOČ ČLANOM DOMA IN ZUNAJ NJEGA

O osebni asistenci je bilo napisanega že veliko, vendar se nam kljub temu zdi vredno vselej znova pisati o njej, saj gre za enega izmed najpomembnejših programov društva.

Namen osebne asistence je članom s težko gibalno oviranostjo omogočiti, da ostanejo doma. Program para- in tetraplegikom nudi možnost, da kljub invalidnosti ostanejo v svojem bivalnem okolju in si ob pomoči asistence zagotovijo samostojno, neodvisno življenje. S tem prispevamo k zmanjšanju potreb uporabnikov po vključitvi v institucionalno varstvo.

Število uporabnikov se spreminja iz meseca v mesec, saj se skozi leto vključijo novi poškodovanci. Nekateri med njimi potrebujejo pomoč vsaj v začetnem obdobju po fazi, ko se prvič vrnejo iz Soče v domače okolje in se še ne znajdejo najbolje, drugi jo koristijo le občasno, ko zaradi odsotnosti svojcev ostanejo sami, spet tretji jo potrebujejo nepretrgoma. Zato je nadvse pomembno, da se z asistenti tedensko ali na 14 dni srečamo na delovnih sestankih, kjer sestavimo urnike dela ter se pogovorimo o vseh spremembah in novostih na terenu. Ne smemo pozabiti, da asistentke niso prisotne le pri uporabnikih doma, temveč so dejavne tudi na letovanjih novih članov v Semiču ter na vseh srečanjih v organizaciji našega društva. Program izvajamo v skladu s pravilnikom o osebni asistenci, kjer so navedeni prednostni kriteriji za koriščenje programa. Delo koordinira vodja asistence glede na potrebe članov, program izvajajo zaposleni osebni asistenti, po potrebi dodatne osebe preko pogodb in prostovoljci. V okviru programa nudimo tudi fizično pomoč članom (kidanje snega, košnja trave, čiščenje ...) s pomočjo oseb, ki opravljajo družbeno koristno delo.

Program obsega: nego in pomoč pri življenjskih aktivnostih uporabnika (osebna nega, oblačenje, slačenje, WC, pomoč pri hranjenju,

namestitve na voziček, laično razgibanje), pomoč pri spremstvu (pomoč pri gibanju, vožnja vozička, spremstvo k zdravniku, po nakupih ...), pomoč pri gospodinjskih in hišnih opravilih (kuhanje, pranje, likanje in pospravljanje).

V letošnjem letu je prišlo do nekaterih sprememb. Prejšnja leta sta program delno financirala Zavod za zaposlovanje in Mestna občina Ljubljana, kjer so bili zaposleni preko dveh programov: Asistent bom II/Asistentka bom II ter preko Javnih del, medtem ko v letošnjem letu program delno financira Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

Spremembe so nastale tudi glede urne postavke nudenja asistence; iz ene ure v preteklih letih znaša sedaj minimalni obseg časa pri posameznem uporabniku 4 ure hkrati, neodvisno od tega, ali gre za vsakodnevno ali zgolj enkrat tedensko pomoč. Ta sprememba je bila nujna, saj so asistenti lahko na poti preživeli tudi do pol delovnega dne, medtem ko je želeni učinek prepogosto izostal. Poleg vsega so delo opravljali ves dan, saj so neredko pričeli ob sedmih zjutraj in končali ob desetih zvečer. Četudi so si med obiski utrgali kakšno urico prostega časa, je bila to zanje huda obremenitev. Neizogibne težave so nas spremljale tudi pri sestavi in usklajevanju urnika, ker so uporabniki vsak teden za vnaprej sporočali dneve in ure, ko bi si želeli asistenco, zato smo bili vedno 'na prepihu', kdaj jo bo kdo potreboval. Nekateri asistente smo zamenjali, tako imamo zdaj dve novi asistentki. Obe sta doživeli topel sprejem in sta se hitro vživeli v celoten kolektiv ter zahtevno terensko delo.



Mira Jurinič

V začetku letošnjega leta sem se zaposlila v okviru programa osebne asistencе. Kot organizator socialne mreže sem imela nekaj delovnih izkušenj s starostniki, dementnimi osebami ter mladostniki odvisniki. Spoznati tudi druga področja na nivoju nudenja pomoči mi je bil izziv, zato sem delo pri Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine z veseljem sprejela. Začetek je bil naporen, vendar sem se s pomočjo uporabnikov in ostalih sodelavcev delu kmalu privadila. Čeprav uporabniku nudimo zgolj laično pomoč, moram reči, da nadgradnja določenih prijemov in razgibavanj še kako prav pride. Teoretično in praktično uvajanje je bilo zelo koristno. Določeni uporabniki nas vodijo in nam povedo, kaj želijo, medtem ko pri drugih uporabljam teorijo Maslowe piramide, kjer poleg spoštovanja, varnosti in pomoči pri fizioloških potrebah dajem poudarek gibanju oz. razgibavanju. Čeprav je delo laično, je zelo odgovorno. Spoštljiv odnos in kulturn dialog privedejo do tega, da delo poteka prijetno in nemoteno. Po dolgih letih dela kot skrbnik aplikacij, sedaj pa kot osebni asistent, moram reči, da se počutim bolj koristno kot asistent. Dvajset let mi papir nikoli ni izrekel besede hvala, medtem ko so člani vedno hvaležni. Kaj lepšega za zaključek delovnega dne. K vsem pripomorejo tudi zelo korektni in urejeni odnosi med sodelavci in društvom.



Špela Šebenik

Že od malih nog sem imela veselje ko sem svojem ali sosedu pomagala pri osebni negi ali se preprosto družila z njimi. Doma sem dediju, babici in bolni teti pomagala pri striženju nohtov, umivanju nog, oblačenju, kuhanju in menjanju plen. Nato pa me je hvala pripeljala do sosedov da sem pridna punca in sem tudi ostalim pomagala pri določenih opravilih. Ker mi je v veselje da nekomu pomagam sem se zaposlila pri društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine da bi uporabnikom omogočila lepše in boljše življenje. Vsi uporabniki so super, pozitivni in se odlično razumemo med seboj. Pri delu sem se naučila veliko novih tehnik in novih stvari ki so pomembne za paraplegike in tetraplegike.



Vesna Počivalšek

Na društvu delam sedem let, tako da sem že veteranka med asistenti. Kar nekaj jih je v tem času prišlo in odšlo, a tudi potrebe po asistenci so se spreminjale. Na svoje delo sem se hitro navadila in ko sem osvojila vse postopke, sem ugotovila da mi takšno delo ustreza in me veseli. Pri vsakem novem uporabniku se je potrebno česa naučiti in se prilagoditi. Občasno imamo izobraževanja, kjer nam terapevti demonstrirajo optimalne načine prijemov tako za uporabnike kot za nas. Trenutno smo zaposlene štiri asistentke. Med seboj se dobro razumemo, večkrat si priskočimo na pomoč, vse skupaj pa odlično vodi in koordinira Mojca.



Andreja Kadiš

Delo osebne asistentke opravljam od začetka leta 2014. Pred tem nisem imela veliko stika z invalidi, tako da sem si lahko le bežno predstavljala, kaj me pri delu čaka. To delo mi je omogočilo globlji vpogled med ljudi, ki so vezani na invalidske vozičke: s kakšnimi omejitvami, nepredstavljenimi ovirami in zdravstvenimi težavami se morajo spopadati skoraj na vsakem koraku. Hkrati pa tudi, kolikšno moč, optimizem, veselje do življenja in trud premorejo navkljub vsakodnevnim oviram. Delo opravljam rada, med uporabniki se dobro počutim. Po svojih najboljših močeh se trudim, da se tako počutijo tudi oni.

Mojca Burger

PUSTOLOVŠČINA V SEMIČU

Vsako leto naše društvo organizira tridnevni tabor v Semiču, kamor običajno povabimo člane, ki bivajo v domovih za ostarele ali se nam zdijo osamljeni. Tokrat smo ustaljeno prakso zamenjali in povabili vse novo včlanjene, ki se še nikdar niso udeležili kakšnega tabora, da bi jih tako prepričali, kako lahko povsem dobro shajajo tudi brez svojih najbližjih in izven svojega doma.

Organizirali smo tridnevni tabor v Semiču, ki je potekal od 29. maja do 1. junija.

Vnaprej smo pričakovali težave, kako jih zva-bitati iz varnega domačnega zavetja v njim nez-nano pustolovščino. Nekam, kjer niso bili še nikoli. Seveda nisem odnehala, dokler nisem vseh 12 članov s seznama, ki sva ga poprej sestavili z Mirjam, prepričala, da se podajo v to avanturo. K moji naravi sodi, da težim in vztrajam, dokler sprejetih odločitev uspešno ne izpeljem. Večina se me je želela odkrižati kar po telefonu z različnimi namišljenimi problemi in za lase privlečenimi izgovori, zakaj ne morejo z nami.

Žal sta tik pred zdajci zaradi zdravstvenih težav dva člana udeležbo odpovedala. Našo malo ekspedicijo je torej sestavljalo: 10 članov, dve asistentki, Andreja in Mira, študentka delovne terapije Helena in moja malenkost, vodja in organizatorica tabora.

Ko je napočil dan, ki nas je napotil novim dogodivščinam naproti, sta Tomaž in Marino na svoji poti vestno pobirala člane od Kočevja do Ljubljane, kjer sem jih že nestrpno pričakovala. Na hitro smo se predstavili in se nato odpeljali proti Semiču, kjer so nas pričakovale članice ženske sekcije in asistentki s toplo juhico, ki je za prvo silo uspešno potešila naraščajočo lakoto. Posamezni člani so imeli različne želje, zato smo si skupaj ogledali hišo in se namestili po sobah.

Popoldne smo malo posedeli na soncu in poklepetali in kar prehitro se je dan prevesil v večer. V želodčkih se je pričela znova oglašati lakota, zato sem zamesila testo za pico in z združenimi močmi smo se lotili peke. Siti kot

bobni smo klepet razvlekli v pozne ure in naj-zgodnejši so se v posteljo odpravili šele ob pol polnoči, najvztrajnejši pa druženje potegnili vse do druge ure, kljub temu da se je njihova starost gibala med 70 in 84 leti (vsaj večine).

Jutro nas je pobožalo s sončnimi žarki in nas s skodelico kave zvbilo na prosto, kofetkanju je sledil pozni zajtrk. Po njem smo pod vodstvom naše Helene pol ure namenili telovadbi in se pošteno namučili. Vendar to še ni bilo dovolj, zato sem jim naložila dodatno delo lupljenja in rezanja 5 kg čebule, saj smo načrtovali kuhanje golaža v kotlu. Ob delu in kuhi so se razvile sproščene izmenjave mnenj, ki so prispevale k večjemu občutku medsebojne povezanosti in domačnosti. Po poznem kosilu smo se odpravili na sprehod po ulicah Semiča in če nas je kdo opazoval, si je bržkone mislil, da smo ubežniki iz kakšnega doma za ostarele zavoljo našega izredno počasnega premikanja. Ker je dolgčas največji sovražnik dobrega sprehoda, smo se ustavili na kozarčku metliške črnine, kjer se nam je pridružila Mirjam.

Ob vrnitvi smo posedli ob kaminu in si privoščili degustacijo jegerčka iz epruvice in se že v naslednjem trenutku znašli sredi igre 'kalandont'. Naj vas ne zavede misel, da gre za lahko igro; še zdaleč ne, kajti vsaka napaka je bila kaznovana s požirkom ... Ura je kazala dve zjutraj, ko smo prenehali z neumnostmi (ne vem, zakaj sem bila vedno prepričana, da se naši tast... odpravljajo zgodaj spat; tokrat so me presenetili s ponočevanjem).

Nedelja je nekatere že navsezgodaj »poklicala« k maši, ostali smo med tem pripravili zajtrk in se nato okrepčani odpravili proti Metliki v

šolo Brihtne glave, kjer nas je sprejel ravnatelj Andrej Bajuk. Razložil nam je, kaj bomo v šoli počeli in kdo nas bo naslednjo uro poučeval. Naj dodam, da ne gre za navadno šolo, temveč 'šolo iz preteklosti', kakršna je bila leta 1950, zato smo takoj vedeli, da je vrag odnesel šalo. V razred je vstopila zoprna in stroga učiteljica in vsi smo otrpnili, medtem ko nam je v žilah ledenela kri. Pozdravila nas je z rekom ZA DO-MOVINO, nakar smo enoglasno odzdravili S TITOM NAPREJ (se še spominjate teh časov?). Uro smo pričeli s spoznavanjem Bele krajine in kmalu se je pokazalo, kdo med nami je pišlar in kdo ne. Seveda smo morali skoraj vsi pred tablo kaj narisati ali zapeti in spotoma je komu čez rit zapela palica. Tudi sama sem občutila, kako je bilo, če kdo ni uspel krotiti neubogljivega jezika, in sem za kazen morala klečati na koruzi. Izvedeli smo, kakšne ribe plavajo v Kolpi, nikoli si ne bi mislili ... slovenske velike in hrvaške male. Večjih težav pri razlikovanju ni, saj imajo hrvaške šahovnico, slovenske pa Triglav. Mnogo zabavnega in poučnega znanja se je prelilo v naše možgane, med drugim, katero vino je najboljšje (prodano in plačano), in še bi lahko naštevala.

Po napornih urah pouka smo se odpeljali do izvira Krupe, si dali duška ter si razvezali dušo, oči in ušesa. Po vrnitvi smo začeli s pripravami na piknik. Tomaž, naš zimzeleni žar mojster, je poskrbel za ogenj in že je zadišalo po dobrotah, mesnih, kakopak. Večer se je prevesil v noč in po prijetnem klepetu s člani sem se prepričala, da ne obžalujejo, ker so prišli ter da bodo nekateri ostali prijatelji za vedno.

Ne smemo pozabiti, da brez asistentk Mire in Andreje ter študentke Helene tabora nikakor ne bi bilo mogoče tako dobro izpeljati. Dekleta, prizadevna kot mravljice, so se spoprijateljila prav z vsakim udeležencem. Zares smo bili ena sama velika družina, vendar ne tipično slovenska, kjer so vsi skregani med seboj, temveč družina, ki je preživela čudovite skupne trenutke in v kateri vsakdo dopolnjuje vsakogar.

Hvala vsem udeležencem in srčnim dekletom za prečudoviti tabor. Upam, da ga čim prej ponovimo.

Ob zaključku smo vsem udeležencem zastavili nekaj kratkih vprašanj: S kakšnimi občutki ste odhajali v Semič, ste se bali? Bi radi kaj posebej izpostavili? Se boste še vračali? In v nadaljevanju si lahko preberete nekaj njihovih izjav.

Mira Jurinič, asistentka

Malo me je bilo strah, kakšna bo skupina oz. kakšno pomoč bodo potrebovali udeleženci, ali bom zmogla opraviti vse potrebno. Vendar so bile skrbi odveč. Zelo sem zadovoljna, izkušnja je pozitivna.

Andreja Kadiš, asistentka

Tokrat sem v Semiču prvič, vendar sem o kraju slišala že od drugih asistentov. Priznam, da sem se bala, da bo bolj naporno – pa ni! Še najbolj spominja na malo bolj aktiven dopust. Kot skupina smo se dobro ujeli, res pa je, da nihče ne potrebuje prav veliko pomoči in so vsi zelo prilagodljivi. Lepo vreme je dodatno pripomoglo k boljšemu vzdušju.

Mojca Burger, vodja tabora

Moram priznati, da me za naše člane ni skrbelo in nisem niti najmanj dvomila v našo ekipo, zato sem se na pot odpravila z dobrimi občutki. Morda me je malce skrbelo le, če se bodo udeleženci med seboj dobro ujeli, saj pred tem nihče nikogar ni poznal in preživeti tri dni z neznanci, dan in noč, lahko na trenutke postane težavno in zapleteno. Seveda mi je bila vseč dobra energija, ki je prežemala celotno družbo, in obisk šole Brihtne glave. Predvsem me veseli, da smo v tem kratkem času postali več kot zgolj znanci.

Angelj Blatnik

Vabilu sem se nemudoma odzval. Spremljala nas je lepo vreme in prijazni ljudje. V Semiču sem bom z veseljem še vračal.

Rifet Karič

Že vnaprej sem se veselil bivanja v Semiču, saj sem bil prepričan, da se bomo imeli lepo, da bomo uživali in marsikaj doživeli, hkrati pa spoznavali meni še neznane kotičke Slovenije. In res je bilo tako – super!

Pavla Mlakar

Pred odhodom v Semič me je bilo malce strah, saj nisem vedela, kako bo, vendar so me sinova in mož naposled prepričali, da grem. Vzdušje je bilo ves čas odlično kakor tudi izlet, na katerega smo se odpravili. Še bom prišla. Prvič, ko ne veš, česa se lahko nadejaš, pa je drugače.

Rudi Kavčič

V Semiču sem se odpravil z mešanimi občutki, saj se pred tem nisem udeležil še nobenega podobnega srečanja. Vendar je bila skrb odveč, saj je tu zelo lepo in med nami vlada medsebojno tovarštvo in zaupanje, s sotrpini smo se tudi bolje spoznali. Najbolj sta se mi v spomin zapisala lep kraj in okolica, presenečen sem bil nad številnimi vrstami sadja v sadovnjaku ob hiši, ki jih doslej še nisem poznal.

Alojz Gale

Tukaj sem enkrat že bil, zato sem pričakoval, da bo tako dobro, kot je res bilo. Nisem prav dosti razmišljal, ali bi šel ali ne, ko me je Mojca povabila. Z organizacijo in druženjem sem zelo zadovoljen.

Gregor Vrhunc

Odpravil sem se z mešanimi občutki, saj je moje prvo bivanje tu zaznamovala Rafkova nesreča. Od takrat v Semiču nisem bil več. Vendar so tokratni trije dnevi minili kot bi mignil, v dobri družbi in lepem vremenu.

Helena Matič

Bivanje v Semiču sem izkoristila za spoznavanje ljudi, pogovor in druženje, saj tako najlažje spoznaš, kaj ljudje čutijo. Moja pričakovanja so bila presežena in šla bi še enkrat.

Zvonimir Zidanič

Pred dokončno odločitvijo za odhod v Semič sem si vzel dva dneva časa za premislek. Bilo me je strah, vendar sem se odločil, da grem, saj sicer večino časa preživim doma in se le redko kam odpravim. Domov se vračam z lepimi spomini na prijetno druženje s sebi enakimi.

Emil Lemut

Obhajali so me dvomi, kako se mi bo izšlo izven doma, saj doslej nisem bil vajen preživeti niti dneva brez ženinine oz. hčerkinine družbe in pomoči. Toda Mojca je bila tako vztrajna, da me je naposled prepričala in mi obljubila, da bo vse dobro. In res sem se imel več kot odlično! Zame je bilo dobro poskrbljeno, zato bi rad pohvalil obe asistentki. Počutil sem se kot del družine. Čudovit kraj, dobra organizacija in namestitvev, odlična hrana ...

Jožefa Zupančič

Težko sem odšla zdoma, vendar sta me Mojca in hčerka prepričali. Ni mi žal, saj so tu vsi prijazni, veliko se pogovarjam z njimi in ne počutim se zapostavljeno.



Jože Globokar

BOLEZNI SODOBNEGA ČASA

Pri Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine skrbimo za zdravje svojih članov, zato vsako leto januarja ali februarja pripravimo preventivni pregled, ki obsega merjenje holesterola, sladkorja in krvnega pritiska; pregled torej, ki naj bi odkril in opozoril na bolezni sodobnega časa.

Meritve so pokazale, da pri teh boleznih nismo nikakršna izjema ter da ima nekaj naših članov že težave ali pa se preiskovane vrednosti nevarno približujejo še dovoljenim mejam.

Tudi tokrat sta se našemu vabilu prijazno odzvali prim. Tanja Erjavec in VMS Branka Vipavec iz URI-SOČA ter 27. januarja v društvenih prostorih pregledali več kot 30 članov. Izvidi? Ker se zaradi specifičnosti naše poškodbe manj gibamo, niso tako zelo slabi, vendar bi lahko za svoje zdravje naredili veliko več. Potrebno bi bilo malo več discipline in doslednosti pa bi izmerjene vrednosti lahko korenito pomaknili navzdol. Predvsem bi morali biti pozorni na nezdravo prehrano, saj

so nezdrave maščobe, preveč soli, kofein, nikotin ter pomanjkanje gibanja glavni povzročitelji teh nevarnih bolezni, ki jih lahko upravičeno imenujemo tihi ubijalci, ker se prikradejo nepričakovano, postopoma in neboleče.

Ob pregledu je vsakdo prejel dokument z rezultati meritev in opisom ugotovitev omenjenih bolezni pri para- in tetraplegikih. Sladkorna bolezen je pri osebah po poškodbi hrbtenjače tri do štirikrat pogostejša kot pri primerljivi populaciji, čemur botrujejo spremembe v neoživčenih mišicah, manjša telesna aktivnost ter povečana telesna teža.

Za osebe s poškodbo hrbtenjače je značilno znižanje HDL holesterola in

povišanje vrednosti trigliceridov. Vzrok za spremembe je v presnovi maščob v mišicah, majhna telesna aktivnost, nepravilna prehrana s posledično debelostjo ter nezdrave razvade.

Pri okvari hrbtenjače nad nivojem Th 6 je osnovni krvni pritisk nižji, normalne vrednosti so pri njih že znanilci visokega krvnega tlaka. Dokument vsebuje tudi napotke, kdaj je potrebno obiskati zdravnika, ter nasvete o primerni in zmerni telesni aktivnosti.

Vsi z izmerjenimi povišanimi vrednostmi so vnovič zatrdili, da bodo upoštevali napotke in bolj dosledno skrbeli za svoje zdravje. Pa bo temu res tako?



Marijana Žen Jurančič, specialistka internistka

POSEBNOSTI INTERNISTIČNIH BOLEZNI PRI OKVARI HRBTENJAČE V KRONIČNEM OBDOBJU

Okvara hrbtenjače je zelo huda nevrološka okvara, ki prizadene v kroničnem obdobju skoraj vse organske sisteme v telesu. V 90 % je vzrok okvare največkrat travmatski in doleti predvsem ljudi v najbolj aktivnem življenjskem obdobju, ki imajo pred seboj še veliko pričakovane življenjske dobe.

Pod okvari hrbtenjače časovno ločimo 2 obdobji: akutno in kronično. Med obema obdobjema se nahaja subakutno obdobje, kjer se najbolj pogosta bolezenska stanja prekrivajo.

Za akutno obdobje je značilen hud padec funkcionalne zmogljivosti, prisotni so predvsem infekcijski zapleti (vnetja sečil, pljuč), običajni so tudi zapleti s strani srčno-žilnega sistema. Pljučna embolija in pljučnica sta najbolj pogosta vzroka smrti v prvem letu po okvaru hrbtenjače, vendar so to večinoma zapleti, do katerih pride v bolnišničnem ali rehabilitacijskem okolju in jih v večini primerov spremlja strokovno medicinsko osebje.

“ *Dobra pljučna funkcija omogoča boljšo zmogljivost in kvaliteto življenja, zato je ne smemo zanemariti v kroničnem obdobju po okvari hrbtenjače.* ”

V prvem letu po okvari hrbtenjače se del funkcionalne zmogljivosti povrne, tudi respiratorna funkcija se deloma izboljša. Pričakujemo lahko izboljšanje avtonomne disfunkcije kot del okvare avtonomnega živčevja. Ko okvara hrbtenjače prehaja

v kronično, se začnejo specifični procesi, katerih skupna značilnost je predvsem pospešeno staranje organizma, ki ga je mogoče delno preprečiti z aktivnim pristopom do življenjskega zdravega stila. V nadaljevanju prispevka bodo opisani posamezni organski sistemi.

Pljučna funkcija

Za okvaro pljučne funkcije je značilna restriktivna motnja dihanja. Zaradi oslabelosti dihalnih mišic pride do enakomernega znižanja vseh pljučnih volumnov. Predvsem bazalni deli pljuč so stisnjeni, zato v teh predelih pride do zrušenja (atelaktaze) pljučnih mešičkov. Zaradi zastoja izločkov nastane vnetje, ob obsežnem zrušenju pljučnih mešičkov pa se lahko pojavi dihalna insuficienca (pomanjkanje kisika v krvi), kar spremljamo z nadzorom saturacije kisika v krvi. Pri višjih okvarah je moteno izkašljevanje kot posledica pareze trebušnih mišic. Kot sem že omenila, je za akutno obdobje značilen hud padec pljučne funkcije, ki se deloma popravlja v 1. letu po okvari, nato sledi počasno slabšanje. Upad pljučne funkcije je odvisen od starosti, spola, višine nivoja okvare in pridruženih bolezni.

Pri osebah, ki pogosto prebolevajo pljučne infekcije in imajo moteno izkašljevanje, je

potrebna vključitev v kratkotrajno respiratorno fizioterapijo, predvsem v smislu vzgoje edukacije.

Poleg tega svetujemo še:

- prenehanje kajenja
- vsakoletno cepljenje proti gripi
- cepljenje proti pnevmokoku
- spirometrijo na 3 leta
- UZ preiskavo srca na 5 let

Dobra pljučna funkcija omogoča boljšo zmogljivost in kvaliteto življenja, zato je ne smemo zanemariti v kroničnem obdobju po okvari hrbtenjače.

Srčno-žilna funkcija

Za kronično obdobje je zelo značilna pospešena ateroskleroza, predvsem kot posledica metabolnih sprememb in motnje regulacije avtonomne funkcije po okvari hrbtenjače. Pospešena ateroskleroza pomeni, da je proces hitrejši kot v primerljivi populaciji. Dosežena raven telesne aktivnosti je nezadostna za preventivo srčno-žilnih bolezni. Prav tako je delež oseb, ki se udeležujejo strukturiranih telesnih aktivnosti premajhen, kar je odvisno predvsem od osebne motivacije in socialnih značilnosti.

V spodnji tabeli so priporočila za telesno aktivnost po okvari hrbtenjače, ki so prirejena po kanadskih priporočilih.

Priporočila za telesno vadbo po okvari hrbtenjače:

KAKO?	AEROBNA AKTIVNOST	VAJE ZA MOČ IN GIBLJIVOST
Kako pogosto?	2 X tedensko	2 X tedensko
Koliko?	Postopno povečuj aktivnost, dokler ne dosežeš polnih 20 minut obremenitve.	Poskusi narediti 8 - 10 ponovitev vsake vaje. To se šteje kot 1 set. Postopoma povečuj do opravljenih 3 setov 8 - 10 ponovitev vsake vaje.
Kako močno?	Aktivnosti izvajaj od zmerne do visoke intenzitete (do 80–85 % maksimalne srčne frekvence).	Izberi upor (uteži, elastične trakove, vzmeti), da lahko komaj, ampak varno ponoviš 8 - 10 ponovitev vsakega seta. Počivaj 1-minuto med posamezni seti.
Kako?	Imaš več možnosti, da dosežeš cilj (vadba za zgornji, spodnji in celotni del telesa).	Imaš več možnosti, da dosežeš cilj (uteži, elastični trakovi, FES).

Pred izvajanjem aktivnega treninga priporočam izvedbo obremenitvenega testiranja, kjer spremljamo individualen srčno-žilni odgovor na obremenitev. Še enkrat bi poudarila pomen zadostne telesne vadbe, zato pomanjkanje časa ali možnosti za izvajanje ne moreta in ne smeta biti razloga za opustitev.

Preventivni pregledi za dejavnike srčno-žilnih bolezni (CINDI) ter celotna ocena tveganja bi morala biti pogostejša pri tej skupini oseb. V splošni populaciji se preventivni pregled izvaja na 5 let. Zaenkrat ni priporočil na svetovnem nivoju, prav tako ni enotnega mnenja, večinoma se priporoča preventivni pregled na 3 leta (holesterol, KS, indeks telesne teže, kajenje). Ob pregledu se naredi celotna ocena tveganja za srčno-žilne bolezni (Framingham točkovnik,

Score točkovnik). Ob povišanem tveganju se uvede ustrezno zdravljenje.

Zaradi zastoja krvi v venah spodnjih udov je povečano tveganje za globoko vensko trombozo. Prav tako so značilni edemi spodnjih okončin zaradi staze krvi, ki lahko privedejo do kroničnega vnetja kože in površinskih ran. Stanje preprečujemo predvsem z elastičnimi povoji in pogostimi počitki, ustreznega medikamentoznega zdravljenja trenutno nimamo.

Hormonske spremembe

Zaradi atrofije mišic in nadomeščanjem z maščobo je pogostejša sladkorna bolezen, ki ni odvisna od insulina. Ob zmanjšanju občutljivosti perifernih tkiv za insulin se pojavi tudi povišana vrednost holesterola

v krvi. Stanja zdravimo po uveljavljenih smernicah, hiperlipidemijo pa glede na celotno oceno tveganja za srčno-žilne bolezni.

Pri višjih okvarah se lahko zmanjšajo količine spolnih hormonov zaradi zmanjšane stimulacije spolnih organov. Ta stanja redko prepoznamo v klinični praksi, zdravijo pa se z nadomeščanjem spolnega hormona glede na koncentracijo in klinično sliko.

Osteoporoza

Kostna gostota se hitro manjša v prvem letu po okvari. Trenutno ni učinkovitih ukrepov, ki bi bistveno omilili ta proces. Priporočamo nadomeščanje vitamina D, predvsem v zimskih mesecih, in prehrano bogato s kalcijem. V primeru osteoporoznega zloma zdravimo po uveljavljenih slovenskih smernicah.

“ Okvara hrbtenjače ni izolirana bolezen, ampak bolezen, ki prizadene vse sisteme.

Na koncu bi rada še enkrat poudarila, da okvara hrbtenjače ni izolirana bolezen, ampak bolezen, ki prizadene vse sisteme. Osebe, ki se soočajo z okvaro hrbtenjače, morajo vložiti veliko več truda za ohranjanje zdravja kot primerljiva populacija. Kot stroka jim moramo stopiti ob bok zlasti z ozaveščanjem in vzgojo ter jim pomagati pri aktivnih ukrepih, ki jih je mogoče izvajati v lokalnem okolju.

dr. Herman Berčič

ZDRAV SLOG ŽIVLJENJA PARAPLEGIKOV JE TREBA NENEHNO SPODBUJATI

Tudi pri paraplegikih se zavzemamo za zdrav slog življenja, ki naj poleg drugega vključuje zadosti vsakodnevnega gibanja in redne športne rekreacije.

V zadnjem obdobju so vse bolj v ospredju razprave o zdravem in tudi nezdravem slogu življenja različnih skupin prebivalcev Slovenije, med katere uvrščamo tudi ljudi s posebnimi potrebami. Paraplegiki in drugi huje gibalno ovirani, ki so ena od skupin s posebnimi potrebami, so prav tako vključeni v strokovne razprave in celostno obravnavo.

“ *Ne glede na vsa nova odkritja je osnovni skupni imenovalec zdrav življenjski slog, torej zdrava prehrana in gibanje. Nedvomno je znanja o tem, kaj je zdravo in kaj ne, veliko, zelo težko pa ga je uresničiti v vsakdanjem življenju.* ”

Že dolgo je znano dejstvo, da redna telesna dejavnost in športna rekreacija ohranjata in krepiata zdravje ljudi (tudi paraplegikov). Tudi to je znano, da že precej ljudi s posebnimi potrebami v Sloveniji, med katerimi je vidno število paraplegikov, v svoj življenjski slog vnaša različne telesne dejavnosti oziroma športno rekreacijo. Žal pa jih še vse preveč ostaja zunaj športno-rekreativnih tokov, ne da bi se rekre-

ativno ukvarjali z enim izmed športov ali pa bi bili tako ali drugače telesno dejavni. Raven osveščenosti in pripravljenosti za vsakodnevno zdravo in sproščujoče gibanje je pri mnogih ljudeh s posebnimi potrebami še vedno prenizka. Zato so še vedno potrebne spodbujevalne akcije in še celo več: kaže se namreč potreba po zagotovitvi trajnega sistema, ki naj pri ljudeh s posebnimi potrebami z vključevanjem različnih telesnih in športno-rekreativnih dejavnosti zagotavljal zdrav slog življenja. Zapisano velja tudi za paraplegike oziroma huje gibalno ovirane.

Ker je zdravje močno povezano s telesnim gibanjem oziroma športno rekreacijo, je tudi v Sloveniji sprejeta pobuda za promocijo zdravja s telesnim gibanjem (tako imenovana HEPA - Health - Enhancing Physical Activity). Odkar so v raziskovalnem inštitutu v Tampereh na Finskem pripravili evropski program za promocijo zdravja s telesnimi dejavnostmi, je nastala Evropska mreža, v katero je vključena tudi Slovenija. V Evropi so tako razširjeni posamezni programi, ki spodbujajo ne dovolj telesno dejavne ljudi, tudi posameznike in skupine ljudi s posebnimi potrebami, da bi koristili svojemu zdravju. Tako teče na Finskem program »Fit for life«, v Angliji »Active for life«, na Nizozemskem »Netherlands on the move« in v Švici »Allez hop«.

Telesno dejavnost oziroma športno

rekreacijo naj bi tako promovirali kot potencial za zdravje slehernega posameznika. Zato naj znova poudarimo, kako velik pomen ima redno telesno gibanje oziroma športna rekreacija za ljudi s posebnimi potrebami. Vendar se ob tem zastavlja vprašanje, kako pogosto naj bo posameznik aktiven in s kakšnimi dejavnostmi naj se ukvarja, da bo v resnici krepil in ohranjal svoje zdravje pa tudi različne sposobnosti.

“ *Zdrav življenjski slog naj poleg drugega vključuje dovolj vsakodnevnega gibanja in redne športne rekreacije.* ”

Danes strokovnjaki zagovarjajo (izsledki številnih raziskav pa so to potrdili) zmerno telesno dejavnost, vsaj pol ure na dan ali večino dni v tednu. Na ta način se bistveno zmanjšajo dejavniki tveganja, ki prav tako ogrožajo zdravje ljudi s posebnimi potrebami. Za paraplegike bi bila torej sila koristna vsakodnevna vožnja z vozičkom, da bi se malo globlje zadihali, poleg tega pa naj bi redno izvajali različne gimnastične vaje ter se, kolikor je to mogoče, ukvarjali s kakšno razvedrilno športno dejavnostjo.

Jože Globokar

POKAL TONETA POGAČNIKA OSVOJILA EKIPA EKIPA KKI VRBAS

Letošnji, že 35. Pogačnikov memorial in 19. mednarodni turnir v košarki na vozičkih je naše društvo 9. in 10. maja pripravilo v športni dvorani Edvarda Peperka v Ljubljani.

Na največji mednarodni košarkarski prireditvi so se za pokal Toneta Pogačnika poleg naših DP Mercator merile še ekipe iz Srbije, Češke, Italije, Avstrije ter Bosne in Hercegovine. Pokal je brez izgubljene tekme osvojila ekipa KKI Vrbas, finalno tekmo pa si je ogledal tudi župan MOL Zoran Jankovič.

Prvi dan tekmovanja so ekipe v dveh skupinah odigrale šest tekem za mesta v tekmah končnih uvrstitev.

Rezultati predtekmovanja:

DP Mercator Ljubljana : RSV Basket Salzburg – 60:75

SK Hobit Brno : KKK Singidunum – 61:47

RSV Basket Salzburg : KKI Vrbas – 68:79

ASD Polisportiva Nordest : SK Hobit Brno – 67:57

DP Mercator Ljubljana : KKI Vrbas – 46:78

ASD Polisportiva Nordest : KKK Singidunum – 58:48

Naslednji dan sta se v tekmi za peto mesto pomerili zadnje uvrščeni ekipi iz predtekmovanja – KKK Singidunum in DP Mercator Ljubljana. Srbski igralci so bili boljši in so našo ekipo brez težav porazili z rezultatom 67:49.

Sledila je tekma za tretje mesto. Pod koši sta se srečali ekipi RSV Basket Salzburg in SK Hobit Brno. Povedli so Avstrijci in prvi polčas pripeljali do rezultata 35:30. V nadaljevanju so dinamično igro stopnjevali in tekmo zaključili z izidom 71:62.

V tekmi za najvišjo lovoriko sta se pomerili zmagovalni ekipi skupine A in B – ASD KKI Vrbas in ASD Polisportiva Nordest. Prve točke so dosegli igralci BiH, nato pa sta ekipi v prvi četrtini prikazali povsem enakovredno igro. Ob polčasu je bila za štiri točke boljša KKI Vrbas (36:32), v tretji četrtini sta bili ekipi ponovno izenačeni. V odločilni zadnji četrtini so bili boljši in bolj zbrani igralci KKI Vrbas, ki so lanske in predlanske zmagovalce ugnali s tesnim rezultatom 65:63. To je bila tekma vredna finala, kajti izid je bil negotov do zadnje minute.

Tekme so sodili: Mitja Dečman, Marko Hladnik, Franc Šafarič, vsi (SLO) in Jakub Král (CZ). Naslov najboljšega strelca si je s 94 točkami prislužil igralec ekipe RSV Basket Salzburg Andre Hoop.

Košarkaški športni dogodek so ob prekinitvah in odmorih finalnega srečanja navduševale plesalke Društva mažoretok in plesalcev Ribnica ter ob vsakem nastopu požele bučen aplavz. Končne uvrstitve: prva je bila KKI Vrbas (BiH), druga Polisportiva Nordest, tretja RSV Basket Salzburg, četrta SK Hobit Brno, peta KKK Singidunum in šesta ekipa DP Mercator Ljubljana (SLO).

Ob razglasitvi rezultatov se je košarkarjem za sodelovanje na turnirju v imenu organizatorja zahvalil predsednik društva Gregor Gračner, vlogo tradicionalnega Pogačnikovega memoriala in promocijo športa je omenil podpredsednik Zveze Damjan Hovnik, nato pa sta ob odsotnosti župana z vodjem športa pri ZPS Gregorjem Gračnerjem ekipam podelila pokale. Organizacijske niti so bile ponovno v rokah našega športnega referenta Roberta Žerovnika.

Organizator ob bok tradicionalni prireditvi vsako leto pripravi bilten, v njem pa v barvni vsebini v slovenskem in angleškem jeziku predstavi: slovensko prestolnico, sofinancerja MOL in ZPS, ekipe, nagovore (župana Zorana Jankoviča, predsednika ZPS Daneta Kastelica in predsednika društva Gregorja Gračnerja) ter številne sponzorje in donatorje, brez katerih tako zahtevne prireditve ne bi bilo mogoče pripraviti.

Zlati sponzor – Mercator, srebrni – Soča oprema in Interblock, bronasti – Inotherm, Brinox, TIK, Fuchs; drugi sponzorji in donatorji: ŠIG, Thermana, Coloplast A/S,

Loterija Slovenije, Portal, MVA d.o.o., Medicina dela Zadnikar, zeliščna prodajalna in drogerija Sivka, Finance d.o.o., Energo plus d.o.o., J-Rupert d.o.o., Elektro Ljubljana d.d., MVA d.o.o., Mercis d.o.o., Gospodar d.o.o. Ljubljana, Žleb gradnje d.o.o., Reks trade d.o.o., Sapphir d.o.o., Papirnica Vevče d.d., Sindikat finančnih organizacij Slovenije.



Jože Globokar

PREHODNI POKAL ZPS OSVOJILA NAŠA EKIPA

Košarkarske ekipe Zveze paraplegikov Slovenije so se po končanem državnem prvenstvu pomerile še za prehodni pokal Zveze. Na XIV. tradicionalnem turnirju so se 18. aprila v dvorani OŠ Šturje v Ajdovščini za zadnjo lovoriko v letošnji sezoni pomerile štiri ekipe. Turnir, ki so ga slovenski košarkarji na invalidskih vozičkih četrtič posvetili prvemu in častnemu predsedniku Zveze Ivanu Peršaku, je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo Društvo paraplegikov severne Primorske.

V predtekmovanju je ekipa DP Ljubljana premagala ekipo DP Kranj (64:46), ekipa DP Celje Thermana pa ekipo DP Maribor Palfinger Marine (62:53).

Prehodni pokal je drugič zapored osvojila naša ekipa DP Mercator Ljubljana, ki je v finalni tekmi po zagrizeni borbi in podaljšku ugnala ekipo državnih prvakov DP Celje Thermana. Do zadnje četrtine smo vodili za štiri točke, vendar so nas Celjani v zadnjih minutah dohiteli in izenačili. V podaljšku je našim uspelo prikazati boljše igro in so tekmo zaključili z izidom 47:42. Ob tehničnem delegatu Milanu Lukanu sta tekme sodila Mitja Dečman in Marko Hladnik.

Začetni met je izvedla ravnateljica osnovne šole Šturje Lea Vidmar, športni dogodek so medijsko podprli Radio Robin, TV Primorka in Primorske novice, predsednik Zveze paraplegikov Slovenije Dane Kastelec pa je razdelil pokale.



Jože Globokar, Drago Perko

»VSI SKUPAJ STE VELIKA INSPIRACIJA ZA NAS«

Košarka med paraplegiki po priljubljenosti kotira zelo visoko, hkrati pa gre za športno panogo, ki je izredno privlačna tudi pri hodeči populaciji. Dogodek na Pogačarjevem trgu, opisan v naslednjih vrsticah, je navdušil vse: znane in neznane obraze.

Želimo, da se o nas govori in piše, da so naše akcije opažene, zato se je Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine odločilo za promocijo košarke na ljubljanskem Pogačarjevem trgu ob pomoči slovenske reprezentance v košarki na vozičkih pod taktirko selektorja Gregorja Vodenika. Pod uspešno izvedbo projekta se je podpisal Robert Žerovnik.

Glavni namen promocijske prireditve je bilo seznanjanje širše javnosti s humanitarno akcijo zbiranja finančnih sredstev za nakup novega prilagojenega kombi vozila. Mimoidoče smo s pomočjo založenke opozarjali na tekoče dejavnosti našega društva, pošiljanje SMS sporočil in dobrodelni koncert, ki smo ga organizirali 28. maja v sodelovanju z Občino Domžale v Hali komunalnega centra v Domžalah.



Ni tako lahko, kot je videti.

Sebastijan Cimerotič

Sobotnega druženja pod košarkarskimi obroči so se udeležili številni znani Slovenci in s tem pokazali, da jim še malo ni vseeno za nas. Že navsezgodaj zjutraj, takoj ko je prenehalo deževati, so košarkarji v sodelovanju s podjetjem

Ekstrem d.o.o. pripravili posebno košarkarsko igrišče in predstavili košarko na invalidskih vozičkih. Gledalci so se lahko v igri in metanju na koš preizkusili tudi sami, seveda sede na košarkarskem vozičku. Hkrati so se v nagradni igri potegovali za dvodnevni paket v hišicah Zveze paraplegikov Slovenije v Termah Čatež. Žreb je nagrado namenil Luki Miloševiču iz Ljubljane. V sodelovanju s Košarkarsko zvezo Slovenije je maskota Lipko zabaval otroke z mini košarko in mini koši.

Demonstracijo košarke je vodil selektor slovenske reprezentance Gregor Vodenik, v metanju prostih metov, trojk in v igri so se reprezentantom pridružili tudi cenjeni in spoštovani gostje – župan MOL Zoran Jankovič, evropska poslanca Ivo Vajgl in Lojze Peterle, igralec Boris Cavazza ter številni znani aktivni in nekdanji športniki: Ivo Daneu, Slavko Kotnik, Sebastijan Cimerotič, Mile Ačimovič, Brigita Bukovec, Aljaž Pegan, Jan Močnik in Andrej Kastelic.

»Vsi skupaj ste velika inspiracija za vse nas,« je bila nad igro in voljo košarkarjev na vozičkih navdušena nekdanja slovenska olimpijka Brigita Bukovec. Iz NK Olimpije sta prišla Sebastijan Cimerotič in Milenko Ačimovič. Nekdanja nogometna asa sta kot prva sedla na voziček in zaigrala z reprezentanti. »Ni tako lahko, kot je videti. Malce sem moral povaditi met,

se pa bom z veseljem udeležil podobnih akcij,« vzhičenja nad takšno košarko ni skrival Cime. Iz domžalskih Helios Sunsov je promocijsko akcijo podprl Jan Močnik, pred dvema letoma tretji najmanjši košarkar v Evroligi. A ga srčnost ni ustavila, tako srčni pa so tudi naši reprezentanti. Njim v poklon je Jan sedel na voziček in se preizkusil v metanju, ki mu je šlo dobro od rok. Sobotni dan sta za obisk tržnice izkoristila tudi evropska poslanca Lojze Peterle in Ivo Vajgl. Brez oklevanja sta podprla akcijo ter se zavihtela na vozička in po koncu akcije prispevala SMS sporočilo za nakup novega vozila. Peterle, pred časom je premagal raka, se je ob tem spomnil svojega sodelovanja na podobni promocijski akciji športa invalidov v Trebnjem.



Vsi skupaj ste velika inspiracija za vse nas.
Brigita Bukovec

Medijsko so projekt podprli Val 202 in Slovenske novice ter kosarka.si. »To ni zadnja tovrstna prireditev,« je bil ob koncu vidno zadovoljen Gregor Gračner, predsednik Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Morda bodo že prihodnje leto sredi Ljubljane med ljudmi odigrali eno ali več tekem memoriala.



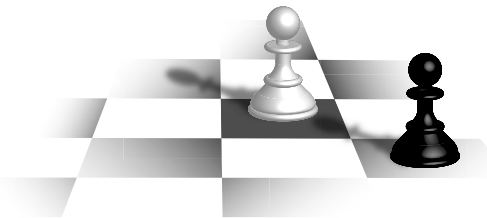
Jože Globokar

EDO PLANINC – DRŽAVNI PRVAK MED ŠAHISTI INVALIDI

V Zagorju ob Savi je 14. marca potekalo državno prvenstvo invalidov v hitropoteznem šahu.

Za naslov državnega prvaka se je v moški in ženski konkurenci pomerilo 44 šahistk in šahistov, med njimi tudi dva šahista in dve šahistki Zveze paraplegikov Slovenije – Edo Planinc iz DP ljubljanske pokrajine, Franc Pinter iz DP severne Štajerske, Jožica Kerč iz DP jugozahodne Štajerske in Anica Radej iz DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja. Naslov državnega prvaka je osvojil naš šahist Edo Planinc, odlični uspeh je z drugim mestom dopolnila Jožica Kerč. To je največji dosežek šahistov paraplegikov na državnih prvenstvih šahistov invalidov Slovenije.

Šahisti so odigrali devet krogov po švicarskem sistemu, tekmovanje je vodil arbiter Marko Jurič.



Tekmovanje je v organizaciji Zveze za šport invalidov – Paraolimpijski komite pripravilo Društvo invalidov Zagorje.





Mira Racman

NA PLESU V MASKAH BREZ MASK

Čudovit jasen dan se je porodil 18. februarja: kot bi celo sonce želelo, da bi bilo darilo zavito v lesketajoč svilen papir z veliko rumeno pentljo na vrhu. Darilo, ki nam ga je članicam ženske sekcije Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine podarila novinarka Dnevnika Ingrid Mager.

Z veliko mero dobrosrčnosti je prisluhnila našim skritim željam ter nam skupaj s predstavniki SNG Opera omogočila obisk operne predstave, s čimer nas je neizmerno razveselila.

Brbotajoče in polne pričakovanj, ker je bilo to za nekatere od nas prvo srečanje z operno hišo, smo se pred predstavo zbrale v sprejemnici in se zadržale v prijetnem klepetu z Ingrid Mager ter fotografom Dnevnika Bojanom Velikonjo. Pridružila se nam je tudi prijazna predstavnica SNG Opera in baleta, ki je poskrbela za prijetno počutje in potešila našo vedoželjnost o operi in njenem delovanju.

Z vnovičnim odprtjem decembra leta 2011 je operna hiša dočakala zaključek temeljite in prepotrebne prenove, pomembne za vse nas, saj se je s popolno dostopnostjo do prostorov priključila seznamu invalidu prijaznih stavb.

Minute so hitro minevale in poziv uradnega napovedovalca nas je povabil v dvorano.

Na repertoarju je bila opera Ples v maskah Giuseppeja Verdija, velikana italijanske in svetovne operne umetnosti. Gre za eno temeljnih skladateljevih stvaritev, ki je opazno zaznamovala vrhunec njegove

ustvarjalnosti, in hkrati za enega izmed viškov operne umetnosti nasploh.

Vsebinsko nas opera popelje na kraljevi dvor, v začarani krog treh protagonistov: kralja Riccarda, prijatelja Renata in njegove žene Amelije, ki ga preči odnos, poln strasti, ljubezni, prijateljstva in sovraštva. Glasbeno nas delo navduši z razgibanostjo, polno vihravega kipenja orkestra in zbora nežnih, mediteransko obarvanih, čustveno nabitih solističnih vložkov in duetov. Interprete smo poslušalci že med predstavo nagradili s spontanim aplavzom na odprti sceni, ob koncu pa je strastna navdušenost preplavila vso dvorano.

“ Ples v maskah, mojstrovina o izdajstvu in skrivanju svojega bistva

V poznih večernih urah smo se polni vtisov, vzhičenosti in hvaležnosti ob prelepem doživetju odpravili domov. Zahvaljujemo se Barbari Cepirlo, novinarki Ingrid Mager ter fotografu Bojanu Velikonji, ki so nam omogočili ogled nepozabne in sijajne predstave.



Marjana Lavrin

PLALA JE KRI PO ŽILAH

Tudi letos je naše društvo pripravilo praznovanje ob dnevu žena za članice in sodelavke društva.

Nakapljale smo se v prostore Hotela Casino Kongo v Grosupljem, kjer so nam ob prihodu postregli z aperitivom, ki nam je hitreje pognal kri po žilah. Najprej smo se malce podružile in poklepetale, nato smo se lotile nadvse okusnega kosila. Obdarili so nas s praktičnimi darili, prispevkom trgovine DM. Mirjam, ki je skrbela za glasbo, se je tokrat izjemoma prelevila v DJ Mimi. Izžrebale smo tudi tri lepa darila, prispevek lepote salona VITAMAI.

“ Pustimo sijaju, da nam plane po žilah in nas spet še enkrat spomni, kako mogočno je življenje in koliko smo ga žejni!

Alenka Rebula

Po kosilu nas je pričakalo presenečenje: moški, kaj pa drugega. TOWER PANCERS skupina iz Brestanice, znanci oddaje Slovenija ima talent, nas je navdušila. Prav razposajeno smo uživale v točkah teh fantov v zrelih letih. Ob slovesu so gostitelji vsako od nas obdarovali še z rožico. Pogrešale smo le kakšno minutko pozornosti predsednika Gregorja.

Lepo smo praznovali in upam, da se naslednje leto zopet vidimo.





Rok Bratovž ZA VARNEJŠE POTI ŽIVLJENJA

Program preventive in osveščanja »Različnost je zakon«, zasnovna ideja naše Mirjam, dosega vse večje razsežnosti. Pri mladih pušča globok pečat, saj spoznajo, kaj pomeni postati para- ali tetraplegik ter kako se spopasti s povsem novim in na glavo obrnjenim življenjem. Pa tudi to, da se življenje po poškodbi ne konča in da je takšno, kot nam je dano, treba plodno in ustvarjalno živeti naprej.

S programom preventive in osveščanja smo v začetku maja četrtič obiskali OŠ Toneta Čufarja in jim za tokratno druženje pripravili štiri delavnice.

Predavanje sva vodila Mirjam in Rok, slikanje z usti je prikazal Silvo, košarko na vozičkih so predstavili mladi košarkarji Elvis, Haris in Aljoša pod vodstvom Marina, medtem ko je na poligonu kraljeval Nino. Načrtovali smo 3 ure delavnic. Nekateri so predavanje že poslušali, zato sva z

Mirjam preverila, kaj so si mladi nadobudneži zapomnili iz prejšnjih uric. Nekaj malega so odnesli, prav veliko pa ne. Kljub temu sva predavanje prilagodila in se predvsem osredotočila na razlago para- in tetraplegije, vzrokov nastanka poškodb ter preventivnih ukrepov, da do njih ne bi prihajalo. V vsaki skupini sva posebej poudarila, da je naša poškodba trajna.

Odmerjeni čas se nam je hitro iztekel in zaključni odziv učencev šole iz centra

Ljubljane nas je prepričal, da so bili nad pripravljenim navdušeni, kljub temu da jih nismo obiskali prvič.

Resnici na ljubo je bil program vsakokrat drugačen in bolj pester, tokrat morda še najbolj. Ne morem se izogniti vtisu, da sta nedeljenega navdušenja deležna predvsem košarka na vozičkih ter poligon, nekoliko manj pa ga doživita predavanje in slikanje z usti. Tako pač je; navsezadnje gre le za osnovnošolce.



Mirjam Kanalec

TISTI GASILEC, KI SE JE POGNAL V REKO ZA ŽOGO

Nina Batagelja sem kar malce posvojila, čeprav se tega najbrž niti ne zaveda. Sledila sem mu iz ozadja kot kakšna zalezovalka. In prehodil je zahtevno pot od tiste zadnje poletne nedelje leta 2009, ko si je kot 22-letni gasilec pri skoku v vodo poškodoval vratni del hrbtenjače, do danes, ko je samostojen, vesel in aktiven mladenič na številnih področjih: končuje študij, uživa v družbi prijateljev, je srečno zaljubljen ... in ljubljen. Zanimiv fant, o njem bomo zagotovo še slišali!

O tebi sem marsikaj slišala še predno sem te uspela spoznati – nečakinja Manca mi je govorila o mladem fantu, gasilcu, ki se je pogнал za žogo v reko ...

Tudi sam sem o tebi veliko slišal, predno sva se spoznala. Tetrapleginja, ki je z nečakinjo potovala na Kubo. Svet je majhen in če pazljivo gledaš naokrog, vidiš, da se nekako vsi med seboj poznamo, če ne drugače, preko zgodb. Nato sta teambuilding in nogomet, pri katerem je žoga padla v reko Kolpo, 'zakrivila', da sva se čez nekaj časa spoznala tudi v živo.

Gasilec, ki pozna poškodbe hrbtenjače, 22-letni aktivni mladenič ... In potem nesreča. Kako si se soočal s poškodbo, z dejstvom, da se ti je življenje dramatično spremenilo?

To, da sem poznal delo z žrtvami, pri katerih gre za sum poškodbe hrbtenjače, mi je v trenutku nesreče zelo pomagalo, saj sem v vsakem trenutku reševanja vedel, kateri postopek pravilno sledi. V največjo pomoč mi je bilo, ker so me reševali prijatelji, ki sem jim brezpogojno zaupal, da bodo zares storili vse, da bo reševanje potekalo tako dobro, kot je sploh mogoče. Tako je tudi bilo. Ogromno srečo sem imel, da smo bili na prizorišču z gasilskimi vozili, v katerih je oprema za nudenje nujne medicinske pomoči, in sem bil obdan z ljudmi, ki so jo znali uporabljati.

Tudi kasneje na Soči sem vedel, čez kakšne ovire se bom moral prebiti, saj sem poleti po zaključeni osnovni šoli opravljal počitniško delo kot pomoč v fizioterapiji v tretjem nadstropju rdeče stavbe. Ironija usode, kajne? Vse pretekle izkušnje so mi pomagale, da sem si lahko zastavil realne cilje, kaj lahko od rehabilitacije pričakujem, nisem pa vedel, koliko truda bo potrebno vložiti v to. Vendar če imaš ob sebi takšne prijatelje in družino, kot jo imam sam, ni težko poiskati motivacijo za napredovanje in grizenje v nov dan.

Je društvo pri tem kaj pomagalo?

Je; na društvu sem spoznal, da je tudi v različnem življenju mogoče brez težav živeti s poškodbo hrbtenjače. Sicer sem to vedel že prej, vendar si nisem znal predstavljati, kako je to videti v živo. Ob tem hkrati spoznaš nove ljudi, ki ti znajo pomagati s tem, ko jim prisluhneš. Zdi se mi, da se jim preredko zahvalimo, in različne programe, kot so kombi prevozi, masaže, presoterapije in nenazadnje srečanja, dojemamo kot nekaj samoumevnega.

Zdi se mi, da si na neki prelomni točki obrnil list in vzel življenje v svoje roke. Kaj se je zgodilo? Ljubezen?

Mislím, da to prinese čas. Izkušnje in spoznavanje samega sebe te šele lahko popeljejo v to, da si se sposoben zaljubiti. Ko

pa se to zgodi, vse steče, kot bi bilo tako že v samem začetku zamišljeno. Zlasti če imaš v ljubezni takšno srečo, kot jo imam sam, saj sem se zaljubil v najboljšo in najbolj neverjetno dekle na svetu, ki mi vsak delček ljubezni vrača večkratno.

Pred nesrečo nisi bil ravno 'na ti' s šolo ... sedaj končuješ fakulteto. Boš naslednji Spielberg?

Imel sem dokaj pestro in polno življenje, v katerem preprosto nisem našel prostora za formalno šolanje. Opravljal sem različna študentska dela; bil sem turistični vodič po zelo zabavnih lokacijah v Grčiji in na Hrvaškem, tu in tam fizični delavec, gasilec, delal sem tudi na strokovnem področju, kjer delam sedaj, najrajši pa sem otroke učil rolanja.

Zaključek formalne izobrazbe sem načrtoval za leto, ko sem doživel poškodbo, zato se je vse skupaj potegnilo za kakšno leto. Nazadnje se je vse izšlo bolje, kot sem prvotno načrtoval – ko je napočil pravnji čas, sem se razživel, ko pa je na vrata potrkal čas za učenje, sem moral postoriti tudi to. Sedaj sem našel v sebi ustrezno ravnovesje in lahko počnem oboje hkrati. Tako končujem študij medijske produkcije – ravno te dni sem zaključil z diplomsko nalogo, za naprej pa ne vem ... Bomo videli, kaj bo prinesel čas na svojih krilih. Pustimo se presenetiti.



Pred kratkim je bila v Slovenskem etnografskem muzeju razstava, ki je govorila o tebi.

K sodelovanju na razstavi me je povabil kolega, kurator v muzeju. Razstava je bila del projekta, ki omogoča dostop do kulturne dediščine tudi ranljivim skupinam, in želela sva prikazati mojo zgodbo na malo drugačen način. Nisem želel govoriti in se hvaliti z dosežki, ki mi mogoče niti ne pomenijo toliko. Zato je bila razstava zasnovana tako, da so nekaj besed o meni napisale osebe, ki so me v določenem delu življenja navdihnile in brez katerih ne bi bil takšen, kot sem sedaj. Na žalost sem moral veliko ljudi iz te zgodbe izpustiti in se osredotočiti na res ključne mejnike. Mislim, da mi je to uspelo in največje priznanje so bili njihovi odgovori, zaradi katerih še danes dobim cmok v grlu, če se spomnim nanje.

Poleg umetnosti ti tudi šport ni neznan-ka, plavanje, ples, ročno kolesarjenje, wakeboarding ...

Od nekdanj sem bil vpet v aktivno življenje in ne vidim razloga, zakaj bi se to kadarkoli spremenilo. Rad se naprezam do skrajnih meja in to mi šport omogoča. Temna stran medalje je, da ker je vsak izmed nas drugačen, potrebuje opremo za določen šport, prilagojeno po svojih specifičnih potrebah, kar žal ni poceni in zahteva veliko improvizacije. Srečo imam, da sem vse potrebne rekvizite dobil relativno poceni ali s pomočjo sponzorjev, drugače tako aktiven, kot sem, ne bi mogel biti.

Brez športa in umetnosti se bržkone tudi zaljubil ne bi, saj sem Urško spoznal med nastopanjem na plesni predstavi, kjer je igrala violino. Šport te ne prisili samo v fizično aktivnost, temveč ti nakloni čas za prijetno druženje, kjer srečaš veliko ljudi. Ukvarjam se in se želim ukvarjati z različ-



nimi športi, pa naj gre za wake na Hrvaškem ali wheelchair rugby v Avstriji.

3. maja je na šestih kontinentih na 35 lokacijah točno ob istem času startalo okrog 100.000 tekačev, ki so tekli za tiste, ki tega ne morejo. Dogodek si komentiral na Planet TV-ju. Nam lahko poveš kaj več o tem, o ambasadorstvu, obisku pri predsedniku države ...

Do sodelovanja s fundacijo Wings for life je prišlo po spletu srečnih naključij. Pred poškodbo sem se pod pokroviteljstvom Red Bulla udeležil tekmovanja, na katerem smo se z rolerji spuščali po sarajevski olimpijski bob stezi, dogodek se je imenoval Red Bull Hot Run. Zgodbe z njimi nisem želel prekiniti, vendar se potem naše poti preprosto niso več križale. Predlani pa sem spoznal sošolca, ki dela pri Red Bullu in po nekaj izmenjanih besedah sva se dogovorila, da pridem pozdravit starega prijatelja, ki me je takoj uporabil pri delu za fundacijo. Najprej s promocijskim videom in nato še s komentiranjem ter ostalimi prijetnimi obveznostmi. Ena iz-

med njih je bil tudi obisk pri predsedniku države, častnemu pokrovitelju teka.

Všeč mi je, ker fundacija predvsem ozavešča ljudi in pri tem lahko pomagam. Zame ni ključen podatek, koliko ljudi je teklo oz. koliko denarja je bilo zbrano za raziskave o možnostih zdravljenja hrbtenjače. Pomembnejše mi je, da ljudje vidijo, da smo tudi para- in tetraplegiki del aktivne družbe.

Vedno se odzoveš na prošnja društva pri osveščanju po šolah in drugje, posnel pa si tudi dva kratka filmčka. Vesela sem, da kljub svojim obveznostim še vedno najdeš čas za društvo.

Kot sem že omenil, rad delam z otroki. Prej sem jih učil rolanja, sedaj to vrzel zapolnjam, tako da s programom »Različnost je zakon« obiskujem šole ter pomagam osveščati otroke (in tudi odrasle), da se poškodba hrbtenjače resnično lahko pripeti vsakomur, pa naj bo še tako previden. Vemo, da se v delčku sekunde lahko spremeni celotno življenje. Ravno ozaveščanje ter odpiranje glav, da se po poškodbi življenje ne konča, se mi zdi nadvse pomembno, saj nas bo le tako družba lažje in bolje sprejela. Ignoranca ter diskriminacija temeljita na neznanju. S širjenjem znanja, ki je nakopičeno v nas, lahko vsaj deloma zmanjšamo število nepoučenih, ki se jim zdi nenavadno, da lahko nekdo na invalidskem vozičku živi bolj polno življenje kot on sam. In ravno navdahnjeni in zamišljeni otroci so tisti, ki po zaključku naših predstavitev večkratno poplačajo vloženi trud.

Kako pomembno je dostopno univerzalno okolje za osebo na invalidskem vozičku?

Zelo hitro sem spoznal arhitekturne ovire, saj sem se po odpustu iz Soče vrnil v stanovanje v tretjem nadstropju bloka brez

dvigala. Prijatelji, ki se jim na te mestu še enkrat zahvaljujem, so me, kakor je kateremu dopuščal čas, nosili v tretje nadstropje, včasih po večkrat na dan. Kako zelo te to ovira pri samostojnosti, sem spoznal šele po preselitvi v začasno Zvezino bivališče. Nekaj povsem drugega je, če lahko iz stanovanja odideš kadarkoli si želiš in ti za to ni potrebno nikogar obremenjevati. Odstrl se mi je povsem nov svet. Počasi sem meter za metrom napredoval in kmalu ugotovil, da se lahko samostojno gibljem po celotni Ljubljani. Z nekaj eksperimentiranja in željo po gibanju lahko hitro oceniš, česa si sposoben in česa ne. Črta, ki ločuje oboje, je včasih tanka in pripeti se kakšen padec ali recimo obtičiš v kakšnem klancu, a vedno se najde kdo, ki je pripravljen priskočiti na pomoč. Tudi LPP mi ni tuj. Zgodilo se je (zadnje čase končno ne več oz. le še izjemoma), da mi šofer ni bil pripravljen pomagati ali je bil njegov odnos osoren, a smo tudi takšne zaplete z dobro voljo in s kakšnim e-sporočilom konkretne pritožbe rešili.

Je pa res, da avta ne voziš. Kako to?

Odgovor je preprost in povsem ekonomske narave. Doslej za to pač ni bilo denarja, sedaj pa sva si z dekletom kupila vozilo, ki ga bom vozil tudi sam. Trenutno sva v fazi predelave in komaj čakam, da sedem za volan.

Kakšen podvig načrtuješ v bodoče?

Pred nekaj meseci sem zasledil, da je nek južnoafriški tetraplegik v 15-ih urah opravil s preizkušnjo Iron man. Gre za triatlon, kjer je najprej 3,86 km plavanja, sledi 180 km kolesarjenja (v našem primeru handbike) in se zaključuje z 42 km teka (v našem primeru vožnja z atletskim vozom). Želim si in si prizadevam, da bi se ga čez nekaj let lahko lotil in ga uspešno dokončal. Doseženi čas bo drugotnega pomena.





Alenka Tratnjek

JUTRO, KI JE SPREMENILO VSE ...

Pisalo se je leto 2008. Če sem povsem natančna, se je to zgodilo 26. februarja ob četrti uri zjutraj, ko se je večina sodržavljanov še utapljala v sladkih sanjah.

Nočno tišino je prerezal zvok alarma na mobilnem telefonu. Vsakodnevna jutranja budnica me je iztrgala iz sladkega spanca in kot že tolikokrat prej sem se začela še v postelji mačje pretegovati. Enkrat v levo, enkrat v desno, dvig obeh rok nad glavo in ... resk! V trenutku sem začutila rezko bolečino v vratu in med lopaticama. Kaj pa je zdaj to? sem se brezglasno spraševala, medtem ko sem skušala premakniti najprej eno roko, nato drugo, glavo ... neuspešno, le bolečina se je iz trenutka v trenutek povečevala. Ves mukotrpen trud, da bi vsaj sedla na postelji, je bil zaman, povrhu vsega se me je polotila huda vrtoglavica s spremljajočo slabostjo. Zajela me je panika. Kaj naj zdaj? Kje je mobilni? Koga naj najprej pokličem, šefinjo ali reševalce? In kako naj se sploh prebijem do kopalnice in se preoblečem, saj sem bila še vedno oblečena v pižamo. Kje imam shranjene dokumente? Ta in podobna vprašanja so mi rojila po glavi, ko sem se trudoma privlekla do telefona in poklicala številko 112, kjer mi je zaspan glas »prijazno svetoval«, naj znova pokličem čez kakšno uro, češ da imajo izkušnje in poznajo take primere. Bržkone gre skoraj zagotovo za »heksenšus« v vratu in bo bolečina počasi izzvenela. Heksenšus?! Mogoče res, saj me je že kakšnih 14 dni spremljala pekoča bolečina v vratu in med lopaticama. Mogoče je bil krivec zanjo res nepravilen gib in bo

bolečina sčasoma minila. Prav, naj bo, sem si mislila. Bom počakala.

Naslednja na vrsti za klic je bila šefinja, ki je bila malce nejevoljna zaradi neprosto voljno prekinjenega spanca in sem ji le stežka uspela razložiti, da me skoraj zagotovo ne bo v službo. Slabe volje je prekinila pogovor in odložila slušalko, nato me je poklicala čez 5 minut z očitajočim vprašanjem: Kdo bo nadomestil izgubo, ker iz podjetja ne bo izdano dovolj blaga? Znova sem se ji poskusila opravičiti, da takšna res ne morem za stroj, saj se komaj premikam in se odpravljam k zdravniku. Medtem je minila svetovana ura odloga, ki naj bi prinesla odgovor, ali se bo stanje umirilo. Ker se ni, sem vnovič zavrtela številko reševalcev. Prispeli so čez pol ure in me v zločljivem stolčku po stopnicah odnesli z drugega nadstropja. Nekaj ulic naprej smo se ustavili v zdravstvenem domu, kjer me je pričakala dežurna zdravnica in me po hitrem pregledu napotila na urgenco v Ljubljani. Naložili so me spet v reševalno vozilo in odpeljali smo se ter spotoma pobirali paciente po vsem mestu. Medtem so moje bolečine le naraščale in čutila sem vsak najmanjši kamenček na cestišču.

Da ne dolgovezim ... Urgenca, nevrokirurg, nevrolog, Klinični center nevrokirurg, nevrolog. Naposled sem pristala na stari Nevrološki kliniki na opazovanju

s protibolečinsko infuzijo, speljano v žilo. Minevale so ure, sama pa sem že začela izgubljati zavest in razsodnost. Naenkrat so me povsem nenadejano in brez pojasnila zopet naložili na voziček in odpeljali na magnetno resonanco. S pogledom sem bežno ošinila uro, ki je kazala 23.30, ob polnoči sem bila že pripravljena v operacijski dvorani. Zjutraj je sledila ponovitev: najprej še ena magnetna resonanca, nato zopet operacija, s katero so dokončno sprostili vse živce in počistili zalita vretenca. Diagnoza: dvojna vratna hernija in poškodovana hrbtnjača. Posledic zaenkrat ni bilo mogoče določiti. To je pokazal šele čas ...

Po operaciji sem se zbudila negibna od vratu navzdol, hkrati sem čutila vse, le premakniti se nisem mogla niti za milimeter. Potem se je začelo: hranjenje, odvajanje, razgibavanje, preoblačenje ... Vse to je bilo zame novo in neznano. Da bi bila mera polna, mi nihče ni znal odgovoriti na vprašanje, ali bom lahko sploh še sedela, kaj šele hodila ...

Dnevi so minevali in mesec in sonce sta se izmenjevala na nebu. Po približno 3 tednih so me obvestili, da me kmalu čaka selitev na URI-SOČO. Kaj pa zdaj to pomeni? Kaj me čaka tam? Je to pravilna odločitev? Mi bodo lahko pomagali? Le bežno sem vedela, da nekje v Ljubljani stoji neka Soča, kjer zdravijo ljudi po prometnih nesrečah in poškodbah. Tja so me pripeljali nepokretno in v naslednjih treh mesecih sem se uspela prebiti do bergel, čemur je sledila vrnitev v domačo oskrbo. V času bivanja na Soči sem spoznala vse vaje, ki jih je nujno potrebno izvajati za vzdrževanje kondicije.

Minilo je leto dni in nekega sončnega dne sem se s prijateljki odpravila na Pokljuko nabirat arniko in smrekove vršičke. Čudovit dan nas je pozdravil, ravno



pravšnji za uživanje v naravi. Vznesena in razposajena sem se z vrečko in berglami napotila v zeleno pobočje, kjer mi je v nekem trenutku zmanjkalo tal pod nogami in znašla sem se na vseh štirih. Posledica padca je bil zlomljen gleženj. Noga je v gipsu počivala 3 tedne, temu je znova sledilo razgibavanje ...

Medtem je čas neusmiljeno tekkel in nenadoma, dve leti bo tega, sta mi poslušnost začeli odrekati nogi. Sledila je nova operacija v Valdoltri, mesec dni ležanja in eno leto nošenja oklepa, ker so mi med operacijo vstavili 8 vijakov za stabilizacijo ledvenega dela hrbtenice, ki se običajno vrastejo v pol leta. Pri meni pa se niso in niso hoteli prijeti. V tem času so se mi pojavili krči in me vlekli na vse strani neba, ker so moje mišice

okrog pasu popolnoma oslabele. Vem, da jih vsi večinoma poznate, a zame je bilo to znova nekaj povsem novega. In spet so mi misli bremenila vprašanja: Kaj je narobe? Ali lahko gibam s hrbtenico? Ali lahko počepnem? Se bom lahko še kdaj vzravnala? In znova sem se znašla na vozičku.

Letošnjega januarja so me znova sprejeli na UKC, na nevrokirurški oddelek, kjer so me preslikali z vseh strani. Za preiskavo z magnetno resonanco so me morali celo uspavati, ker zaradi krčev nisem zmogla stegniti nog in me niso uspeli potisniti v tunel. Po opravljenih preiskavah so ugotovili, da je z mano vse OK. Vse OK?! Mene pa je hotelo raztrgati na drobne koščke. Predpisali so mi terapijo. Čimveč miganja. Na oddelku sem se počasi pričela

postavljati na noge in s hoduljo nabirati kilometre po hodniku.

Na mojo veliko srečo in olajšanje sem bila kmalu spet sprejeta na URI-SOČO, moje zadnje upanje. V mesecu dni so se krči opazno zmanjšali in povečala se je splošna gibljivost. Začetek je bil težak in tekle so tudi solze, vendar sem se zavedala, da je to moja zadnja priložnost, ki je ne smem izpustiti iz rok.

Vem, da bo šlo odslej le na boljše. Tudi zaradi vnuka se bom potrudila izboljšati splošno vzdržljivost, saj vztrajno raste in zahteva vedno daljše sprehode.

Iz srca bi se rada zahvalila osebju URI-SOČA in seveda Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine, ki mi vedno stoji ob strani. Hvala za vso nudeno pomoč v težkih trenutkih!



Željko Vertelj

ČE SI ČLOVEK NEČESA RES ŽELI, MU TUDI DRUGI RADI POMAGAJO

Bila je še zima, ko me je Beno pobaral, če bi imel z njim razstavo v Hagnu enkrat sredi aprila ... do takrat naju je ločilo nekaj mesecev, zato sem brez pretiranega razmišljanja s svojim značilnim »jaja« pristal. Sam pri sebi pa sem odmahnil: do takrat je daleč, se bom vmes že česa domislil. Da bi bila mera polna, sem razumel narobe, češ da za razstavo potrebujem le 15 slik. Torej; če zberem vse, ki jih imam naokrog, in naslikam še kakšno novo, jih imam dovolj, zato sem bil povsem sproščen.

Domenila sva se, da sebe in svoje delo predstaviva vsak s svojo zgibanko, ki bi nama prav prišla tudi kasneje. Vanjo bi uvrstila teh 15 slik, likovno kritiko Polone Škodič v slovenskem, nemškem in angleškem jeziku, vse skupaj natisnjeno na kvalitetnem papirju. Uspelo mi je napaberkovati 15 slik za fotografije, poslal sem jih Benu, ki je potem poskrbel za vse ostalo. Zasnoval in oblikoval ju je sam, saj mu je na tem področju redkokdo kos.

Zgibanki sta sijajni, lepo oblikovani in prekrasnih barv, zato se iskreno zahvaljujem našemu društvu, ki je prispevalo del sredstev za kritje stroškov tiskanja.

Vsakih nekaj dni sva se poklicala in pogovorila o vsem potrebnem, saj tega naposled ni bilo tako malo. Dotaknila sva se tudi števila slik, ker naj bi bila razstava najinih del v veliki galeriji, zato bi morala predstaviti vsak približno 40 slik. Groza!

V pasu me je kar presekalo. Resda je bilo na voljo nekaj časa, morda dva meseca, a potreboval sem vsaj še 25 uokvirjenih slik. Misli so mi bliskovito švigale skozi možgane in v nekem hipu me je prešinilo, da so mi lani iz Lichtensteina vrnili okrog 50 slik. Med tistimi bom izbral, sem si mislil, vsako nekoliko dodelal in izpopolnil s sedanjim znanjem, tako bo volk sit, koza cela, sam pa zadovoljen. Ker so bile slike samo na golih platnih, jih je bilo potrebno



pred uokvirjanjem nalepiti na ploščo iz lesonita, da bi lahko sliko vstavil v okvir. Torej je bilo potrebno poiskati nekoga, ki bi izmeril vsako platno posebej, pri mizarju naročiti plošče, nato dobiti še nekoga, ki bi platna nalepil nanje. Okvirje so mi s sebi lastno uslužnostjo izdelali v delavnici v Kočevju, čeravno tolikšna količina v tako kratkem času ni bila ravno mačji kašelj. Sledilo je obdobje, ko sem se dela lotil pospešeno, z največjim žarom in močjo, ki ju premorem. Za las se je izšlo: v zadnji uri, v zadnjem hipu. Sam pa sem zopet spoznal, da se moram pri dogovaranju naučiti poslušanja ter si tu in tam kakšno reč zapisati; prepričan sem, da bi mi bilo, če bi temu dosledno sledil, v življenju mnogokrat laže ...

Dan pred odhodom sem vseh 40 slik naložil v avto in jih odpeljal k Benu, kjer smo jih zaščitili z mehurčkasto folijo in preložili v kombi. Naslednji dan, malo pred drugo uro, smo se odpeljali. Spremljala naju je Marija, ki nama je pomagala, z možem Renatom, ki je opravljal vlogo voznika in vselej dobrodošlega pomočnika. Vožnja je trajala dobrih 11 ur, predno smo pripeljali do konca 1100 km dolge poti v Hagen, mesto blizu Dortmunda. Načrtovali smo prihod v torek dopoldan, sredo in četrtek bi namenili postavitvi razstave, v petek bi sledila otvoritev, soboto bi popestrili z nakupi, v nedeljo zgodaj zjutraj pa bi se vrnili. Ob prihodu v hotel sta naju pričakala Ingrid in Berndt, Benova prijatelja, ki sta pomagala pri zagotovitvi termina in mesta za razstavo. Tudi Berndt je slikar. Po prisrčnem pozdravu smo se najprej dogovorili vse potrebno glede postavitve slik v galeriji, ki je v atriju zdravilišča. Tu je bilo včasih staro mestno kopališče, zdaj pa kraljuje sodobna nova stavba. Delo se je zavleklo v pozno popoldne in še ga je ostalo za naslednji dan. Zares smo se



potrudili, da je bilo vse tako, kot mora biti; popolno, skratka. Slike so visele v vrsti ravno kot četa vojakov pred pregledom, k vsaki je sodila lično izdelana nalepka s podatki o avtorju, dimenziji slike, uporabljeni tehniki, ceni ...

V petek dopoldan smo si ogledali razgledno točko, s katere se razpira pogled daleč naokrog. Nekdaj se je tam bočila utrdba, od katere so vidni le ostanki delov obzidja. Ob 19. uri je bila otvoritev, ki se je je udeležilo precej obiskovalcev. Povabila sta jih Ingrid in Berndt, nekaj pa jih je prišlo, ker so poznali Bena. Berndt je pripravil besedilo o tem, kako slikava,

od kod prihajava in kako živiva. Zanesen je bil tudi govor vodje galerije Petre Kroll. V galeriji je stal klavir za potrebe glasbene spremljave in počaščeni smo bili, da nam je igral učitelj glasbene šole. Z Benom sva bila iskreno vesela in najin trud je bil večkratno poplačan. Pozabila sva na vnažajšnje težave, utrujenost na koncu dolge poti in drobne, spremljajoče nadloge; le kdo bi se spomnil vseh?! Otvoritev razstave je bila odlična in spet se je izkazalo, da če si človek nečesa zares želi, mu pri tem drugi radi pomagajo. Sedaj z Ingrid in Berndtom prijateljujem tudi sam; dopisujemo si, poleti, ko prideta k Benu, pa me bosta obiskala.

Janja Jurančič Rak

KNJIGE MOJEGA ŽIVLJENJA

Če bi v materialni resničnosti hoteli iskati neko magično monado celotne naše kulture, potem bi brez dvoma morali naš poklon podariti črki. Kajti črka je najbolj nenavadno zrno, ki ga je človek uspel pripraviti v delavnici svoje misli, neodvisno od narave, da bi z njim posejal njive in polja svoje kulture in zaobjel vse proizvode svojega življenja.

V črki so skrite neslutene, veličastne energije: brez tega malega čudeža bi bila kakršnakoli človekova ustvarjalnost neuspešna, še več, 'sizifovo delo'. Vsaka jasna, bistra glava, vsak človeški naraščaj bi z vsem svojim trudom potonil v pozabo. In vedno znova, brez konca in kraja, bi moral ta prometejski Sizif riniti proti vrhu svoje intelektualno delo, da bi se mu nekega dne po načelu nujnosti izmuznilo v pozabi kot kapljica vode v puščavskem pesku.

Črka je premagala smrt človeške misli. Roke so jo klesale v kamen, zapisale na glinene ploščice, jo ohranile na različne načine za potomstvo. Samo z njeno pomočjo se je lahko počasi oblikoval pojem prihodnosti in hkrati prva zarja človeštva in obenem človečnosti. Črka vzdržuje besede, besede ustvarjajo pojme, pojmi vodijo in oblikujejo delo, delo ustvarja vrednosti oz. vrednote, le-te pa se zlivajo v kulturo. To je pot človekove misli: skupni začetek poezije, filozofije in znanosti. In hkrati je črka, ki je ohranila besedo, porodila knjigo. Iz kamnitih plošč in glinenih ploščic se je skozi stoletja oblikovala knjiga; papirus in pergament sta zamenjala

kamen, glinasto pisalo dleto. Med iznajdbo prvih pisav in prvimi knjigami ležijo dolga stoletja, skozi katera je neslutena moč črke utirala pot kulturi in knjigi.

“ *Hvala Vam, knjige, tudi za spoznanje o naši lastni majhnosti, kajti brez nje se človek ne bi mogel zavedati svoje veličine.* ”

Knjiga, opazovana iz pespektive tisočletnega razvoja človeštva, je najdragocenejša posoda, ki jo je človek kdajkoli odkril. Ker pa je posoda namenjena čuvanju, je knjiga ta, ki čuva in ščiti najdragocenejše vrednosti in vrednote človeštva. Niti amfore, kamor so Stari shranjevali sadove svoje zemlje in sadove svojih rok, niti sarkofagi, kamor so polagali svoje mrtvece; nič ni tako vzdržljivo, kakor ta posoda duha, izdelana iz krhkega materiala, s sposobnostjo neizmernega obnavljanja. Knjiga, ne glede na svojo pojavno obliko (tukaj merim predvsem na elektronske izdaje bolj ali manj klasičnih literarnih del),

je največja zmaga človeštva. Vsi tisti, ki so nekoč vodili svoje armade pod slavoloki zmage, so do nas prišli s pomočjo kopice izbranih besed, ki jih je človeški rod vodil skozi stoletja. Odkrijmo se torej pred knjigo, tem zlatim ključem, ki odpira vrata vseh zakladnic svetovne kulture. Ne verjemimo več – tako, kot so to počeli naši Stari – v božanstva, ki nas morajo zaščititi. Kajti knjige so edine čarovnice, ki jih še dopušča naš logični um.

Knjiga ostaja nedosegljivo živa in prepričljiva potrditev naše navezanosti na tisočletno človeško kulturno zgodovino. Magija črke nas osvaja vedno znova. S pomočjo črk, s pomočjo besed osvajamo našega duha, osvajamo spoznanje; s spoznanjem pa oblikujemo tako sebe kot svoje življenje.

Vsak človek, ki je izkusil in doživel veličino knjig, bi moral v svojem življenju najti trenutke, ko bi zastal pred vsemi svojimi in jih nagovoril s tonom, kot ga v sebi hrani za svoje starše, ženo, otroke; skratka za vse, ki so mu v življenju kakorkoli darovali dobroto: nagovoriti jih z glasom drage hvaležnosti: »Hvala Vam, Knjige! Hvala Vam za vse, kar ste za človeka napravile nasploh, ne samo meni, ki sem zgolj droben člen v verigi vaših dolžnikov. Hvala Vam za svetlobo, s katero ste pregnale temo našega obstoja in nam svetile na poti v prihodnost. Kaj bi bili ljudje brez te svetlobe, ki ste jo prižgale na ugaslem življenjskem ognju vaših avtorjev?! Vaša naloga je, da hranite in delite, neizmerno delite; in Ve ste ohranile in razdelile neizmerna bogastva. Hvala Vam za misli, brez katerih bi bili neskončno siromašnejši; za spoznanja, brez katerih bi bili še vedno ubogi in bedni na tem našem planetu. Hvala Vam za lepoto, za vso tisto čarobno, tolažilno lepoto, s katero smo sebi lajšali



življenje kot ljudje brez ognja in sonca, v ledeni areni življenjskih nujnosti in naključij usode. Hvala Vam tudi za dobroto; brez Vas bi jo težko spoznali. Šele v Vaši svetlobi, ki so jo prižigali moralni geniji človeštva in jo dedujemo od generacije do generacije, lahko razberemo – pa čeprav še tako težko – dobro in zlo, ljubezen in sovraštvo, vrline in slabosti naše narave. Hvala Vam knjige za vse, kar ste kdajkoli storile za nas; šele ko ugledamo Vaš delež, se prepričamo, koliko so nam podarili naši mrtvi predniki in živi sodobniki, in kako malo je v nas tistega, kar smo sami izklesali iz sebe, ustvarili v sebi, pravzaprav le izoblikovali iz gradiva, ki smo ga podedovali od drugih.

Hvala Vam, knjige, tudi za spoznanje o naši lastni majhnosti, kajti brez nje se človek ne bi mogel zavedati svoje veličine. Ve, posoda misli in lepote, ste kakor zvezde, ki nas hkrati prepričujejo o naši ničevosti in veličini, ker čeprav smo še tako majhni, se samo v nas, naši zavesti, našem ustvarjalnem umu ogleduje narava. Edino skozi nas lahko vesolje spoznava samo sebe. Mi, ljudje, na tem planetu, kateremu ne poznamo enakega, smo razvili čudežno moč razuma, spoznanja in dela. Odkod ta veličastni uspeh, ki se nadaljuje v neskončnost, če ne bi bilo Vas, knjig, stražarjev najlepšega in najdragocenejšega v vsej spremembi in minljivosti, ki sta osnovna zakona narave?«

Ja, tako bi moral človek nagovoriti knjige. Tako jih je nagovoril Cervantes: »Upam, da bo za mrakom spet prišla svetloba!«; tako jih je nagovoril Puškin, ko se je ob svoji smrtni uri poslavljajal od njih: »Zbogom, prijateljice!« In tako so jih videli neštevilni ljudje vseh časov in narodnosti; vsi tisti, ki so drug drugemu podajali štafeto človeške misli in lepote.

BLEJSKO JEZERO IN SLOVENSKA MESTA

Slikarke in slikarji, člani Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami, so se 15. januarja ponovno zbrali v avli družbe SALUS v Ljubljani in odprli skupinsko likovno razstavo »Blejsko jezero in slovenska mesta«, ki jo je pripravila Založba UNSU.

Absolvent umetnostne zgodovine Jaka Racman je predstavil avtorje in ocenil njihova dela: »Vsak izmed avtorjev nam v svojem Blejskem jezeru najbolj razkriva sebe. Ravno pri skupnem motivu, ki nam je tudi vsem poznan in prepoznaven, lahko še bolj spoznamo raznolikost predstavljenih avtorjev«.

Slikarjem in ljubiteljem tovrstne likovne umetnosti je v imenu družbe dobrodošlico zaželel direktor družbe SALUS mag. Miha Lavrič, ki je pripomnil, da se v avli njihove družbe – vsakokrat neponovljivo obogateni, srečujemo že šestič. »S tem ste slikarji postali del nas, mi pa del vas. S svojimi umetniškimi slikami in s poročili o življenju, ki presegajo omejitve in širijo optimizem, nam dodate poseben in dragocen pečat!« je med drugim poudaril in nato uradno odprl razstavo. Prijeten kulturni večer je glasbeno obarval Duo pianissimo.

V avli Salusa so bila na stenah razstavljena tudi dela treh naših slikarjev – Silva Mehleta, Željka Vertlja in Martine Pavlovič, članov tega elitnega združenja.

Razstava je bila odprta do 9. marca.

Jože Globokar JAZ, MI IN DRUGI

V Slovenskem etnografskem muzeju so 16. januarja v okviru stalne razstave Jaz, mi in drugi: podobe mojega sveta ter projekta Dostopnost do kulturne dediščine ranljivim skupinam odprli osebno razstavo Nina Batagelja – člana Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine.

Razstava je nastala v sodelovanju z Andrejem Tomazinom, kustosom pedagogom v SEM-u in sodelavcem pri omenjenem projektu. Osebne razstave so namenjene obiskovalcem muzeja, ki lahko tako pod vtisom razstave »Jaz, mi in drugi: podobe mojega sveta« predstavijo del svojega življenja in razmislijo o svoji identiteti.

Nino je na razstavi prikazal tok svojega življenja od zgodnjega otroštva na Jesenicah, do gimnazijskih let in obdobja zrelosti v Ljubljani. Spomnil se je svojih udejstvovanj kot turistični vodič, prostovoljni gasilec in hitrostni rolar. Ključni del razstave je pripadel nesreči in posledični tetraplegiji, ponazorjeni z zdravniškimi izvidi in s stropa visečo opornico za vrat. Drugi del je bil posvečen Ninovem življenju po nesreči ter vsem športnim in umetniškim aktivnostim, katerim se posveča danes. Razstavo so spremljali sestavki, ki so jih za Nina pripravili pomembni ljudje v njegovem življenju in pomenijo zanimiv pristop k pripovedovanju zgodbe.

Razstavo ste si lahko ogledali v drugem nadstropju Slovenskega etnografskega muzeja, ki je bil za gibalno ovirane obiskovalce brezplačen.

IZPOVEDI TREH NAŠIH SLIKARJEV

Informacijska pisarna Mestne občine v središču Ljubljane je že večkrat gostila slikarje našega društva. Na tokratni razstavi so se 13. februarja predstavili trije slikarji, člani Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami. Slikarje in njihova novejša dela je predstavil absolvent umetnostne zgodovine Jaka Racman: »Likovni vzgibi vseh na pričujoči razstavi predstavljenih avtorjev izvirajo iz želje po izpovedi ter izkazovanju sposobnosti – na platnu pričarati iluzijo vtisov iz narave in lastnih slikarskih vizij. A vendarle so vsi 'nemirne ladje' in ne vemo, kam vse jih bo zanesel tok ... Slike Silva Mehleta, Martine Pavlovič in Željka Vertlja so si zelo različne, vendar avtorje in njihovo ustvarjanje povezujejo mnoge skupne točke: bridke življenjske izkušnje in težka invalidnost na eni strani, na drugi želja, slikarski talent in volja, ki so jih pripeljali v mednarodni krog slikarjev, ki slikajo z usti. To je namreč edini način, ki jim omogoča umetniško izražanje.«

Razstavo je odprl župan MOL Zoran Jančič in ob tem izrazil zadovoljstvo, da naši slikarji s svojimi deli že vrsto let gostujejo v njihovi informacijski pisarni. Omenil je še naše dobro sodelovanje in obljubil podporo tudi v prihodnje. Iz njegovih besed smo razbrali, da smo paraplegiki in tetraplegiki s svojim delom in prizadevanji lahko vzor marsikomu. Tudi od nas se ljudje lahko učijo.

Razstava je bila odprta do 5. marca.





Informativno glasilo Izziv DPLJ
izdaja Društvo paraplegikov
ljubljske pokrajine

Glasilo sofinancira
FIHO in občine.

Uredniški odbor

glavna in odgovorna urednica:
Janja Jurančič Rak

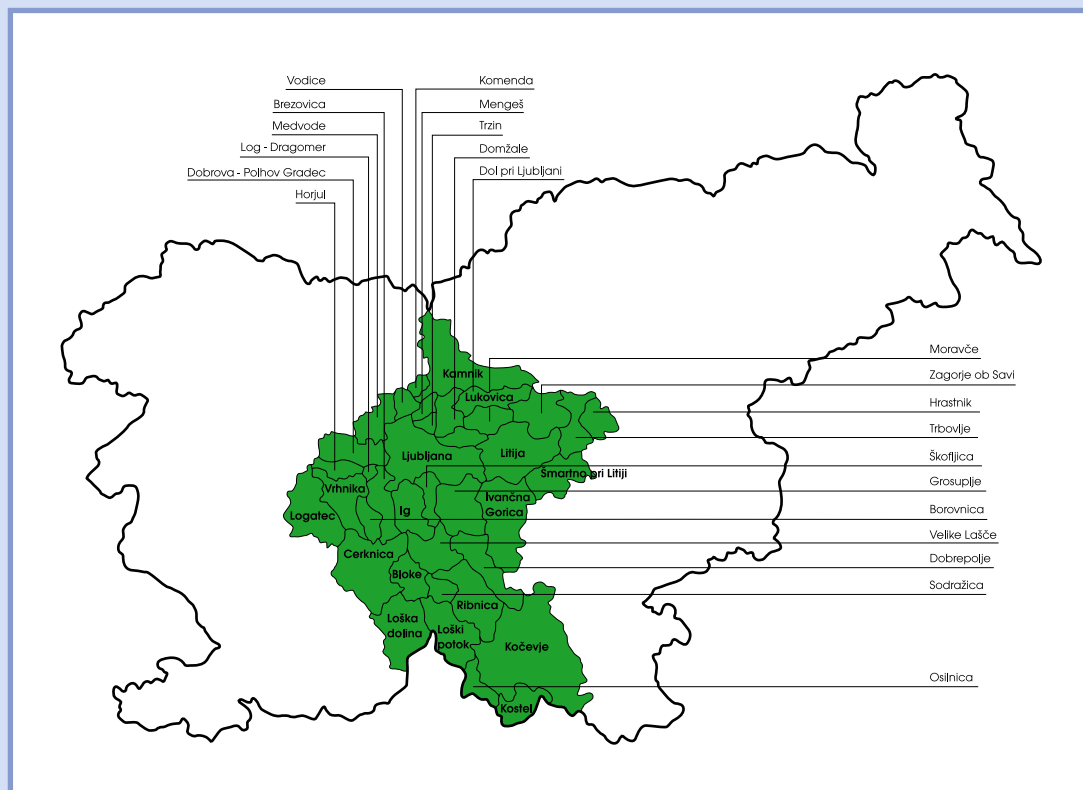
uredništvo:
Mirjam Kanalec
Gregor Gračner
Jože Globokar
Mojca Burger

lektoriranje:
Janja Jurančič Rak

oblikovanje:
Brane Pavšek

tisk:
PARTNER GRAF
zelena tiskarna 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

