



Izziv DPLJ

XVI. letnik, številka 27, junij 2016

Poštnina
plačana
pri pošti
1131
Ljubljana



Društvo paraplegikov
ljubljske pokrajine







Janja Jurančič Rak

VEČ KOT ENA IN MANJ KOT 1001 BESEDA O PRIJATELJSTVU

Prijateljstvo. Na prvi pogled lahkotna, prijetna, povsem enostavna stvar. A zatem sledi dolg popis ... Prijateljstvo sodi med najbolj zapletene človeške odnose: npr. med moškimi in žensko, starcem in otrokom, bogatašem in revežem, gospodarjem in delavcem, črncem in belcem, katolikom in muslimanom, učiteljem in učencem, krvnikom in žrtvijo ... prijateljstva, ki jih je rodila različnost. Iz njih se učimo strpnosti, sprejemanja, odprtosti ...

Številna prijateljstva nastanejo zaradi podobnosti: še tista iz vrtca, šole, faksa, službe, iste 'domače vasi', skupnega lokalčka, s potovanj, počitnic ... Uf, mnogo se jih splete zaradi skupnih zanimanj; športa, skupnega preživljanja prostega časa, planinarjenja, humanitarnega dela, zbirateljstva, klepeta ob sladki in o sladki kapljici, eksotične kuhinje, seksa, invalidnosti ... Ne pozabimo na morda najlepša in najčistejša prijateljstva: med človekom in živaljo. Koliko je napisanih zgodb o ljubezni s psom, mačko, konjem ali delfinom ... In koliko je šele onih, nikoli napisanih, v popolnoma vsakdanjih življenjskih okoliščinah, kjer sta človek in njegov ljubljeneček nerazdružljiva ... Kaj pa neobičajna prijateljstva: ali takšna res obstajajo?! Med človekom in rastlinami, kamni, kristali, drugimi stvarmi, ki so skorajda domena fetišizma? Prijateljstvo z avtomobilom, robotom, nekom od pokojnih ...

Bržkone so najbolj navdihujoča prijateljstva med ljudmi, ki jih združi duhovnost in najdejo pot k sebi, svoji biti skupaj z nekom, ki ga imajo radi. Ali pa stremijo k sicer osnovnemu, najbolj nujnemu in najvišjemu: biti prijatelj samemu sebi. Komur uspe, ga ne more nič več presenetiti, saj vse, kar je okrog njega, kar verjame, da obstaja ali pač tudi ne, sprejema kot verjetno možnost.

Sama sem nekoč zapisala naslednje: Prijateljstvo so »daj-damski portreti« ... nikoli ne more le eden dajati in drugi jemati. Vselej velja princip »ti meni, jaz tebi«; seveda po potrebi, lahko čez eno ali dve leti, ni pomembno: ampak kadar nekdo od prijateljev potrebuje pomoč, je tista nežnost, ki zna prisluhniti in čutiti zraven, tako blagodejna, da kdor ima težave, začuti neusahljivo varnost. Da se mu ne more nič zgoditi, ker ima ob sebi človeka, na katerega se lahko zanese. A to gre vedno v obe smeri. Če pa eden od njiju vsakič ostaja sam in čuti, da ne more zaupati, ali se celo razgali, kar je še huje, ob tem pa ni slišan, potem ni izbral pravega človeka za prijatelja. Slej ko prej bo šel naprej ... in ga pustil za seboj. Šur! Daj-damski portreti pokrivajo vse relacije odnosov med ljudmi. Zato je brez veze, da opevamo neke strašno posladkane verze o prijateljstvu, bolje, da že enkrat rečemo bobu bob.

Na marsikaj sem pozabila, namerno. Zato me, drage bralke in bralci, spomnite in opomnite ... IZZIVam vas, da nam pošljete svoja besedila. Naj bodo edinstvena, posebna ali povsem običajna. Da so le vaša! Sama sem se prijateljstva poskusila lotiti z drugačnega zornega kota, saj 'oblake gledam od vsepovsod, od spodaj, zgoraj in še kje', kot poje Neca Falk. Želim, da sodelujete v NAŠI reviji, dragi moji: tako nam bo le-ta vsem v veselje. Ne glejte le fotk, temveč jo prečitajte. Berite in pišite. Pišite NAM. Bržkone vnovič govorim blede steni, a verjemite, ne bom vas odnehala nagovarjati, vam nežno prigovarjati, da postanete soustvarjalci in ljubiteljski novinarji v društvenem časopisu, saj verjamem v vas. Nenazadnje mislim na prijateljstvo, ki to še ni, a lahko postane. ČE BOSTE VI TAKO HOTELI ...

UVODNIK

- 3 VEČ KOT ENA IN MANJ KOT 1001 BESEDA O PRIJATELJSTVU

PODČRTANO S PREMISLEKOM

- 5 KRALJ JE MRTEV, ŽIVEL(A) KRALJ(ICA)!

ČASOPLOV

- 6 JANUAR 2016
8 FEBRUAR 2016
10 MAREC 2016
12 APRIL 2016
14 MAJ 2016

DRUŠTVO

- 16 KRMILO DRUŠTVA V ŽENSKIH ROKAH

IZZIVOV KLEPET

- 20 NE SPRAŠUJTE PO ODGOVORIH, KI JIH NE BI MOGLI ŽIVETI

SOCIALA SMO LJUDJE

- 30 ZDRAV DUH IZ LENOBNEGA ČREVESJA
32 MOČ POGOVORA
33 DENAR – SVETA VLADAR

ZDRAVJE

- 34 BOLEZNI SRCA IN OŽILJA PRI LJUDEH Z OKVARO HRBTENJAČE

VSI RAZLIČNI, VSI ENAKOVREDNI

- 36 PR(A)VO POMLADANSKO SONCE ALI POT V POSVEČENI HRAM
37 PRAV NIČ NI NEMOGOČE
38 ROŽ'CE ZA ŽENSKÉ ...
38 ... IN TRNJE ZA MOŠKE
39 PRIVOŠČILE SMO SI VELIKO ŽLICO SMEHA
40 ZAPIHAL SVEŽ VETER, KI BO MLADIM KUŠTRAL DNEVE
41 TEČEJO ZA NAS, KI TEGA NE MOREMO!
41 IZ KOMENTATORSKE SOBICE
42 NORO! LIFE!

ŠPORT IN REKREACIJA

- 42 PORAVNAJ SE, AKTIVIRAJ CENTER TELESA, DIHAJ!
43 ŽIVETI ŽIVLJENJE S POLNIMI PLJUČI ...
44 BRAVO, DOBILA GA JE NAŠA EKIPA
46 PREKO PODRTIH KEGLJEV DO SKUPNE ZMAGE
47 PLES BREZ IZKLUČEVANJ
48 MED SLOVENSKIMI INVALIDI PREZRT ŠPORT
49 ZAČUTI BREZMEJNO SVOBODO VODE



6-15



20-24



44-45



Mirjam Kanalec

KRALJ JE MRTEV, ŽIVEL(A) KRALJ(ICA)!

Skrivnost in kompleksnost človekovega spomina že stoletja vznemirjata duhove. Spomin nam omogoča ohranjanje, priklic in izražanje naučenega znanja ter podoživljanje osebnih izkušenj. Spomin nam omogoča, da v življenju postanemo bolj izkušeni in učeni. Pravzaprav je ključni del našega življenja, saj če bi ga izgubili, bi se morali vsako stvar učiti znova in znova.

Spomini so kot iskre,
ki pod pepelom tlijo,
a ko jih razgrneš,
vedno znova zaživijo. (Goethe)

A včasih bi želeli vse pozabiti in ukaniti spomin. Včasih bi želeli začeti na novo, vzeti nepopisan list. In kaj lahko rečem o mesecih pred volitvami?! Ne prav dosti. Moj spomin se je zavestno odločil, da se teh burnih časov na začetku leta, vseh razočaranj, podtikanj in neresnic ni vredno zapomniti. Kot da bi vsi padli v neko zono somraka. Ne želim podoživljanj osebnih občutenj, ne želim se preveč obremenjevati s preteklostjo. Izkušnje pa so ostale, saj nas klešejo skozi življenje. In zaradi njih bom v bodoče boljša, pametnejša.

Večini je najbrž znano, da so pri Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine pred kratkim potekale volitve za organe društva, ki so pošteno spremenile vodstveno strukturo društva. Za predsednico je bila izvoljena Mirjam Kanalec, za njeno namestnico pa Mojca Burger. V upravnem odboru, ki je izvršilni organ in bo skrbel za uresničevanje zastavljenih ciljev ter izvajanje dejavnosti, so Draga Lapornik, Rok Bratovž, Bojan Lukežič, Milan Zlobko, Slavko Krajnc, Nina Wabra Jakič in Borut Sever. Nadzorni in disciplinski organ sestavljajo Slavko Ivančič, Branko Urbanija, Jakob Škantelj, Janja Jurančič Rak in Veselka Pevec. Za naslednje volitve bodo poskrbeli člani volilne komisije Alenka Tratnjek, Ibrahim Bradarič, Marjana Lavrin, Andrej Omahen in Katarina Miličević.

Vesela sem, da ste se Zbora članov in volitev udeležili v velikem številu, saj vam ni vseeno, kako bo društvo živelo in krmarilo v bodoče. Zahvaljujem pa se vam za zaupanje, ki ste ga dali meni in ostalemu vodstvu. Zavedamo se odgovornosti, ki smo jo z izvolitvijo prevzeli.

Kakorkoli, volitve so mimo, vodstvo društva se je skoraj v celoti zamenjalo, poslanstvo društva pa ostaja enako. Zastavljene cilje je sicer mogoče doseči na drugačen način, a vendar niso bistveno drugačni. Zadnja dva meseca sta namreč švignila mimo, kot bi mignil. Strasti so se umirile, osebne zamere in interesi so se umaknili pred skupno vizijo za dobrobit članstva. Mislim, da so se tudi medsebojni odnosi izboljšali – vsi smo polni pozitivne energije in zagnanosti. Skupaj s sodelavci postavljamo nove temelje delovanja društva v bodoče, kar pa ne pomeni, da rušimo z bagri in razstrelivom. S preciznim in prefinjenim občutkom dodajamo in odvezujemo po korakih in niansah. Ne želim pozabiti na dane obljube! Rdeča nit mojega vodenja društva bo vsekakor v smislu zagotavljanja različnih programov in aktivnosti za doseganje čimbolj neodvisnega življenja para- in tetraplegikov. Moja vizija je, da je društvo v prvi vrsti namenjeno članicam in članom! Da nudi para- in tetraplegikom kakovosten servis za višjo raven življenja!

Naj vas ob tej priložnosti povabim, da sooblikujete bodočnost društva. Lahko me obiščete na društvu vsak torek ali mi pišete na elektronsko pošto mirjam.kanalec@drustvo-para-lj.si. Pridite, pišite, povejte, kaj vas muči, predlagajte, kaj spremeniti, izboljšati, ukiniti. Potrudila se bom, da bomo sledili vašim željam in potrebam.

Sicer pa delo teče običajno, pošta, računi, zaposleni, plače, regres, srečanja, sestanki, prijave na razpise, poročila, kegljanje za pokal občine Domžale, Pogačnikov memorial v košarki na vozičkih, otvoritev Doma paraplegikov v Pacugu, letovanje novih članov v Semiču, ženska sekcija na potepu, športne aktivnosti ...

NOVA PODOBA SPLETNE STRANI DRUŠTVA

Verjetno ste malce presenečeni, ko se je ob kliku odprla povsem nova podoba spletne strani društva. Ja, sledili smo potrebam ter sodobnim in naprednim oblikam. In če kje, gre prav na tem področju razvoj neverjetno hitro naprej. Urejevalniki so po nekaj letih že zastareli in niso več funkcionalni. Upamo, da boste novo podobo strani hitro osvojili in jo sprejeli za svojo. Kmalu bomo našim programom prilagodili tudi vsebino, vendar se bomo trudili, da bo spletna stran pregledna in boste v njej hitro prišli do zelenih in ažurnih informacij. Prav gotovo pa so na novi spletni strani še napake. Kliknite na jeziček KONTAKT in pošljite vaše sporočilo.

KEGLJANJE – IVANIŠEVIČEVA PRVA, EKIPA TRETJA

15. JANUAR

Društvo paraplegikov Podravja je 15. januarja v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo meddruštveni turnir in drugi krog ligaškega tekmovanja v kegljanju. Kegljačice in kegljači so se v športni dvorani Tabor v Mariboru pomerili v posamični in ekipni konkurenci, na voljo pa so imeli 120 lučajev. V ženski konkurenci je največ kegljev podrla naša odlična kegljačica Senka Ivanišević – 433. V skupini tetraplegikov je bil uspešen tudi Slavko Ivančič (405), saj je osvojil tretje mesto. V ligaškem tekmovanju pa se je skupaj pomerilo osem ekip, od katerih je bila ljubljanska tretja.

NA OBISKU ŽUPAN OBČINE HRASTNIK MIRAN JERIČ

12. JANUAR

V prostorih našega društva smo 12. januarja gostili župana Občine Hrastnik – Mirana Jeriča. S tem smo mu želeli izreči zahvalo za vse, kar je zasavska občina storila za dobrobit naših članov. Od nadvse prijetnega poučnega spomladanskega srečanja v letu 2013 pa vse do danes.

Dobrodošlico mu je s sodelavci izrekel predsednik Gregor Gračner in mu v krajši obliki predstavil poslanstvo in dejavnosti našega društva z vsemi socialnimi programi. Največ pozornosti smo namenili reševanju socialne problematike in se dogovorili, da v bližnji prihodnosti s projektom »Različnost je zakon« obiščemo njihovo osnovno šolo.

ANDREJA DOLINAR – ČASTNA SLOVENKA LETA

14. JANUAR

V nabito polni športni dvorani v Medvodah so 14. januarja na Butičnem gala koncertu Nedeljskega za Častno Slovenko leta izbrali Andrejo Dolinar. Ker Andreja živi v Ljubljani ji je Mestna občina Ljubljana ob tej priložnosti podelila posebno priznanje – kipec »zmajčka«. Naša vrhunska igralka namiznega tenisa Andreja Dolinar se je s tem športom prvič srečala v letu 1993 v URI-SOČA, kjer so trenirali paraplegiki in tetraplegiki. Nastopila je na štirih paraolimpijskih igrah – Sydneyu, Atenah, Pekingju in Londonu.



ROGLA – PREHODNI POKAL JAKIČU**26. DO 28. JANUAR**

Zveza paraplegikov Slovenije je na smučiščih Rogle od 26. do 28. januarja pripravila osmi smučarski kamp. Tradicionalno smučarsko srečanje paraplegikov in tetraplegikov ter študentk prostovoljk Zdravstvene fakultete je podprla Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite s tem, da je omogočila najem monoskijev avstrijskega proizvajalca Praschberger. Nekateri naši smučarji, ki še nimajo svojih monoskijev so s sposojeno opremo dva dni trenirali, zadnji dan pa tudi tekmovali. Za promocijo je poskrbel naš sodelavec Peter Osterveršnik. Na tekmovanju, ki je bilo zadnji dan, je prvo mesto osvojil član DPLJ Gal Jakič, drugo Toni Zakrajšek, četrta pa je bil od naših Gregor Gračner.

SLIKARSKA RAZSTAVA NA KOROŠKEM**28. JANUAR**

Prazne stene prenovljenega Kulturnega doma v Črni na Koroškem so vabile, da zaživijo. 28. januarja so to storili naši likovni umetniki – Silvo Mehle, Martina Pavlovič in Bor Melanšek, ki rišejo z usti. Silvo in Martina sta člana elitnega Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami. Na otvoritvi razstave, ki jo je pripravilo Društvo paraplegikov Koroške, podprla pa Občina Črna, je v kulturnem programu raztegnil meh državni, evropski in svetovni prvak na »frajtonarci« mladi Blaž Pukl Jamnikar.

NAŠI KOŠARKARJI OSTALI NA VRHU**17. JANUAR**

17. januarja so ekipe, ki tekmujejo v ligi ZPS-SOČA OPREMA, odigrale četrto kolo. Tekmovanje je v športni dvorani Cerklje na Gorenjskem v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo Društvo paraplegikov Gorenjske.

V prvi tekmi je bila naša ekipa boljša od DP Kranj in je zmagala z rezultatom 53:43. Druga tekma je pripadla avstrijskim košarkarjem RSV Kärnten, ki so premagali ekipo DP MB Palfinger Marine z rezultatom 57:46. V naslednji tekmi sta se pod koši srečali ekipi DP Kranj in DP Celje Thermana. V izenačeni tekmi so slavili Celjani z rezultatom 46:41. Četrto tekmo sta odigrali ekipi DP Novo mesto in DP Ljubljana Mercator; z rezultatom 49:36 je nadvladala naša ekipa. V zadnji tekmi sta se udarili ekipi DP Celje Thermana in DP MB Palfinger Marine; na koncu so Celjani strli odpor Mariborčanov in slavili z rezultatom 57:52.

Vrstni red po odigranem četrtem kolu: prva je ekipa DP Ljubljana Mercator, druga RSV Kärnten, tretja DP Celje Thermana, četrta DP Kranj, peta DP Maribor Palfinger Marine, zadnja na lestvici je DP Novo mesto.



PREHODNI POKAL ZUPANČIČU – PLANINC TRETJI

11. FEBRUAR

Sedmi tradicionalni meddruštveni turnir v biljardu je 11. februarja v organizaciji ZPS pripravilo Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja. V biljardnici Planeta Tuš v Novem mestu, kjer si je tekmovanje ogledalo veliko dolenjske mladine, je za prehodni pokal Zveze paraplegikov Slovenije tekmovalo 15 igralcev iz štirih pokrajinskih društev Zveze. Po zagrizenih bojih sta se v polfinalne dvoboje uvrstila dva igralca našega društva – Marjan Zupančič in Edo Planinc. Za prehodni pokal sta se na koncu udarila David Slaček in naš Marjan Zupančič, ki je v napetem boju zmagal. Tretje mesto je naš Edo Planinc delil skupaj z Jankom Korenom, peto pa dva naša – Rok Bratovž in Slavko Krajnc.

NA DRUŠTVU SPREJELI NOVE ČLANE

Posebno pozornost posvečamo novim članom. Ko se včlanijo, jim že na začetku nove življenjske poti pripravimo sprejem v prostorih društva. Pomembno je, da jim čim bolj predstavimo delovanje društva, vse naše programe in se tudi osebno spoznamo.

SABLJAKOVIČ TRETJI – EKIPA DRUGA

19. FEBRUAR

Že po tradiciji se vsako leto v prvih mesecih v Škofji Loki zgodi kakšen športni dogodek. Tokrat je Društvo paraplegikov Gorenjske 19. februarja v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo tretji krog šahovske lige. V prostorih osnovne šole Cvetka Golarja na Trati je na črno-belih poljih tekmovalo 20 šahistov iz šestih pokrajinskih društev ZPS, med njimi štirje šahisti našega društva. Osvojili so tretje, peto, sedmo in enajsto mesto. Tretje mesto je pripadlo Jasminu Sabljakoviču.



V LIGNANU NAVDUŠIL LUKEŽIČ**20. FEBRUAR**

V italijanskem Lignanu so 20. februarja igralke in igralci namiznega tenisa sklenili tekmovanje na močnem mednarodnem turnirju. V svoji skupini je s tretjim mestom navdušil naš tekmovalec Bojan Lukežič. Na ekipni tekmi sta Bojan Lukežič in Primož Kancler zasedla 4. mesto.

KEGLJAČI ODLIČNI NA KOROŠKEM**26. FEBRUAR**

Na kegljišču v Ravnah na Koroškem je Društvo paraplegikov Koroške 26. februarja v organizaciji ZPS pripravilo tretji krog kegljaške lige. Hkrati je bilo to že 21. kegljaško tekmovanje v spomin na odličnega koroškega kegljača Avgusta Grnjaka. Za ekipne in posamične uvrstitve se je v štirih skupinah pomerilo 35 kegljačic in kegljačev iz osmih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Tekmovalci so imeli na voljo 120 lučajev. Naši kegljači so dosegli odlične rezultate – tri prva in dve drugi mesti.

PREVENTIVNI PREGLED O BOLEZNIH SODOBNEGA ČASA**23. FEBRUAR**

Že vrsto let v februarju pripravimo preventivni pregled. Tokrat se je v prostorih društva 23. februarja zbralo več kot 35 članov, ki so želeli preveriti, če imajo povišan krvni tlak, holesterol ali sladkor v krvi. Prim. Tanja Erjavec, dr. med., in VMS Branka Vipavec sta ob pregledu »pacientom« dali zloženko o zdravi prehrani, tiste s povišanimi rezultati merjenja pa opozorili na nevarnosti, ki ogrožajo njihovo zdravje.

SPONZORIRANJE KOŠARKARSKIH VOZIČKOV

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine že nekaj časa izvaja akcijo za pridobivanje sredstev za nakup košarkaških vozičkov. Z njimi bi poskrbeli za nadaljnji razvoj košarke v našem društvu, hkrati pa novim in drugim članom omogočili, da se preizkusijo v tej dinamični kolektivni igri.



ZADNJA SEJA NADZORNEGA ODBORA 2012–2016

1. MAREC

V prostorih društva se je 1. marca na zadnji redni seji sestal Nadzorni odbor društva. Člani v sestavi – predsednik NO Slavko Ivančič, član Jože Globokar in nadomestna članica Cvetka Štirn so pregledali celostno poslovanje društva in pripravili poročilo za prihajajoči zbor članov. NO je v tem mandatnem obdobju imel 18 rednih sej.

EDO PLANINC PONOVRNO DRŽAVNI PRVAK

12. MAREC

Zveza za šport invalidov Slovenije – POK je 12. marca v Litiji organizirala državno prvenstvo v hitropoteznem šahu. Med 31-imi šahisti je v moški konkurenci naslov državnega prvaka ponovno osvojil naš najboljši šahist Edo Planinc.

PRAZNOVANJE VISOKEGA JUBILEJA

13. MAREC

Vselej obiščemo vse tiste članice in člane društva, ki praznujejo nekoliko višji življenjski jubilej. In tako sta predsednik društva Gregor Gračner in zasavski socialni poverjenik Marjan Zupanec obiskala Jožefo Črešnar, ki je 13. marca praznovala 90 pomladi. Ob skromnem darilcu sta ji čestitala za visok jubilej ter ji zaželela še vrsto zdravih in srečnih dni.

DAN ŽENA

8. MAREC

Pri društvu že po tradiciji za članice in sodelavke vsako leto ob osmem marcu poskrbimo, da v prijetnem druženju obeležijo svoj praznik. Tudi tokrat smo jim praznovanje pripravili v prostorih hotela Kongo & Casino v Grosupljem, veselega druženja pa se je udeležilo nekaj več kot trideset članic in pet naših zaposlenih mladenk.

KINESTETIKA ZA OSEBNE ASISTENTKE

10. MAREC

Za osebne asistentke našega društva smo 10. marca pripravili izobraževanje iz kinestetike. Delavnica je bila namenjena vsem, ki se v poklicnem ali vsakdanjem življenju srečujejo z ljudmi, ki potrebujejo pomoč pri opravljanju osnovnih življenjskih potreb.

OBISK IN DONACIJA LEO KLUBA LJUBLJANA

15. MAREC

V sklopu akcije zbiranja sredstev za nakup novih košarkarskih vozičkov nas je 15. marca obiskala delegacija donatorjev LEO KLUBA Ljubljana. Ob tej priložnosti nam je številčna delegacija donatorjev LEO KLUBA Ljubljana skupaj s predsednico Tjašo Plut donirala 700 € za nakup novih košarkarskih vozičkov. LEO klubu se še enkrat zahvaljujemo za donacijo.



ZADNJA SEJA UO V OBDOBJU 2012–2016**17. MAREC**

V prostorih društva je 17. marca potekala zadnja, t. j. 27. seja upravnega odbora društva v mandatnem obdobju 2012–2016. Člani UO so o tekoči problematiki društva razpravljali kar v dvanajstih točkah dnevnega reda.

KEGLJAČI PONOVRNO USPEŠNI**18. MAREC**

V četrtem krogu kegljaške lige ZPS IZI – POENOSTAVIM in 16. memorialu Petra Zdovca, ki ga je 18. marca pripravilo DP jugozahodne Štajerske, so naše kegljačice in kegljači dosegli izvrstne rezultate. Osvojili so prvo mesto v ekipni konkurenci, prvo in drugo mesto med kegljačicami, drugo mesto v moški konkurenci ter drugo in tretje mesto med veterani.

STRELSKA EKIPA TRETJA**22. MAREC**

S četrtnim krogom, ki ga je v organizaciji ZPS 22. marca pripravilo Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije, so strelci zaključili ligaško tekmovanje. Prekmurci so zadnje strelsko srečanje pripravili na strelišču TVD Partizan Murska Sobota, udeležilo pa se ga je 25 strelcev iz osmih pokrajinskih društev Zveze. Naša ekipa je osvojila tretje mesto.

DP LJUBLJANA MERCATOR DRUGA NA LESTVICI**20. MAREC**

Ekipe razširjene slovenske lige v košarki na vozičkih "ZPS SOČA OPREMA" so šesti krog odigrale 20. marca v športni dvorani Wolfsberg v Avstriji. To je bil zadnji krog pred državnim prvenstvom.

Lestvica: prva je ekipa RSV Kärnten, druga DP Ljubljana Mercator, tretja DP Maribor Palfinger Marine, četrta DP Celje Thermana, peta DP Kranj, zadnja je ekipa DP Novo mesto.

KANDIDATI ZA POSAMIČNE FUNKCIJE DRUŠTVA**24. MAREC**

V prostorih društva se je 24. marca sestala Kandidacijska komisija in evidentirala kandidate za posamične funkcije pri Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine ter oblikovala listo kandidatov za volilni zbor članov.

KRMILO DRUŠTVA V ŽENSKIH ROKAH**30. MAREC**

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je četrti redni in hkrati volilni Zbor članov pripravilo 30. marca v prostorih hotela Kongo & Casino v Grosupljem.



DVAKRAT PRVI – EKIPNO DRUGI

1. APRIL

V Novi Gorici je 1. aprila potekal 5. krog kegljaške lige ZPS – IZI POENOSTAVIM.SI. Tekmovanje je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo Društvo severne Primorske. Ekipa naših kegljačev je bila druga. Tetraplegik Slavko Ivančič je bil v moški in hkrati skupni konkurenci tretji. Med kegljačicami je bila najboljša Senka Ivanišević. Med tetraplegiki pa se je na prvo mesto zavihtel član Slavko Ivančič.

DRŽAVNO PRVENSTVO V STRELJANJU

9. APRIL

Na strelišču v Ljubljani je 9. aprila v organizaciji Zveze za šport invalidov Slovenije – POK potekalo državno prvenstvo za invalide v streljanju z zračnim orožjem. Med številnimi tekmovalci so nastopili tudi strelci iz pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. In med njimi strelci našega društva. Naša najboljša strelka Veselka Pevec je v skupini SH2 s standardno puško nastreljala 418,6 krogov. V ekipni konkurenci je ekipa (Dunaj, Jurkovič, Kepe) v skupini SH2 med sedmimi ekipami osvojila odlično drugo mesto.

EKIPA LJUBLJANA MERCATOR DRŽAVNI PRVAK

3. APRIL

V športni dvorani OŠ Rače je 3. aprila potekalo 25. državno prvenstvo v košarki na vozičkih. Tekmovanje je v organizaciji ZŠIS – POK pripravilo Društvo paraplegikov Podravja. Za naslov letošnjega prvaka so se pomerile prve štiri ekipe z lestvice ligaškega tekmovanja. Naslov državnega prvaka je osvojila DP Ljubljana Mercator.

BRAJKOVIČ IMA MEDALJO

2. DO 12. APRIL

V sosednji Avstriji je od 2. do 12. aprila potekalo evropsko prvenstvo v biljarju za invalide. Med biljardisti tekmujeta tudi paraplegika – naš član Matej Brajkovič, sicer večkratni udeleženec evropskih in svetovnih prvenstev, ter David Slaček, član DP paraplegikov Podravja, ki nabira prve izkušnje na mednarodnih tekmovanjih. Matej Brajkovič je v 'osmici' osvojil bronasto medaljo.

USPEŠNO ZAKLJUČEN PRVI DEL AKCIJE

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je v lanskem letu pričelo z akcijo »ŽIVETI ŽIVLJENJE S POLNIMI PLJUČI, DA NAS STANJE TELESA IZ DRUŽBE NE IZKLJUČI«, pri kateri smo nabirali sredstva za nakup invalidskih vozičkov za igranje košarke. Prvi del akcije je uspešno zaključen. Več si preberite na str. 43.



CURLING EKIPA NAPREDOVALA**11. APRIL**

Ekipe, ki so tekmovala v curling ligi, so 11. aprila zaključile tekmovalje v letošnji sezoni. Liga je bila razdeljena na skupino A in skupino B, kjer je tekmovala tudi ekipa DPLJ. V obeh skupinah je tekmovalo 17 ekip različnih klubov iz Slovenije. Ekipo DPLJ so sestavljali: Robert Žerovnik, Žiga Bajde, Davorin Kopše, Jože Klemen, Mojca Burger, Živa Hribar, Jovita Jeglič in Jana Ferjan. Ker je naša ekipa delila drugo mesto z Velenjčani, so morali odigrati dodatno tekmo. Več znanja in športne sreče je imela naša ekipa, ki je z zmago napredovala v elitno skupino.

PRVA SEJA NOVEGA UO**25. APRIL**

25. aprila se je v prostorih društva na Dunajski 188 v Ljubljani zbralo novo vodstvo Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, ki je bilo za mandatno obdobje 2016–2020 izvoljeno konec marca na Zboru članov.

Prvo sejo Upravnega odbora je sklicala predsednica Mirjam Kanelc v skladu s 13. členom Statuta Društva, vabilu pa so se odzvali vsi člani UO: Mojca Burger, Draga Lapornik, Rok Bratovž, Bojan Lukežič, Slavko Krajnc, Milan Zlobko, Nina Wabra Jakič in Borut Sever, skupaj s predsednikom Nadzornega odbora Slavkom Ivančičem.

POKAL ZVEZE V TRAJNO LAST**16. APRIL**

Po končanem državnem prvenstvu v košarki na vozičkih so se ekipe 16. aprila v športni dvorani Ekonomske šole v Murski Soboti pomerile še za tradicionalni Pokal Zveze paraplegikov Slovenije. Letošnje pokalno tekmovalje je bilo že petnajsto zapored, pet let pa ga košarkaši posvečajo svojemu so-košarkašu ter prvemu in častnemu predsedniku Zveze paraplegikov Slovenije Ivanu Peršaku. Turnir, ki so ga tokrat posvetili tudi dnevu paraplegikov, je v organizaciji ZPS pripravilo Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije, za zaključno lovoriko pa so se pomerile štiri ekipe. Naša ekipa DP Ljubljana Mercator je po štirinajstih letih pokal po treh zaporednih zmagah osvojila v trajno last.

RAZLIČNOST JE ZAKON V KOČEVJU**14. APRIL**

Tokrat smo se 14. aprila s tem programom predstavili na OŠ Ljubo Šercer v Kočevju. To je majhna šola za otroke s posebnimi potrebami.



Z AVTOBUSI LPP NA OGLED NARODNE GALERIJE

4. MAJ

V letošnji akciji je 4. maja več kot 15 študentk in študentov tretjega letnika delovne terapije z »zelenci« naše člane pripeljalo iz različnih strani mesta. Obiskali smo prenovljeno Narodno galerijo.

ODPRT DOM PARAPLEGIKOV PACUG

6. MAJ

V Pacugu se je 6. maja 2016 uresničil dolgoletni cilj slovenskih paraplegikov in tetraplegikov, ki bo z zlatimi črkami vpisan v anale Zveze paraplegikov Slovenije. Po dolgih letih je namreč Zveza tudi uradno odprla dokončno dograjen Dom paraplegikov Pacug – Središče zdravja in počitnic.

NAŠI KEGLJAČI SO SE ODREZALI NA DRŽAVNEM PRVENSTVU

14. MAJ

Na kegljišču Golovec v Celju je 14. maja potekalo državno prvenstvo v kegljanju, organizator in izvajalec tekmovanja je bila ZŠIS – POK. Državnega prvenstva so se udeležili kegljačici in kegljač našega društva, ki so se odlično odrezali. Med kegljačicami je naslov državne prvakinja osvojila naša Senka Ivanišević, z drugim mestom pa se ji je pridružila še Cvetka Štirn. Uspeh je dosegel tudi član Slavko Ivančič, ki je med težje gibalno oviranimi zasedel drugo mesto.

DRŽAVNI PRVAK V CURLINGU JE EKIPA DPLJ 1

4. MAJ

V Ledeni dvorani v Zalogu je v 4. maja v organizaciji Zveze za šport invalidov Slovenije – POK potekalo državno prvenstvo v curlingu za invalide na vozičkih. Za letošnji naslov državnega prvaka so se pomerile štiri ekipe, ki so jih sestavljali igralci dveh ekip DP Ljubljanske pokrajine, ekipe DP Gorenjske in Basketa (zunanja ekipa).

Naslov državnih prvakov je osvojila ekipa DPLJ 1, v kateri so tekmovali: Živa Hribar, Jože Klemen, Žiga Bajde in Robert Žerovnik. Naslov podprvakov je v sestavi Jana Ferjan, Mojca Burger in Milan Zlobko osvojila DPLJ 2, tretja je bila ekipa Basket (Boštjan Ceglar, Gregor Gračner, Slobodan Banjac, Jože Berčon).

NAŠI ŠAHISTI VNOVIČ PRVAKI LIGE

11. MAJ

S četrtem kolom so šahisti 11. maja zaključili ligaško tekmovanje Zveze paraplegikov Slovenije za letošnjo sezono. Zadnji krog je v svojih prostorih pripravilo DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja.

Naš Ljubiša Gajič je osvojil bronasto medaljo. V ekipni konkurenci pa je DPLJ skupaj z DPCE z enakim številom točk osvojilo prvo mesto.



EXSPOSANITA**18. MAJ**

Nekaj naših članov se je 18. maja z dvema kombijema odpravili v Bologno na ogled sejma EXSPOSANITA, kjer se vsaki dve leti predstavijo vsi, ki kaj veljajo v osrednji Evropi na področju varovanja in ohranjanja zdravja. Tudi tokrat je bilo veliko razstavljavcev, seveda največ domačih.

AKTIV ŽENA V BELI KRAJINI**20. DO 27. MAJ**

Članice aktiva žena DPLJ so od 20. do 27. maja svojo dejavnost za en teden preselile v Dom paraplegikov Semič.

ROČNI KOLESARJI V KOPRU**28. MAJ**

Ročni kolesarji pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije so se 28. maja 2016 zbrali v Kopru. Sonce in morje sta na drugo druženje privabila več kot 60 (ročno) kolesarskih navdušencev. Med njimi tudi ročni kolesarji našega društva.

FESTIVAL – IGRAJ SE Z MANO**24. MAJ**

V Ljubljani se je 24. maja pričel 10. mednarodni festival »Igraj se z mano«. Namenjen je vključevanju otrok, mladostnikov in odraslih s posebnimi potrebami ter vseh ostalih, ki s skupnim druženjem in ustvarjanjem rušijo meje med »hendikepom in normalnostjo«. Dogajanje je pestro, raznoliko in polno veselja. Na odrih ne manjka glasbe, plesa, iger, lutk, predstav ter številnih delavnic in športnih dejavnosti. Sodeloval je tudi naš slikar Željko Vertelj.

Z NOVIMI ČLANI V SEMIČ**27. DO 29. MAJ**

Od 27. do 29. maja so se novi člani odpeljali na dvodnevni izlet v Semič. Zbrala se je vesela družba enajstih članov, naša Špela, asistentka Mira, študent delovne terapije Alen in koordinatorka Mojca. Naslednji dan sta se jim pridružila še predsednica Mirjam in voznik asistent Tomaž.





Jože Globokar

KRMILO DRUŠTVA V ŽENSKIH ROKAH

Člani DPLJ smo končno predali krmilo prvi ženski, saj je kandidatka za predsednika društva Mirjam Kanalec dobila 71, kandidat Robert Žerovnik pa 63 glasov. Namestnica predsednice Mojca Burger je dobila 80 glasov.

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je četrty redni in hkrati volilni Zbor članov pripravilo 30. marca v prostori hotelu Kongo & Casino v Grosupljem.

Dnevni red je imel kar 18 točk, člani pa so najprej prisluhnili: poročilu Nadzornega odbora, Disciplinske komisije in obsežnemu poročilu za leto 2015, v katerem so poročali – predsednik, referenti in nosilci nalog. Po razpravi je Zbor sprejel poročila. Ob tem je dosedanji predsednik Gregor Gračner članom predstavil svoj pogled na društvene dejavnosti v obdobju 2012–2016. Društvo je zelo dobro gospodarilo, saj smo v tem času med drugim pridobili kar dva kombija in skladiščne prostore. Za finančna sredstva za kombije je bilo potrebno pripraviti vrsto akcij in vložiti veliko truda. To je bil obsežen zalogaj, za katerega so poleg predsednika zaslužni tudi njegovi sodelavci. Za doprinosu društvu se je Gregorju Gračnerju zahvalila dosedanja podpredsednica Mirjam Kanalec in mu izročila sliko slikarja Željka Vertlja.

Delovanje in cilje Zveze paraplegikov Slovenije so članom največjega društva predstavili predsednik Dane Kastelic, strokovna delavka Špela Šušteršič in direktorica Doma Pacug Jana Rožaj. Najbolj

vesela in težko pričakovana je bila novica, da bomo po dolgih letih končno lahko dogradili dom v Pacugu. Torej sodobno urejen center za obnovitveno in socialno rehabilitacijo v mediteranskem okolju. Dan odprtih vrat za obisk članov vseh društev Zveza načrtuje 15. aprila, uradno otvoritev doma pa 6. maja 2016.

Sledil je pomemben trenutek za Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine. Volitve! Po razrešitvi dosedanjih organov so člani izvolili novega predsednika in podpredsednika društva, sedem članov Upravnega odbora, Nadzorni odbor in Volilno komisijo. Ker naš statut omejuje število mandatov, so člani najprej volili novega predsednika. Kandidata Mirjam Kanalec in Robert Žerovnik sta članom predstavila vsak svojo vizijo, cilje in dejavnosti društva v naslednjem štiriletнем mandatnem obdobju. Prepričljivejša je bila Mirjam Kanalec, ki je dobila osem glasov več. Za njeno namestnico je bila izvoljena Mojca Burger. V Upravnem odboru bodo poleg predsednice in njene namestnice še: stari člani – Draga Lapornik, Rok Bratovž in Borut Sever, ter novi člani – Nina Wabra Jakič, Bojan Lukežič, Milan Zlobko in Slavko Krajnc.

V nadaljevanju je sledila predstavitev obsežnega programa dela za leto 2016 z obrazložitvijo vseh petih socialnih programov. Po razpravi in sprejetju programa so člani vodstvu društva in predstavnikom Zveze postavili vrsto vprašanj in dobili odgovore iz prve roke. Sledilo je družabno srečanje.

Pred izvolitvijo delovnega predsedstva (zbor je vodil Borut Sever) in verifikacijske komisije je Pina Erklavec (predstavnica podjetja z medicinsko opremo LENTISMED) predstavila hidrofилne katetre LentisKat, ki imajo že v embalaži priloženo vrečko s sterilno vodo. Torej niso odvisni od izvora vode, kar poenostavi postopek kateterizacije. Uporabniki so vzorčne katetre lahko dobili brezplačno. Ob koncu so pripravili še nagradno igro z vablivo nagrado. Dvodnevni paket v Zdravilišču Laško je dobil Čedo Tomanič. Dodamo naj, da nas je podjetje Lentismed podprlo tudi pri zbiranju sredstev za nakup kombija.

Novopečenim: predsednici Mirjam Kanalec, namestnici Mojci Burger in članom UO Dragi Lapornik, Nini Wabra Jakič, Roku Bratovžu, Slavku Krajncu, Bojanu Lukežiču, Milanu Zlobku in Borutu Severju smo za revijo Izziv postavili 9 vprašanj.

Kako bi se v treh stavkih opisal/-a nekemu, ki te ne pozna?

Mirjam: Približujem se petdesetim, čeprav se včasih obnašam kot tridesetletnica. V prometni nesreči sem pri 16-ih poškodovala vratno hrbtenjačo, zato od takrat za gibanje uporabljam invalidski voziček. Po izobrazbi sem univerzitetno diplomirana matematičarka, zaposlena v domačem podjetju, sicer pa aktivna pri Zvezi in Društvu, FIHU ... Sem pozitivna in nasmejana, rada imam dogajanje in ljudi.

Mojca: Sem optimistična in imam rada okoli sebe pozitivne ljudi. Znam se pošaliti na svoj račun, največkrat na barvo las, če ga kaj »pobiksam« (kar pa se ne zgodi prav redko). Mislim, da imam izrazit socialni čut za soljudi. Znam se nasmejati in tudi z jokati, če tako čutim.

Draga: Odločna; ko se odločim za nek cilj, vztrajam do uresničitve.

Nina: Praznujem dva rojstna dneva, stara sem osemindeset let, v resnici pa šele šest. V teh šestih letih sem se naučila ogromno novega, o sebi in življenju, in brez oklevanja lahko rečem, da šele zdaj poznam njegovo pravo vrednost. Rada ga imam in videti je, da ima tudi življenje rado mene.

Rok: Sem 36-letni novopečeni očka, poročen, tetraplegik, invalidsko upokojen. Živim v Domžalah, rad sem z družino in prijatelji, v preostalem času kaj postorim doma, igram biljard, tekmujem v atletiki za svoje društvo ter sem in tja odigram kakšno igrico na PC.

Slavko: Naj me pokliče, obišče in me tako spozna!

Bojan: Paraplegik sem že sedemintrideset let. Igram namizni tenis in sem član reprezentance. Upam, da mi bo zdravje služilo, kot mi je do sedaj.

Milan: Sem pozitiven. Če je možno, rad priskočim na pomoč drugim. Veliko se smejim.

Borut: Družaben, obziren in strpen

Najljubša stvar, ki jo rad/-a počneš?

Mirjam: Pridobivati nova znanja, spoznavati nove kraje in ljudi.

Mojca: Rada organiziram zabave in se na njih tudi zelo zabavam, če je le dobra družba.

Draga: Vrtnarjenje, ročna dela

Nina: Vse blazno resne neresnosti s sinkom, možem, starši in ostalimi mojimi ljudmi, ki dajejo dnevom prave barve.

Rok: Preživljanje časa z ženo in hčerko

Slavko: Gibanje na vse mogoče načine

Bojan: Rad se ukvarjam z raznimi popravili vozička.

Milan: Rad potujem.

Borut: Preživljam čas z otroki.

Česa res ne maraš?

Mirjam: Laži in dolgočasje

Mojca: Ne maram hinavščine in dvoličnih oseb. Ne maram ljudi, ki mislijo, da so pametni kljub svoji neumnosti, in ne maram lenuhov.

Draga: Neodločnih ljudi

Nina: Samopomilovanja, smiljenja drugim in prelaganja odgovornosti za lastno počutje na druge

Rok: Zahrbtnih in lažnivih ljudi

Slavko: Mraza, snega, dežja, zoprnih ljudi (tudi sam sem včasih takšen) in plačevanja položnic!

Bojan: Ne maram lažnivcev in hinavcev.

Milan: Ne maram pogrevanja starih zadev, ki so že zdavnaj prežvečene.

Borut: Dvoličnosti

Katere so tri tvoje pozitivne in tri negativne lastnosti?

Mirjam: Vztrajnost, natančnost in poštenost
Trma, kompliciranje in zamujanje

Mojca: Pozitivne: poštena, dobrosrčna in optimistična
Negativne: premalo redoljubna, naivna in imam predolg jezik.

Draga: Pozitivne: poštenost, doslednost
Negativne: trma, prehitre reakcije

Nina: Pozitivne: nisem mlačen človek – moj temperament je pri vsem dobro čutiti; v življenju in ljudeh vidim dobro; ko je treba, se borim za svoje (ljudi in prepričanja).

Negativne: za dobro drugih in ljubi mir postavim sebe na drugo mesto; premalo sem samozavestna; včasih mislim, da mi ljudje lahko berejo misli.

Rok: Sem optimist, ne razburim se hitro, rad pomagam drugim po svojih močeh.

Večkrat potrebujem brco v rit, da kaj postorim, pozabljivost.

Slavko: To bom pa preskočil! O tem naj sodijo drugi.

Bojan: Rad delam, pomagam in ustrežem drugim.

Milan: Sem zanesljiv, pozoren, vesel.

Moja slabost je, da si vzamem premalo časa zase. Če je le možno, se nikakor ne držim pregovora: »Kar lahko storiš danes, ne prelagaj na jutri.«

Borut: Pozitivne: vztrajnost, predanost delu in optimizem; negativne: prevečkrat želim pomagati in imam zato premalo časa za druge pomembne stvari. Ne maram se vključevati v konflikte.

Kaj ti je v življenju resnično pomembno?

Mirjam: Živeti v skladu s svojimi načeli in biti zadovoljna sama s seboj.

Mojca: Dobri medsebojni odnosi

Draga: Družina

Nina: »Moji« ljudje: družina in prijatelji

Rok: Zdravje bližnjih in moje zdravje

Slavko: Osebe, ki jih imam rad!

Bojan: Dobri prijatelji

Milan: Pomembno mi je, da lahko pozitivno vplivam na ljudi in okolico.

Borut: Družina

Povej v največ petih stavkih, zakaj si kandidiral/-a za člana UO, zakaj si primeren/-na človek za to vlogo?

Mirjam: Zadnjih 12 let sem bila aktivno vključena v delo društva, zato sem večino članov in delovanje društva v tem času dodobra spoznala. Nekatere stvari bi želela spremeniti, a jih kot namestnica predsednika nisem mogla, zato sem ob podpori dela članstva kandidirala za mesto predsednice. Izkušnje in znanje, ki jih imam, ter dobri sodelavci so potrebne sestavine za uspešno plutje našega društva nadaljnja štiri leta.

Mojca: Želim, da naše društvo dela v dobrobit članov. Ker sem stalno v stiku z njimi, tudi bolje vem, kaj si resnično želijo.

Draga: Izkušnje (dolgoletne); s svojim delom želim doprinesiti k dobrobiti društva.

Nina: V šestih letih, odkar sem na vozičku, sem spoznala, kako pomembni sta podpora in prava pomoč za približno samostojnost in večjo kakovost življenja. Društvo je prvi

sopotnik na tej poti in programi, ki jih vodi, so za nas prava dragocenost. Menim, da kot vsakodnevna uporabnica različnih programov lahko z lastnimi izkušnjami prispevam veliko k nadaljnjemu kakovostnemu delu društva in seveda s tem k zadovoljstvu njegovih članov.

Rok: Kandidiral sem, ker sem bil že prej član UO, ker rad delam, kar delam, in ker mislim, da je zdajšnja ekipa "taprava", s katero bomo še bolje nadaljevali. Konec koncev mi številni glasovi na volitvah povedo, da mi člani zaupajo, kar je potrebno tudi naprej negovati.

Slavko: Spremembe! Če pa sem primeren, bom videl na naslednjih volitvah!

Bojan: Da bi pripomogel k uspešnemu vodenju društva.

Milan: Za člana UO sem kandidiral, ker rad pomagam in prispevam k napredovanju društva; želim doprinesiti svojo dodano vrednost pri uresničevanju ciljev in vizije za skupno dobro samega društva in njegovih članov.

Borut: Za člana UO sem kandidiral, ker sem prepričan, da lahko s svojim delom in strokovnim znanjem pripomorem k nadaljnjemu uspešnemu delu društva.

V največ treh stavkih povej, kaj je tvoja želja oziroma cilj v zvezi z društvom?

Mirjam: Rdeča nit mojega vodenja društva bo vsekakor v smislu zagotavljanja različnih programov in aktivnosti za doseganje čimbolj neodvisnega življenja para- in tetraplegikov, saj je društvo v prvi vrsti namenjeno članicam in članom, da jim nudi kakovostni servis za višjo raven življenja. Poleg tega pa želim tudi, da še naprej delujemo na področju osveščanja in preventive, da se povezujemo z drugimi organizacijami in ustanovami.

Mojca: Moja želja in verjetno tudi želja drugih je, da bi društvo čim bolj približalo članom in bi bilo več aktivnih, zato bomo naredili vse, da jih prepričamo z raznovrstnimi aktivnostmi.

Draga: Delovanje, skladno z zakonom in statutom oz. drugimi akti društva

Nina: Želim si, da v prihodnje ne bi bilo več treba razmišljati o tem, ali lahko zagotovimo članom društva osnovno življenjsko podporo, ampak da bi lahko več energije, časa in sredstev namenili nadgradnji tega – dvigu kakovosti življenj uporabnikov, ki naj bodo tudi čimbolj aktivna in samostojna.

Rok: Želja po razširitvi socialnih programov ter programa

preventive in osveščanja

Slavko: Želja, da svoje dejavnosti približam čim več članom!

Bojan: Da bi v našem mandatu pomagali čim več članom do izboljšanja njihovega življenja.

Milan: Moja želja oziroma cilj je, da delujemo v prvi vrsti na socialnem področju, kjer bi dali poudarek kakovosti življenja članov društva.

Borut: Moja želja je, da bi društvo še naprej uspešno opravljalo svoje poslanstvo, tako na področju sociale, ohranjevanja zdravja kakor tudi vseh ostalih področjih.

Kaj pričakuješ od svoje vloge pri društvu?

Mirjam: Da bom poleg vodenja skrbela tudi za finančna sredstva, ki bodo dobri ekipi omogočala doseganje zastavljenih ciljev.

Mojca: Želim si, da bi mi člani zaupali in vedeli, da se lahko vselej obrnejo name, pa če bodo rabili kakšno pomoč ali samo pogovor. Pričakujem tudi, da bom prispevala veliko dobre energije za zanimive aktivnosti.

Draga: Dosledno izvajanje dogovorjenih del

Nina: Upam, da bom na osnovi lastnih izkušenj, z informacijami iz prve roke in vpogledom v življenje tistih, ki potrebujemo več pomoči, lahko pomagala k še bolj kakovostnemu delu društva in življenju uporabnikov.

Rok: Pričakujem, da bom upravičil zaupanje članov in sodelavcev ter se preizkusil tudi kot član skupščine ZPS, da si

ogledam, kako stvari delujejo na višji instanci.

Slavko: Da odgovoru, ki je v vprašanju sedem, poskusim dodati svoj del!

Bojan: Da bom podprl dobre ideje.

Milan: Pričakujem, da se cilji, ki smo si jih zadali, tudi izvršijo do dogovorjenega roka, da se vse ažurno rešuje in deluje v skladu z dogovorjenim.

Borut: Nadaljnjo rast društva

Katero modrost bi delil/-a z bralci?

Mirjam: Vse je za nekaj dobro ... če le ne škodi! Ne delaj drugim tistega, kar ne želiš, da drugi delajo tebi.

Mojca: »Modrost je, da vzameš življenje takšno, kot je, in samo včasih sanjaš o tem, kakšno naj bi bilo.« (Pearl Sydenstricker Buck)

Draga: Kar lahko storiš danes, ne odlašaj na jutri.

Nina: »Včasih smo tako navezani na svoj način življenja, da zavrremo čudovite priložnosti samo zato, ker ne vemo, kaj naj z njimi.« (Paulo Coelho)

Rok: Če vam življenje da limone, si naredite limonado. Bodite prijazni drug z drugim.

Slavko: Živi in pusti tudi drugim živeti!

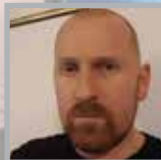
Bojan: Pomagaj drugim in dobro se ti bo vrnilo.

Milan: »Naj bo tvoje življenje ...«, vse je odvisno samo od vas.

Borut: »Bodi sprememba, ki jo želiš videti v svetu.«

9 NEZLOMLJIVIH

OD 30. MARCA TUDI V VAŠEM KINU:



REŽIJA: **MIRJAM KANALEC**

PRODUKCIJA: **MOJCA BURGER**

V GLAVNIH VLOGAH: **DRAGA LAPORNIK, NINA WABRA JAKIČ, ROK BRATOVŽ
SLAVKO KRAJNC, BOJAN LUKEŽIČ, MILAN ZLOBKO IN BORUT SEVER**



IZZIVOV KLEPET

Janja Jurančič Rak, Brane Pavšek NE SPRAŠUJTE PO ODGOVORIH, KI JIH NE BI MOGLI ŽIVETI

Navadnost ni v domeni njenega sveta. Po eni strani z lahkoto ureja birokratske zadeve, se blazno resno ukvarja s socialno invalidsko problematiko in s tem spreminja svet na boljše, po drugi strani je po poklicu matematičarka, ki z levo roko obvladuje svet števil, simbolov, likov ... Sama sebi je nasprotje, ki jo poganja neznan motor, gomazenje v trebuhu, izgorevanje v evforiji. Vse, kar počne, počne iz strasti. In zato nekatere moti s svojo prisotnostjo, ker jih je strah. Mirjam ...

Začniva tam, kjer sva pred približno pol leta končali; po tvojem dokaj nepričakovanem odstopu od mandatne pogodbe in razlogih zanj, o katerih si se razpisala v zadnji številki Izziva, je bilo videti, da si svojemu aktivnemu sodelovanju pri društvu postavila zapik. Zelo 'Prešernovsko', če se spomniva parabele o Apelu, ki »podoba na ogled postavi«.

Ja, dobro si povedala. Predvsem sem bila takrat zelo čustveno prizadeta, razočarana, zato se je tudi porodila misel na pisanje. Ko sem napisala članek za Izziv, do konca nisem vedela, ali naj ga dovolim objaviti. Ker sem hudo oklevala, sem se posvetovala z ljudmi, ki jim zaupam. Pri tem si me poleg drugih podpirala tudi ti, ki si me prepričevala, da moram vse, kar delam za društvo, javno razkriti. A dokončno odločitev sem jasno sprejela sama, saj je bila moja iskrenost proti raznim natolcevanjem močnejša. Čutila sem, da sem članom dolžna razložiti, zakaj sem odstopila od mandatne pogodbe, sicer bi si odstop lahko popolnoma napačno predstavljali. Pomislila sem, če sploh vedo, kaj vse počnem kot namestnica predsednika. Ali vedo, da moja vloga ni le reprezentativna, temveč ima pomenljivejšo ozadje?! Sicer pa ne nameravam ponovno razpredati, kar sem že pojasnila v prejšnji številki revije. Dovolj je bilo o preteklosti, gledati moramo naprej.

Okej. Samo še nekaj. Pričakovan je bil odziv nekaterih, ki jim napotek, »le čevlje sodi naj kopitar«, ne pride do živega; pogumno so se te lotili kritizirati.

Uf, ne bi o tem. To bi pomenilo, da nisem opravila s preteklostjo. Pa sem. Glej, bilo je čisto preprosto. Razočaranju nad takratnim stanjem je sledila čustvena distanca in po tehtnem razmisleku prepričanje, da je v meni še veliko volje, moči in idej, ki si želijo uresničitve, zato sem tudi kandidirala za predsednico.

Redni volilni občni zbor članov ... Te je izid glasovanja presenetil?

Ja in ne. Nisem vedela, kaj naj pričakujem. Volilno telo je bilo zelo uravnoteženo, kar je pokazal tudi rezultat glasovanja. Zelo hitro bi se lahko

obrnilo drugače. Pravzaprav sem želela zmagati, a sem bila obenem povsem pripravljena tudi na poraz. Ali pa tudi ne, tega pa ne bom nikoli izvedela ...

Pred odločitvijo za kandidaturo si premišljevala, da bi se spet lotila matematike, kjer imaš le še korak do magisterija. Da bi se vrnila v študij čarobnega sveta matematičnih pojmov, števil in simbolov, v svet Pitagore, kjer planeti in zvezde ustvarjajo človeškim ušesom neslišen zvok.

Čisto preveč si poetična (smeh). Če odgovorim na podoben način: vse v stvarstvu odseva števila in razmerja med njimi. A števila so abstraktna, simboli pa univerzalni jezik. Matematični simboli? Matematika?! To ni računstvo! To je čista filozofija, neskončno polje definicij in aksiomov, izrekov in dokazov. Pravzaprav je takšno tudi naše življenje. In ker sem realista, so mi vseč oprijemljive stvari.

Pa si imela kdaj v mislih, da bi tudi profesionalno prenašala matematično znanje na dijake?

Seveda. To sem želela po končanem študiju, a vendar sem se potem našla v drugih stvarih. V sebi sem od nekdaj gojila veliko različnih zanimanj. Definitivno pa mi je še vedno všeč poučevanje, prenašanje znanja in izkušenj na mlade. Nasploh delo z mladino.

Nič ni za večno vklesano v steno časa, dokler tega ne vklešemo sami. Kako se boš 'z dletom in kladivom' lotila izzivov in soočenj, ki jih pred društvo zastavlja izmuzljiva fluidnost časa? Vseh spreminjajočih se potreb in interesov članstva?

Ha, z zavihanimi rokavi. Direktno v srž problema (smeh). Ko sem bila mlajša, sem mislila, da delujejo revolucije. Skozi leta sem spoznala, da družba ni pripravljena na revolucijo, ampak na evolucijo. Torej – določene stvari se bodo počasi spreminjale. Absolutno bomo ohranili dobre, jih izboljšali, nadgradili, slabše pa ukinili. Pomembno je, da svojo vizijo razvoja društva, smer, pot ... uskladim s potrebami in željami članstva, kar pomeni, da ga bom morala poslušati. Zato nameravam letos obiskati večino naših članov, sploh tiste, ki jih le red-

ko srečam. Tako bom neposredno izvedela, kakšne so njihove potrebe, da uvidim, kje bi jim društvo lahko še bolj pomagalo.

Posvetiva se osveščanju mlajše in starejše populacije o osebah z oviranostmi. O promociji zagotavljanja enakih možnosti za vse. Proti stereotipom, predsodkom in škodljivim praksam. Že vrsto let si nepogrešljiva gostja osnovnih šol, kjer mlade s svojo zgodbo opozarjaš na prežee nevarnosti. Z njimi deliš, kakšno je življenje po poškodbi, spremenjeno čutenje telesa, kako prilagajati vsakdanjik za čim bolj samostojno življenje ... Nenazadnje tako nanje prelivaš veder pogled na prihodnost. Kaj pa osveščanje starejših?

Ja, menim, da je osveščanje starejših še nepokrita niša, ki ji je društvo do sedaj dajalo premalo poudarka. Pravzaprav je povprečna starost članstva 56 let, marsikateri član biva v domu starejših občanov. Zaenkrat smo navezali stike z domom starejših v Fužinah, ki je izredno odprt za novosti in imajo veliko takih in drugačnih aktivnosti, vendar jih še nismo obiskali. Bomo! Poleg tega pa po vsej ljubljanski občini obstajajo dnevni centri aktivnosti, s katerimi bi navezali obojestransko sodelovanje: po eni strani bi naši člani, ki živijo v bližini, obiskovali te centre in uporabljali programe, ki jih nudijo (izobraževanja, druženja, različne druge aktivnosti ...). Tako bi prišli v stik z ostalimi starejšimi, s čimer bi izključevali socialno izključenost, saj ji je ravno ta populacija še posebej izpostavljena. Po drugi strani bi društvo tam predstavljalo vse svoje programe: ostali starostniki bi iz prve roke izvedeli, kako je živeti s para- in tetraplegijo. Skratka – želimo nekakšno izmenjavo, ki bo dobrodošla tako za ene kot druge.

Socialni položaj paraplegikov, pa ne le v Sloveniji, ni ravno najboljši. Ko se človek nena doma znajde na invalidskem vozičku, doživi šok, ki mu močno zbije samozavest, v najhujših primerih celo vzame voljo do življenja. Sama rehabilitacija po poškodbi hrbtnjače je dolgotrajen in kompleksen proces, ki v nekaterih primerih ni uspešen, zato številni para- in tetraplegiki ostanejo po končani uradni rehabilitaciji brez vizije nadaljnje osebne

in/ali poklicne poti, zaznamovani z močnim manjvrednostnim kompleksom. Težko se vključujejo v socialno okolje, katerega del so bili pred poškodbo. Kako vidiš spremembe, ki so društvo gnetle skozi pretekla leta pri prizadevanjih za izboljšanje njihovega socialnega položaja? In kakšno se ti zdi današnje stanje?

Društvo je v zadnjih letih naredilo velik korak naprej ravno pri vključevanju novih članov. Že v času rehabilitacije na Soči jih obiščemo in z njimi vzpostavimo stik. Menim, da je to izjemno pomemben čas, da društvo pristopi k posamezniku, ki mu naši člani s svojimi izkušnjami lahko svetujejo in pomagajo pri sprejemanju, čeravno je res, da v tem času novoposkodovani še niso pripravljene, da bi sprejeli nastalo situacijo, da bi se sprijaznili z invalidnostjo, ki je ostala kot posledica poškodbe ali bolezni. Da morda ne bodo nikoli več hodili, da jih čaka en kup preizkušenj, skratka ne morejo verjeti, da se jim je to zgodilo in življenje ne bo nikoli več takšno kot prej. Zato je potrebno biti karseda subtilen, previden pri komunikaciji z njimi. A vseeno je to ključen čas, ko potrebujejo največ podpore.

Ravno ta način dela je v zadnjih petih letih, ko bolj intenzivno pristopamo k novim članom, obrodil veliko sadov, saj smo opazili, da je večina od njih vključena v raznorazne aktivnosti (športne, prostočasne, koristijo aktivnosti osebne asistencije, prevoze ali preprosto pridejo v društvo na kavo).

V preteklosti se je veliko članov kar izgubilo, poznamo ime in priimek, ne pa človeka, in to nam ni vseeno. Takrat so jih ob včlanitvi poverjeniki ali kakšne socialne delavke obiskali kar doma, povedali so jim nekatere stvari ... In potem vse tiho je bilo! Tistega člana pač nismo videli nikoli več. Zdajšnji način dela je precej boljši, saj novi, kot jim rečemo, pridejo na društvo, vidijo, kje smo, kakšen je potek dela, spoznajo vse nas, ki delamo na društvu, zato jim je potem lažje poklicati za pomoč ali se pogovoriti o nečem, kar jih zanima. Poleg tega jim sprejem pri društvu pripravimo čimprej, ne kot v preteklosti, ko smo jih sprejeli enkrat letno. In večkrat se zgodi, da jim vrstniška pomoč prav v času takoj po odpustu iz URI Soča

pomeni nepogrešljiv del v mozaiku sprejemanja invalidnosti, saj se s svojci in prijatelji ne morejo pogovarjati o stvareh, ki jih prinaša okvara hrbtenjače.

Vidim pa še en problem, ki se pojavlja hkrati. Nihče se ne ukvarja s svojci, prijatelji ... kajti takšna nesreča ne prizadene le poškodovanca, temveč vpliva na celotno družino, vse njegovo socialno okolje. Tudi tega se nameravamo lotiti, morda v obliki pogovornih skupin, individualnih svetovanj ... V Soči sicer svojcem pomagajo, npr. kako rokovati z določenimi transferji in podobno. A v psihološkem smislu, kot je meni znano, nimajo nobene pomoči.

Arhitekturne ovire in prilagoditve v stanovanju ali hiši, prilagoditev bolniške postelje in kopalnice. Vse to zahteva velik finančni vložek, ki ga številni člani ne zmorejo (več), država pa nikoli ni kazala pretiranega posluha. Kako skuša društvo prispevati k premagovanju te osnovne prikrajsanosti, da bi lahko živeli samostojno?

Prvi korak je v sodelovanju z arhitektom Matjažem Planincem, zaposlenim na Zvezi, ki brezplačno pomaga z nasveti in načrti, kako prilagoditi bivalno okolje. Običajni problemi so stopnice, ozka vrata, neprilagojena kopalnica. Taka pomoč je za nekoga, ki za gibanje uporablja invalidski voziček, nujna in najboljše je, da se domače okolje prilagodi že v času rehabilitacije na Soči, čeprav nekateri o tem nočejo niti razmišljati, saj pričakujejo bistveno izboljšanje.

Šanje. Seveda pa je vse povezano z denarjem, z veliko denarja! In tudi tu društvo priskoči na pomoč. Ampak če primerjavo stroške prilagoditev, ki gredo v tisoče evrov, lahko pri društvu pomagamo le drobtinice. Največ, kar v skladu s Pravilnikom o kompenziranju invalidnosti odobrimo, je 400 evrov. Je pa res, da pri večjih finančnih zalogah omogočimo posamezniku zbiranje donatorskih sredstev preko društva, mu pomagamo pri pisanju prošenj, razpošiljanju, ... potencialni donatorji lahko nakažejo sredstva na društveni TRR.

Kako daleč smo še od univerzalnega okolja, prijaznega in dostopnega za vse, ne le za gibavno ovirane ljudi?

Svetlobna leta... (smeh), saj se hecam, čeprav je kar nekaj resnice v tem. Pa da ne boste mislili, da smo v Sloveniji veliko na slabšem. Mogoče je Amerika tista, ki se bliža univerzalnemu okolju, pa to ni zaradi njihove osveščenosti in humanizma – le tožb se bojijo! Pri nas pa že kar nekaj let velja Zakon o izenačevanju možnosti invalidov (ZIMI), ki naj bi preprečeval in odpravljal diskriminacijo invalidov, in katerega cilj je, ustvarjati enake možnosti za vse na vseh področjih življenja. In to vključuje tudi dostopnost objektov v javni rabi, ki se gradijo oziroma rekonstruirajo. Da ne govorim o dostopnosti prevoza v cestnem, železniškem in morskem prometu, ki naj bi bil tudi dostopen, čeprav je zakonodajalec v ZIMI vpeljal »možne luknje«, ki omogočajo obvoz tega zakona.

Prav tako že vrsto let velja Zakon o graditvi objektov ter Pravilnik o zahtevah za zagotavljanje neoviranega dostopa, vstopa in uporabe objektov v javni rabi ter večstanovanjskih stavb, ki pa se prav v tem trenutku prenavlja. Vendar pa smo šele na začetku poti. Da ne bo pomote – v zadnjih tridesetih letih se je veliko spremenilo na boljše, predvsem v večjih mestih ... Če se spomnim osemdesetih, da niti pločniki niso bili ponížani skoraj nikjer v Ljubljani, o prilagojenih javnih sanitarijah takrat sploh nismo upali pomisliti ... Je pa odpravljanje ovir zopet povezano s financami, predvsem takrat ko zaradi neupoštevanja zakonodaje nastajajo pri novogradnjah spet nove bariere. V tem smo resnično unikatni – ali bomo še nadaljnjih 50 let odpravljali ovire?! Upam, da bo družba imela dovolj zavedanja in bo (nekoč) vsaj limitirala proti univerzalnemu okolju.

Ostaniva še za trenutek pri socialnem položaju para- in tetraplegikov; za samostojno in neodvisno življenje je potreben reden dohodek. Statistično gledano je ekonomsko stanje oseb z okvaro hrbtenjače nizko in jim prihodki ne omogočajo samostojnega in neodvisnega življenja. Že pred vsesplošno gospodarsko krizo so številni para- in tetraplegiki v Sloveniji živeli na robu revščine ...

Žal stanje ni rožnato, tako za večino prebivalcev v Sloveniji, še bolj pa za invalide. Večina para- in tetraplegikov je v invalidski pokojnini, ki je običajno nižja od starostne. Sicer večina





njih prav tako prejema dodatek za tujo pomoč in postrežbo, ki pa velikokrat ne zadostuje za samostojno in neodvisno življenje, saj izdatek za pomoč pri vsakdanjem življenju (osebna asistenca, prevozi, spremstvo, čiščenje stanovanja, vsakdanja opravila,...) lahko hitro preseže znesek, ki je temu namenjen. Res pa je tudi, da marsikdo smatra ta dodatek kot nek socialni korektor za nizko finančno stanje in za pomoč izrablja svojece, prijatelje. Srečujemo pa se tudi z doplačevanjem raznih zdravstvenih storitev in tehničnih pripomočkov, ki so nujno potrebni ali pa omogočajo bolj neodvisno in aktivno življenje. In ne mislim, da bo boljše, vsaj ne v »našem« času. Definitivno pa je lažje biti invalid, če imaš kaj pod palcem!

S tem je povezano tudi precejšnje finančno breme ob nabavi invalidskega vozička. Zdravstvena zavarovalnica para- in tetraplegikom sicer finančno pomaga pri nakupu invalidskega vozička, vendar temu namenjen denar pogosto ne zadostuje, saj nekdo, ki se želi vključiti v družbo in v njej aktivno sodelovati, potrebuje takšnega, ki mu bo omogočal mobilnost: bo dobro zložljiv in lahek, odporen na slabe vremenske razmere, udarce in gibanje po neravnem terenu ... Ker je tak voziček drag, ga zdravstvena zavarovalnica običajno ne povrne v celoti. In to pomeni, da mora invalid za slično kvaliteto življenja, kot ga imajo 'zdravi' ljudje, finančno prispevati veliko več ...



Žal sta si teža oziroma masa in cena vozička v obratnem razmerju. Žalostno je, da so razni pripomočki za invalide tako dragi. Še posebej invalidski voziček, ki nam predstavlja nujnost in osnovo za življenje! Pravzaprav je nezaljšno! Priznati pa moram, da je prav v zadnjem času ZZS naredila korak dalje in resnično obravnava vsakega prosilca posebej, upoštevajoč njegove specifične potrebe in aktivnost. »Njihov pristop« se seveda zrcali tudi v višini odobrenih sredstev za nabavo vozička. Najbrž gre zahvala tudi Zvezi in oddelku za spinalne okvare na URI Soča, ki se trudijo pri predstavitvah in obrazložitvah ZZS-ju, kako pomemben je za para- ali tetraplegika primeren voziček.

Spomin je zagotovo eden najpomembnejših temeljev človekove integritete in še mnogo več: brez njega se ne bi mogli naučiti govoriti, pisati, prepoznavati ljudi, prostora ... Kako se ti spomniš trenutkov, ko se ti je ob hudi poškodbi hrbtenjače zamajal svet? Si jih doživljala kot izjemno življenjsko tragedijo in so te sprva preplavljale misli na vse, kar si izgubila, česa vsega ne boš več mogla početi? Ali je v tebi vedno tla tista znana Franklova maksima: »Kljub vsemu reči življenju da.« Kajti biti človek navsezadnje pomeni najti smisel ...

Pravzaprav pri šestnajstih niti nisem prav vedela, kaj se mi dogaja. In imela sem še to nesrečo, da mi je v zgodnji mladosti umrla



mama, oče pa se je kmalu ponovno poročil z osebo, ki spominja na pravljico o Pepelki. Že pred nesrečo oče ni imel kaj dosti časa zame oziroma sem bila bolj samorastnik, in po nesreči se to se ni spremenilo. Tako da kakšne podpore domačih pri soočanju s svojo invalidnostjo razen pomoči starejše sestre niti nisem imela. Zato je moj najmočnejši spomin na tista leta, da sem bila sama, brez sogovornika, brez nekoga, na katerega bi se lahko naslonila. Niti glede odraščanja niti glede življenja na invalidskem vozičku. Ogromno je bilo vprašanj, zakaj se je to zgodilo prav meni. Kaj bi bilo, če bi ... Nešteto vprašanj brez odgovorov! Upanje, da se bom končno zbudila iz sanj – in vse bo v redu! Še bolj me je zlomila moja odvisnost od drugih ljudi, ker sem bila pred nesrečo kljub moji mladosti zelo neodvisna in samostojna. Kot najbrž vsi sem tudi jaz v nekem trenutku pomislila na samomor. Seveda! V nekem momentu se je zame življenje končalo, nisem več videla izhoda, smisla, zakaj vztrajati. Bila sem aktivna športnica – košarka, odbojka, smučanje – finita la muzika! Pohodi v gore, izleti v naravo, kolo, fizično delo na njivi, vrtu – finita la muzika! Šolanje, poklic zdravnika ali kirurga – finita la muzika! Totalen potres v mojem svetu! Kakšno bo moje življenje na invalidskem vozičku, kaj bom lahko dosegla, bom vedno nekogaršnje breme?! Spomnim se časov, ko sem se vozila na invalidskem vozičku po Ljubljani, z očmi uprtimi v tla, ker me je bilo



sram! Takrat, leta 84, po ljubljanskih ulicah ni bilo veliko invalidov. Ampak človek je upajoče, prilagodljivo bitje, ki ima neskončno voljo do življenja. In rek »čas celi rane« ni le floskula. Čas je tekel, zamenjala sem šolo, se preselila v Ljubljano, dobila nove prijatelje in sošolce. Odkrivala sem, da zmorem! Odločila sem se, da je nesmiselno izgubljati čas za vprašanja, zakaj. Spoznala sem, da moram vso energijo usmeriti v prihodnost in pustiti preteklost za seboj. Določiti nove prioritete, realne cilje. Pridobiti samozavest, gledati v svet pokončno in z odprtimi očmi. Nisem bila več jezna na svet okoli sebe. Zavedati se, kaj vse bom zaradi invalidnosti zanimivega počela, kar sicer ne bi! Ali drugače »če ti življenje da limone, si naredi limonado.«

Tudi lani smo Slovenci ob akciji za nakup novega kombija znova izpričali svojo empatijo. Nekateri so prepričani, da je naše socialno tkivo zdravo, čvrsto in močno prepleteno. Da lahko vsak, ki se znajde v nesreči, računa na sočutje in pomoč sodržavljanov. Da nas ne prežema le neka abstraktna filantropija kot zgolj olajševanje lastnega nenasitnega življenjskega sloga za kupovanje odpustka v onstranstvo. Koliko smo resnično pripravljene pomagati sočloveku v težavah?

Kljub vsemu kar govorimo o družbi – da jo vodi kapital in dobiček, da je dehumanizirana, da je na meji propada ... menim, da smo Slovenci še vedno izjemno solidarni, da želimo deliti z dru-



gimi, da smo razumevajoči in se nas dotakneje stiske posameznikov. V to hočem tudi verjeti!

Če se nam ponudi priložnost, smo tudi 'vozičkarice' in 'vozičkarji' lahko odlični ljubimci. Ne razlikujemo se od ostalih; ravno tako si želimo telesne ljubezni in smo odvisni od nežnih pogledov, pozornosti. Potrebujemo zavedanje, da smo lahko privlačne/-i, če smo v tem pogledu zanemarjeni. Tudi me in mi medlimo, ljubimo in hrepenimo. Kako s telesom in dušo čimbolj uživati v spolnosti?

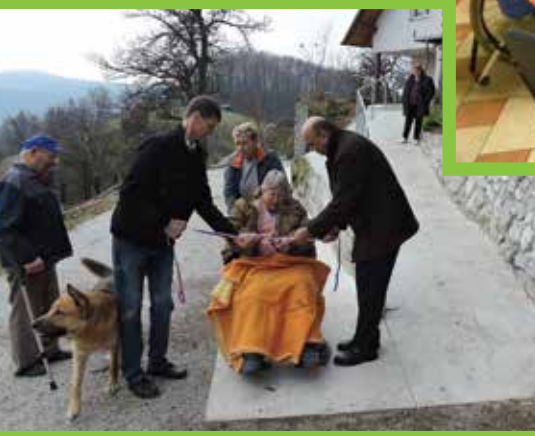
»Če se nam ponudi priložnost,« praviš. No ja, priložnosti je resda lahko nekoliko manj, predvsem pri tistih brez partnerja, saj je velikokrat zaradi fizične oviranosti potrebno kontrolirano okolje. Tipično razmišljanje javnosti je, da človek, ki je hrom, ne čuti ničesar in se zaradi tega v spolnost niti ne spušča, kaj šele, da bi bili moški v invalidskem vozičku sposobni erekcije. Dejansko imamo osebe z okvaro hrbtenjače velik problem na področju spolnosti; ženske predvsem psiho-socialne – težave s predsodki o spolni privlačnosti in samozaupanjem, medtem ko so pri moških v ospredju težave z erekcijo, ki pa jih fantje rešujejo z različnimi pomagali in »arcnijami«. Vozičkarji nimamo nič proti spolnemu življenju; ravno nasprotno: želimo si telesne ljubezni, odvisni smo od pogledov, nežnosti, občutka, da smo privlačni. In ko se soočimo z našo invalidnostjo, jo sprejmemo in smo glede tega več ali manj samoza-


vestni, smo lahko prav tako dobri (ali še boljši) ljubimci kot kdorkoli drug. Po moje si odličen ljubimec (ali pa ne) bil pred poškodbo ali po njej. To je tako kot – lahko si bil »zajebanc« pred poškodbo in boš najbrž tudi ostal. Mislim, da poškodba ne spremeni osebnosti – tvoje karakteristike le ojača. Ampak če se vrnem na vprašanje ... Okej, nekaj je fizikalnih omejitev, če si para- ali tetraplegik, to moram priznati. Ampak – vse je v glavi, kot pravijo, oziroma v naši samozavesti. Včasih pa to kakšen para- ali tetraplegik nadomesti z dokazovanjem, da zmore, da je še vedno »cura«. In tudi to navadno vžge, saj so fantje zaradi tega bolj pozorni, nežni ... vrline ki »palijo« pri ženskah. Ni treba, da si svetovni atlet, da zadovoljiš žensko, bodi nežen, prisluhni ji, razvajaj jo ... vprašaj naše fante, kako se to dela (smeh). Je pa res, da smo ženske v neki meri na slabšem, a smo na boljšem zaradi fizike ... Saj veste – moški možgani delujejo drugače, večina želi lepe, seksi, poskočne, z lepimi joškami in ritjo ... očmi in srcem ... (aha).

Če se spomnim sebe in mojih želja, strahov, negotovosti in sramu ... ampak ko je prišla samozavest, je prišla tudi spolnost ... Koliko sem v tem dobra, pa moraš vprašati kakšnega moškega. Ni mi za ženske. Če pa že, bi pa tudi jaz rajši mlado, lepo, seksi, poskočno, z lasmi do pasu, dolgimi gazeljimi nogami, heheheheh ...


V huronskem smehu sva zaključili pogovor. In to je tisto najboljše, kar obe resnično znava. Smejati se iz srca in na ves glas. Tudi na svoj račun.









Pozdrav iz
Minkena




Jst bom kar
mal zalegu.




Odkar imam nov
športni voziček,
bom še shodu.




Odkar imam nov športni voziček,
se mi dogajajo »hude« stvari.




Pajo, a mi boš
prnesu čike?
Prosim prosim!



Uuuu, imela bi oranžno ...
ne ne, rdečo ...
ah, kar rumeno mi daj!



Oprostite, tovarišica
učiteljica, ne bom
več klepetala!



Na, punčka, papcay,
ker si tko shirana.

Kdo prav,
da sem dedek?!
Jaz sem večni
mladenič, ki ma
travco v laseh!



Mater je
hinavska ...



Ooo, je
hinavski ...



Mačke,
mi smo 1A!

Oooo, kok
velika je
moja puška!



Bilo je nekoč ...
pred volitvami ...



Vidi te frajerje
... mmmm ...



Previdno z jajci;
so ena
občutljiva reč ...

Na, vzem
že to jajce!



Ta jajca so
pa delikatna
stvar.



Zdej ne morm
govort, pa tolk
bi rada neki
povedala!





ottobock.

Quality for life



Aktivni cel dan!

Izdajamo in izposojamo
pripomočke, ki jih zdravnik
predpiše na naročilnico



Uradni zastopnik Otto Bock v Sloveniji:



SOČA OPREMA

SOČA OPREMA D.O.O.

Linhartova 49a | 1000 Ljubljana

socaoprema@siol.net

www.socaoprema.si

Tel: 01 437 42 52

Mob: 051 220 726

BREZPLAČNA ŠTEVILKA



Motus



Blizzard



Avantgarde CS



Ljuba Šimenc, Janko Kocjan

ZDRAV DUH IZ LENOBNEGA ČREVESJA



od 27. do 29. maja v Semiču



**Bi si želeli preživeti konec tedna v prijetni družbi?
Bi si želeli nadihati čistega zraka, očistiti telo in duha?**

**Potem pridite v Belo krajino,
deželo steljnikov, belih brez,
dobre kapljice in
prijaznih domačinov.**



Tako različni organizatorji za lepe denarce vabijo potencialne udeležence na meditativni vikend. Kako pa je bilo pri nas?

Zbralo se nas je 11 novih članov, različnih starosti, od tega 7 fantkov in 4 punčke. Zanimivo je bilo, da so bile pri moških vzrok poškodbe v večini delovne nesreče in pri ženskah odpoved nog brez konkretne diagnoze.

Na začetku smo bili vsi bolj zadržani, vendar smo se po dobrem kosilu že družno odločili raziskati okolico. Bilo je vroče, žeja huda; niti klanci nas niso zaustavili, da ne bi poiskali nekaj osvežilnega. Jeziki so se razvezali, predvsem Janko in Andrej sta stresala šale kot za stavo. Kakšen izziv je bila pot nazaj v hrib, ne bomo govorili. To so najbolj čutili naši pomočniki – Mira, Špela in Alen, ki so si nedvomno okrepili bicepse in tricepse.

Za večerjo smo pojedli preostanek mesne polivke, v večernem hladu malo poklepetali v vrtni uti in se prijetno utrujeni odpravili spat.

Sledila je enkratna in nepozabna noč! Povezala nas je bolj, kot smo pričakovali. Malo čez polnoč so se začeli klici iz vseh sob: »Mira, Mira, Mira.« Najprej tišje, potem vse glasneje. In kaj se je zgodilo? Polivka iz mletega mesa je začela delovati! Uboga Mira je imela polne roke dela vse do ranega jutra. Najbrž je mesar vedel, da imamo težave z zaprtjem in nam je prijazno pomagal. Tako smo si brez škodljivih odvajal temeljito očistili črevesje.

Sobotno dopoldne je bilo bolj klavarno. Glavna tema razgovorov so bili občutki o preživljanju »razburjljive« noči. Vsa hrana in pijača nam je smrdela. Rešil nas je Andrej, ki je skuhal odlično prežganko. Zaradi slabega počutja nam je odpadel izlet

z ogledom Brihtnih buč. Pozornost pa je pritegnila Mirjam, ki je na dvorišču testirala motorni priklop na voziček. Zelo zanimivo prevozno sredstvo za invalide, ki si ga je vredno ogledati. Naše srečanje je bilo koristno tudi zaradi izmenjave informacij in izkušenj.

Tiste, ki smo bili že v boljši kondiciji, je Mojca popoldne odpeljala na ogled izvira Krupe. S tem je bilo poskrbljeno tudi za duha. Kot vemo, voda pomirja. Prijal nam je hlad, ki je vel iz reke, ker je bilo zelo vroče. Tako smo kar nekaj časa sedeli in opazovali na eni strani spokojnost, na drugi pa brzice Krupe. Imeli smo občutek, kot bi bili v zračni in vodni kopeli. Ker v maju vse cveti in dehti, je bilo doživetje še lepše.

Proti večeru se je razpoloženje izboljševalo, še posebej, ko je Tomaž pripravil žar. Oh, kako omamno je dišalo, ko so se pekli čevapčiči, hrenovke, perutničke, sir in

Martin Korošec:

"Toliko smo ga "srali", da so morali lokal prenoviti."

Ljuba Šimenc:

"Najboljši so bili: Andrejeva prežganka, nedeljska molitev in družba."

Janko Kocjan:

"Škoda Octavia tudi tokrat ni bila podeljena, zato vsi vabljeni v naslednji krog. Zadržali smo precej skrivnosti."

zelenjava. In kako so se nam cedile sline! Srečko in Andrej sta natančno narezala svežo zelenjavo in piknik se je začel.

Sledil je bingo; zmagovalec je bil Lado, ki je dobil glavno nagrado in Natalijo Kolšek zapovrh (sploh se ni ločil od njene slike na zgoščenci). Sledila je mirna noč s sladkim spancem.

Nedelja je bila končno normalna. Začeli smo jo z jutranjo telovadbo na svežem zraku, ki jo je vodil Alen. Tak začetek dneva bi bil dobrodošel tudi doma. Popoldanskemu kosilu je sledilo slovo. Odpravili smo se domov, vsak spet v svoje okolje, svoj svet, svoje radosti in svoje težave.

Če si bomo želeli, se bomo zopet srečali!

V imenu vseh povabljenih prisrčna hvala organizatorjem tega srečanja in njihovim asistentom – Mirjam, Mojci, Miri, Špeli, Tomažu in Alenu.

**Zvone Zidanič:**

"Imeli smo se kolosalno, fenomenalno in prijazno."

Boris Kuret:

"V glavnem mi je bilo všeč."

**Jožefa Zupančič:**

"Lepo vreme, vesela družba ... všeč mi je bilo. In hvala vsem, da so tako lepo poskrbeli za nas."

Andrej Omahen:

"Dva dni je bilo premalo, da bi mi katera zaplesala ob štangi."

**Angela Zupančič:**

"Imeli smo se krasno."

Špela Puš:

"Daleko je more, daleko je plaža."

**Alen Bučar Baras:**

"Vikend paket s člani Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine je le en dokaz več, da je termin 'invalid' povsem zgrešen. Pridem še na kakšen takšen dogodek."

SPOMINČICE (zbral: Alen Bučar Baras)



Barbara Horvat

MOČ POGOVORA

Res je, da je vsak izmed nas drugačen, poseben, neprecenljiv in sije na prav svoj način, kot pravi gornja misel. Včasih življenje poskrbi za to, da se različne osebnosti soočamo s podobno situacijo. Podobno je pri ljudeh, ki se zaradi različnih življenjskih preizkušenj soočajo s poškodbo hrbtenjače. Vsi različni, a vsi s podobnim problemom. Letošnjo pomlad smo nadaljevali s tretjim sklopom pogovornih skupin, ki je namenjena izmenjavi izkušenj v skupini oseb s podobno preizkušnjo. Tako teorija kot praksa izpostavljata dve ključni dragocenosti dela v skupini: (a) zaradi podobne situacije se različne osebnosti lahko druga od druge učijo in spoznavajo nove, še neznane načine soočanja in (b) med seboj se dejansko razumejo, saj so v »enaki koži«. Verjetno ima vsak izmed nas v svojem življenju težje obdobje. Spomnimo se, da se veselje podvoji in žalost razpolovi, če ga delimo z drugim. Vsa čustva so z namenom in pomembno jih je ventilirati. Pogovorne skupine niso bile strukturirane, ampak so bile v celoti odprte za vsebine udeležencev, občasno smo jih dopolnili s kakšno tehniko zavedanja, ki lahko pomaga k prepoznavanju lastnih vzorcev delovanja, ki za nas niso najbolj učinkoviti, srečanja smo dopolnili tudi s kakšno zgodbico ali pesmico s sporočilno vrednostjo. Pogovarjali smo se o doživljanju sebe in sočutju do samega sebe, spregovorili smo tudi o tem, kakšne spremembe je prinesla poškodba za posameznika. Vsak med nami je vključen v različne sisteme. Družina predstavlja

najosnovnejšega in ko je en član družine v »slabi koži«, se to hitro prenese in začuti pri ostalih članih. Iz tega razloga smo govorili tudi o družinski dinamiki in vplivih spremenjenega stanja na družino.

Pri skupinskih terapijah, kot je pogovorna skupina, sem zmeraj znova navdušena nad sočutjem, srčnostjo in utripom, ki ga udeleženci podarjajo drug drugemu. Pomembno je, da se počutimo enake, sprejete, spoštovane. Šele nato lahko vzpostavimo zaupljiv in odprt odnos ter podelimo izkušnje, ki nam nalagajo dodatno težo. Vsem udeležencem se zahvaljujem za njihov čas, energijo in za to, da verjamejo v moč pogovora.

**»Ni res, da je na svetu le eno sonce
in da le ono greje.**

**Sonc je na zemlji in nebu,
da jih nihče ne prešteje.«**

(Tone Pavček)



Mirjam Kanalec

DENAR – SVETA VLADAR

V italijanski Bologni se vsaki dve leti na sejmu EXPOSANITA predstavijo vsi, ki kaj veljajo v osrednji Evropi na področju varovanja zdravja. Letos si je sejem, ki je bil od 18. do 21. maja, ogledalo preko 30.000 obiskovalcev, ki so lahko videli izdelke kakšnih 640 razstavljalcev, a nas so najbolj zanimali tehnični pripomočki za invalide. Seveda pa se bomo popotovanja v Bologno spominjali tudi po prigodah na poti.

Interes za ogled sejma je bil v preteklih letih med člani Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine kar velik, zato smo se tudi letos odločili, da organiziramo izobraževalni izlet v Bologno. Sejem je namreč drugi največji v Evropi na področju bolnišnične in druge opreme, za nas pa so še posebej pomembni tehnični pripomočki za invalide. Odprava dveh kombijev se je 18. maja v jutranjih urah podala na 4-urno pot proti Bologni, ki pa se je na koncu zaradi čakanja v koloni zaradi prometne nesreče skoraj končala v »šoping centru«, saj smo se zaradi zamude spraševali, ali je smiselno nadaljevati proti Padski nižini. Vendar so italijanski cestarji očistili avtocesto relativno hitro in smo se na sejmišču »izkricali« le dve uri kasneje kot načrtovano. Naj omenim, da so bila posebej za invalide urejena prijavna okenca, kjer smo izpolnili obrazce, ki so nam in našim spremljevalcem omogočali brezplačen vstop. Zatem se je sedemnajstčlanska ekspedicija hitro razkropila, saj je imel vsak svoje prioritete ogleda. V sedmih ogromnih halah je bilo moč videti veliko stvari 640-ih razstavljalcev medicinsko-tehničnih pripomočkov in bolnišnične opreme z vsega sveta, pri čemer pa so prednjačili izdelovalci iz Italije. Sejem je bil razdeljen na enajst sklopov, od katerih nas je najbolj zanimal HORUS (handicaped, ortopedics, rehabilitation), kjer smo lahko videli vrsto

tehničnih pripomočkov za invalide. Ogledali smo si invalidske vozičke predvsem italijanskih proizvajalcev, različne predelave avtomobilov, ročne ali baterijske priključke za invalidski voziček, sedežne blazine, razne ergonomske naslone vozičkov, stojke, motomele, masažne mize, vozičke za na plažo, športne vozičke, prilagojene motorje, čolne, »štant« podjetja, ki se ukvarjajo z organizacijo letovanj za osebe z gibalno oviranostjo ... Cene vseh pripomočkov so izjemno visoke, celo višje kot pred dvema letoma. Res pa je, da je danes na trgu moč najti vrsto pomagal, ki omogočajo invalidom aktivnosti, o katerih so v preteklosti le sanjali – a seči je potrebno globoko v žep!

Me je letos kaj fasciniralo? Je bil postanek pri katerem razstavljalcu daljši? Glede na moj prvi ogled sejma izpred že kar nekaj let je bilo »odprtih ust« veliko manj. No, z zanimanjem smo opazovali plastični toaletni voziček, ki ga lahko zložimo v majhen paketek in je idealen za tiste, ki radi potujejo, in ne vedo, na kakšno kopalnico oziroma stranišče bodo naleteli. Teža tega vozička je 11 kilogramov, nosilnost pa 130 kg. Tudi cena je znosna, saj znaša dobrega tisočaka.

Opaziti je bilo, da se na tržišču vse več pojavljajo vozički na e-motion pogon. Leto se montira na vozičke na ročni pogon,

kjer se sila, ki jo uporabnik prenese na pogonski obroč ojača s pomočjo elektromotorja z baterijo, ki je montiran v pesto pogonskega obroča ali pod sedež vozička. Namenjen je uporabnikom z zmanjšano mišično močjo v rokah in kronično obrabo ramenskih obročev. Predvsem ga uporabljajo tetraplegiki in starejši uporabniki vozičkov na ročni pogon. Zanimanje mi je letos pritegnilo pogonsko kolo vozička, ki je imelo poleg običajnega e-motion pogona še dodatni pogonski obroč, ki je deloval na principu elektromotornega vozička. Cena? Dobrih 6 tisočakov.

Daleč največ je bilo baterijskih ali kombiniranih priključkov za invalidski voziček na elektromotorni pogon, in to tako med obiskovalci kot pri razstavljalcih. Cene najosnovnejših priključkov se gibljejo od dobrih 3.000 evrov dalje, lahko pa dosežejo tudi 6.000 ali več.

ln za konec – tudi vrnitev domov je bila razburljiva, saj smo spet stali na avtocesti, tokrat na odstavnem pasu, ker je naš voznik menjal počeno pnevmatiko. Verjemite mi, da ni prijetno, ko mimo tebe švigajo avtomobili in tovornjaki, ko minute tečejo in komaj čakaš, da je na zamenjani gumi zategnjen zadnji vijak. Takrat še najpogumnejši obmolkejo ...



Prim. Tatjana Erjavec, dr. med. spec. internistka

BOLEZNI SRCA IN OŽILJA PRI LJUDEH Z OKVARO HRBTENJAČE

V začetku pomladi pri Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine že tradicionalno izvedemo delavnico, ki je posvečena dejavnikom tveganja za srčno-žilna obolenja in zdravemu življenjskemu slogu.

Vsako leto poudarjamo, da so ljudje po okvari hrbtenjače bolj ogroženi za bolezni srca in ožilja, kar je posledica zgodnejšega in pogostejšega obstoja dejavnikov tveganja. Vzrok je na eni strani spremenjena sestava in presnova v neoživčenih mišicah, na drugi strani pa manj aktiven način življenja. Posledice so povečana telesna teža, pojav sladkorne bolezni, povečanega krvnega tlaka in moten v presnovi maščob. Podobne dejavnosti organiziramo tudi pri Društvu paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja ter Društvu paraplegikov Istre in Krasa. V vseh treh društvih je v delavnice letno vključenih okoli 100 ljudi.

Verjetno bi bilo zanimanja več, če ne bi bilo moteče »čakalne dobe« za določanje holesterola, krvnega sladkorja in krvnega tlaka. Vendar so minute čakanja na rezultate, ki jih lahko posvetimo vprašanjem posameznika, velikokrat še prekratke. Meritve izvajamo v popoldanskem času, zato se zavedamo, da so rezultati le orientacijski. Predhodno se dogovorimo, da so nenormalne vrednosti krvnega sladkorja nad 8 mmol/l oz. 11 mmol/l in celokupnega holesterola preko 6 mmol/l. Pri tistih, kjer vrednosti močno odstopajo od normale, napišem obvestilo osebnemu zdravniku ali pa bolnika, ki ima tudi dodatne težave, naročim v internistično ambulanto za gibalno ovirane v URI-Soča. Želim

si, da bi v prihodnje imeli možnost hitrega posnetka vsaj enega kanala EKG krivulje in UZ določitev debeline žilne stene vratnih arterij. Upam, da bomo lahko s temi preiskavami obogatili preventivno dejavnost že prihodnje leto.

Včasih se sprašujem, ali je v današnjem času večje dostopnosti do meritev osnovnih dejavnikov tveganja še smisel takšnih akcij. Pomembno je, da v poplavi informacij o dejavnih tveganja naši člani vedo za posebnosti pri ljudeh z okvaro hrbtenjače. V preteklih dveh letih smo zaradi lažje organizacije običajna predavanja nadomestili s kratkimi pisnimi povzetki značilnosti dejavnikov tveganja. Veseli me, če ljudje po okvari hrbtenjače vedo, da je krvni tlak pri visoki okvari hrbtenjače običajno nizek in je zvišanje le-tega na »normalo« lahko odraz avtonomne disrefleksije ali že hipertenzija. Če se zavedajo, da lahko zaradi manjšega dotoka krvi v srce krvni tlak pri telesni dejavnosti pade. Upam, da so si zapomnili angela varuha v obliki HDL holesterola in peklenščka v obliki LDL holesterola ter prebrali, da je njihov HDL holesterol zaradi manjše telesne dejavnosti običajno nizek in v kombinaciji z visokimi trigliceridi močno vpliva na razvoj ateroskleroze. Prepričana sem, da so bolj pozorni na prve znake sladkorne bolezni. Če je zavedanje o posebnostih pri nekaterih dejavnih tveganja za srčno-žilna

obolenja po okvari hrbtenjače vsaj malo večje, potem je osnovni namen dosežen. A potrebujemo bistveno več.

Vsako leto se akcije udeleži približno polovica novih, ostali udeleženci pa so tisti, pri katerih smo v preteklih letih ugotovili odstopanja v izvidih. Med 16-imi ponovnimi udeleženci v letu 2016 se jih je osem zdravilo z zdravili zaradi povišanega krvnega tlaka. Razveseljivo je, da sta imela samo dva izmerjene višje vrednosti. Nihče izmed ponovno pregledanih se ni zdravil zaradi povišanega holesterola z zdravili. Ena oseba je z dieto znižala raven holesterola na normalo. Od 6-ih članov s povišanimi vrednostmi holesterola smo v tej skupini na novo odkrili 4. Pri enem smo ugotovili verjetno sladkorno bolezen.

17 članov je bilo pregledanih prvič. Zdravila proti povišanemu krvnemu tlaku in sladkorni bolezni sta jemala dva. Pri enem so bile vse vrednosti v mejah normale, pri drugem sta bila krvni tlak in sladkor v krvi povišana. Med ostalimi udeleženci sta imela dva povišan krvni tlak, 4 pa visoke vrednosti holesterola.

V celotni skupini 33-ih udeležencev smo ob upoštevanju zdravljenja z zdravili izmerili povišan krvni tlak pri 21 %, 9 % je imelo povišan krvni sladkor in 33 % povišan holesterol. Če primerjamo rezultate iz leta 2015, so le-ti praktično enaki (24 %

povišan tlak, 9 % povišan krvni sladkor in 30 % povišan holesterol). Ob primerjavi rezultatov posameznih društev je zanimiv podatek o bistveno nižjih vrednostih holesterola pri članih DP Istre in Krasa. Morda res vpliva mediteranski način prehrane.

V prihodnje želim, da bi več pozornosti kot samim meritvam posvetili vprašanjem, kako povečati in ustrezno izvajati redno telesno dejavnost. Vsak član bi moral vedeti, da je priporočljivo izvajati telesno vadbo vsaj 2 do 3-krat tedensko po 30 minut (lahko tudi 2 x 15 minut ali 3 x 10 minut). Prepoznati bi morali odziv svojega telesa na napor ter intenzivnost vadbe, ki ima največji vpliv na številne funkcije oseb po okvari hrbtenjače. Z upoštevanjem priporočil bi lahko znižali marsikatero previsoko vrednost holesterola.



Za polno življenje

Izdaja, izposoja, prodaja in servis pripomočkov

Na naročilnico za medicinski pripomoček izdajamo v cenovnem standardu ZZZS vozičke proizvajalca Ottobock!

ART Design 11/2015



SOČA OPREMA

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

Izdajamo in izposojamo
pripomočke, ki jih zdravnik
predpiše na naročilnico

ZZZS



ottobock.



Tone Racman

PR(A)VO POMLADANSKO SONCE ALI POT V POSVEČENI HRAM

Podobno kot že vrsto let smo tudi letos v naš program društvenih aktivnosti vključili preizkus dostopnosti javnega potniškega prevoza v Ljubljani. Tako smo se po deževnih prvomajskih praznikih 4. maja, ko je končno posijalo sonce, odpravili v akcijo.

V projektu je sodelovalo deset naših članov, paraplegikov in tetraplegikov, ki so se na različnih predelih Ljubljane odpravili na najbližjo postajo LPP in se odpeljali proti središču mesta. Spremljalo nas je dvanajst študentk in študentov Zdravstvene fakultete z oddelka za delovno terapijo, s katerimi že nekaj let dobro sodelujemo v zadovoljstvo obeh strani. Da pa je bilo delo usklajeno in je izkušnja koristna tudi za bodoče delovne terapevte, se je potrebno zahvaliti profesorici Alenki Plemelj.

Akcijo smo združili z obiskom Narodne galerije in ogledom njene stalne zbirke. To ni bilo naključje, saj so ravno letos konec januarja po nekaj letih temeljite obnove in razširitve ponovno široko odprli njena

vrata vsem ljubiteljem likovne umetnosti. Tudi gibalno oviranim, saj so na glavnem vhodu v osrednji stekleni del, kjer stoji Robbov vodnjak treh slovenskih rek, dogradili klančino, ki nam olajša vhod v ta posvečeni hram.

Organiziran smo imeli voden ogled, v katerem nas je galerijski animator Jaka Racman popeljal med umetnine, razstavljene v prenovljenih prostorih. Na trenutke smo se znašli v dilemi, ali občudovati prečudovite prostore razgibane arhitekture, polne pozlate in barvne ornamentike, ali prisluhniti doživeti razlagi, ki nas je popeljala skozi obdobja slovenskega in evropskega umetnostnega ustvarjanja vse od srednjega veka do dosežkov dvajsetega stoletja. Pri zanimivem in izčrpnem

vodstvu smo z vprašanji sodelovali tudi člani in bili deležni prijazne in temeljite razlage. Žal je čas, ki je bil namenjen vodenemu sprehodu po zbirki, prehitro minil.

Ob koncu smo se vsi udeleženci dogodka še enkrat zbrali in naredili skupinski spominski posnetek. Preden smo se razšli, smo še posedeli ob kavici, kjer se je razvil živahen pogovor, poln osebnih izkušenj in življenjskih zgodb, ki so pritegnile in gani- le naše mlade spremljevalce, za katere je bila akcija prav gotovo pomembna izkušnja.

Čas se je že krepko prevesil v popoldan, ko smo se razšli in se spet z avtobusi odpravili vsak proti svojemu domu.





Rok Bratovž, Jože Globokar

PRAV NIČ NI NEMOGOČE

V prvi polovici leta smo obiskali tri šole, kjer smo mlade osveščali in hkrati spoznavali z našimi življenji.

Rok Bratovž: NA OŠ LJUBA ŠERCERJA

Tokrat smo se 14. aprila s programom RAZLIČNOST JE ZAKON predstavili OŠ Ljuba Šercerja v Kočevju. To je majhna šola za otroke s posebnimi potrebami. Na šoli je 45 učencev, ki so prisluhnili predavanju Roka o dejavnostih društva in vzrokih naših poškodb, z Ninom preizkusili naš poligon z ovirami, z Željkom pa slikali z usti. Z veseljem so prisluhnili našim zgodbam, zadovoljni pa so bili tudi vzgojitelji in vzgojiteljice, saj niso vedeli, kaj točno pričakovati od takega programa. Na koncu je vsak od nas prejel majhno darilce, a v večje zadovoljstvo nam je bil pozitiven odziv učencev in učiteljev. To pa je tisto, kar ti polepša dan in te žene naprej, saj veš, da delaš nekaj dobrega za druge.

Jože Globokar: TEHNIČNO-NARAVOSLOVNI DAN NA OŠ STARA CERKEV

Kar dvanajstčlanska ekipa našega društva je 22. marca na Osnovni šoli Stara Cerkev pri Kočevju vsem učencem predstavila projekt Različnost je zakon. Učenci, njihovi učitelji in strokovni delavci so nas toplo sprejeli v telovadnici, pomočnica ravnateljice Bojana Oberstar Bižal pa je v pozdravnem nagovoru pripomnila, da so naše zgodbe in način življenja čudovita vodnica in da ni nič nemogoče. »Nobena pot, noben cilj ni nedosegljiv, če imaš voljo in pogum. Sreča je na strani pogumnih,« je še dodala.

Mi smo prav vsem učencem – od prvega do devetega razreda (275) pripravili kar sedem delavnic. Mirjam in Jože sta s projekcijo fotografij predstavila celostno dejavnost društva z vsemi petimi socialnimi programi. Opozarjala sta na vzroke, ki so botrovali naši invalidnosti, še posebej pa na prometne nesreče, ki predstavljajo več kot tretjino vzrokov. Zarja in Nino sta učence seznanila z našim življenjem in izkušnjami po poškodbi. Čeprav se obrne na glavo, je lahko tudi lepo. Alenka je predstavila ročne spretnosti in dejavnost aktiva žena, v katerih so se poskusili tudi učenci. Naš slikar Željko Vertelj, ki je član VDMFK, je predstavil slikanje z usti. Tudi na tej delavnici so učenci praktično poskusili, koliko volje in truda je treba, da slikar osvoji takšen način slikanja. Nastalo je kar nekaj »umetnin«. V telovadnici so Slavko, Marino in Boštjan demonstrirali igranje košarke na invalidskih vozičkih, z Janijem so se pomerili v namiznem tenisu, Slavko pa je skrbel, da se ni kdo prevrnil, ko je na montažnem poligonu premagoval različne arhitekturne ovire.

Na šoli smo med učenci, njihovimi učitelji in strokovnimi sodelavci preživeli lep, zanimiv in predvsem vzgojen dan. Upamo, da so se vseh dotaknile naše življenjske zgodbe in da smo uspešno opozorili na nevarnosti, ki prežijo na ta mlada življenja. Dan pa je bil najlepši za najmlajše, ko jim je odlomke iz svoje pravljice o dinosavrih prebirala Zarja. Za spomin na ta prisrčen dogodek smo vsi prejeli praktična darilca podjetja Intersocks Hurwits, kot zanimivost pa naj povemo, da so se v staro gnezdo na šoli tudi letos vrstile štorke. Seveda so na njih ponosni in prav vsi jih imajo radi.

Rok Bratovž: NA OSNOVNI ŠOLI NOTRANJSKI ODRED

S projektom »Različnost je zakon« smo se 4. junija predstavili učencem OŠ Notranjski odred v Cerknici. V dogovoru z učiteljem športne vzgoje Boštjanom Gorjupom smo se jim pridružili na prireditvi »Veter v laseh«, kjer so spoznavali različne športe, reševalce, tabornike in poklice, kot so gasilci. Predstavili so se jim tudi stanovalci cerkniškega doma starejših občanov ter mi, paraplegiki in tetraplegiki, iz našega društva. Pokazali smo jim, kako se igra košarka na vozičkih in namizni tenis ter kako je mogoče slikati tudi z usti. Hkrati smo jih osveščali in opozorili na možnosti nesreč, ki so botrovale našim poškodbam. Na prireditvi je sodelovalo približno 400 otrok in 70 učiteljev ter drugih zunanjih izvajalcev. Na koncu nas je pozdravil župan Marko Rutar; z ravnateljico Bernardo Dolničar ter Boštjanom pa smo se dogovorili tudi za prihodnje sodelovanje.



Alenka Tratnjek ROŽ'CE ZA ŽENSKÉ ...

Drage dame! Že tradicionalno smo se zbrale prav 8. marca v Kongu v Grosupljem. Polne pričakovanj na veselo druženje.

Nekatere se že dolgo nismo videle in takoj vedele, da si imamo veliko povedati. Nekaj je bilo tudi novih obrazov. Glede na to je obstajala resna nevarnost, da bi nam na koncu srečanja celo zmanjkalo časa, kar se je kasneje izkazalo za resnično. Prostor je kar pokal od ženske energije in zanosa.

Za veselo vzdušje je ves čas skrbel DUO MIX iz Mozirja. Vsestranska glasbenika sta nam postregla s pestrim programom, družabnimi igrigami in glasbo za prav vse okuse. Marsikatero so zasrbele pete in znane melodije so nas kar ponesle na plesišče.

Robert Žerovnik nas je prijetno presenetil z rožicami, ki so nas še doma spominjale na prijetno preživeto druženje.

Čakalo nas je kar nekaj presenečenj, ki so popestrila dogajanje in nas napolnila s pozitivno energijo. Hmm ... le na kaj ste zdaj pomislili?! Ne ne, nič »takega« se ni dogajalo, kar se ne bi smelo povedati na glas, hehe ... Dobile smo prikupna praktična darilca, ki so jih poklonili: kozmetika L'Occitane en Provence, kozmetika Trebnik in Žito d.d.

Spet smo dokazale, da se znamo dame same zelo dobro zabavati. Naj se na koncu zahvalim vsem, ki so sodelovali pri organizaciji. Uživala sem maksimalno in upam, da se ob letu vnovič srečamo!



Robert Žerovnik ... IN TRNJE ZA MOŠKE

Končno je napočil čas tudi za moški del Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine.

Po nekajletnih dogovarjanjih je športni referent društva Robert Žerovnik organiziral praznovanje dneva mučenikov. S tem je popestril dogajanje za moško populacijo. Srečanje je potekalo v prostorih hotela Kongo & Casino v Grosupljem, udeležilo pa se ga je 45 članov močnejšega spola. Praznični dan sta jim popestrili Mirjam Kanalec in Mojca Burger ter jim razdelili primerna darilca za mučenike. Tradicionalno moški na ta dan prejmejo suhe slive, trnje in klobaso, ki naj bi služili kot nek simboličen opomin, da se mučeništvo v njihovem življenju še vedno dogaja. Vsekakor pa si poleg takšnega nagajivega opomina zaslužijo tudi malce drugačne pozornosti, zato so za popestritev neznansko uživali v treh zanimivih umetniških točkah. Ob zaključku praznovanja so bili enotni, da se ob letu osorej ponovno dobijo.

“ V prostorih hotela Kongo & Casino v Grosupljem so praznovali svoja praznika tako moški kot ženske, jasno, vsak spol zase. Dan žena je že tradicija, dočim dan mučenikov je letos novost.





Marjana Lavrin PRIVOŠČILE SMO SI VELIKO ŽLICO SMEHA

Članice ženske sekcije Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine smo preživele teden dni (od 20. do 27. maja) v domu paraplegikov v Semiču.

Pripeljala sta nas naša voznika Tomaž in Marino. Marino je žal moral takoj nazaj v Ljubljano, ker je imel še druge vožnje, Tomaž pa je ostal z nami. Najprej smo opravile potreben nakup v trgovini, nato pa nameščanje po sobah. Za pomoč pri vseh opravilih so bile z nami Zdenka, Karmen in Maja.

V soboto smo se odpeljale v OSNOVNO ŠOLO BRIHTNA GLAVA v Radovico pri Metliki, na pomoč pa nam je prišel, ker nas je bilo preveč za en kombi, voznik Društva paraplegikov Dolenjske Dragan, ki je z nami tudi sam sedel v šolsko klop. Osnovna šola Brihtna glava pod vodstvom ravnatelja Andreja Bajuka že nekaj let razveseljuje učence, ki se vrnejo v leto 1950. Tudi mi smo se vrnili v leta nazaj, ko je v razred stopila stroga učiteljica s palico v roki, v kotu smo opazili celo streseno koruzo. Najprej nas je podučila, kako jo

moramo pozdraviti, ko vstopi v razred. V prvem delu učne ure smo se spoznavali z dediščino Bele krajine. Nismo bili prav poslušni učenci, zato je pela tudi palica. Vnovič smo se spoznavali z deli belokranjskega pesnika Otona Župančiča, ki jih je posvetil svoji rojstni pokrajini in rojakom. Kljub temu da smo bili neposlušni in jezikavi, smo vsi izdelali razred. Po težki učni uri smo se odpeljali na krajšo osvežitev, nato pa nazaj v našo hišo. Tomaž nam je pripravil okusne jedi na žaru. Nato smo se zabavale še dolgo v noč. Teden je potekal v prijetnem vzdušju z veliko smeha, malo pa smo se tudi potrudile in naredile nekaj izdelkov.

In za konec! Moje pomočnice so obljubile, da bodo pustile vse probleme in težave v Zagorju. Res so jih, ampak obenem so z njimi pozabile tudi moj kovček. HVALA, TOMAŽ, da si brez komplikacij šel ponj!

VTISI UDELEŽENK:

Urška: Uživala sem v vsakem trenutku.

Maja: Bilo mi je zelo lepo v ženski družbi, odlično smo se razumele.

Breda: Včasih so se mi dnevi v Semiču malo vlekli, letos pa so prehitro minili. Zanimivo se mi je zdelo v šoli BRIHTNE GLAVE. Hvala Zdenki, ki me je razvajala.

Majda: Hrana je bila dobra in veliko sem se nasmejala. Hvala kuharicam.

Matilda: Kava je bila v dobri družbi veliko bolj okusna, kot če jo pijem sama. Ura ni bila naš gospodar. Dnevi so bili polni smeha in dobre volje.

Kuža Maks: Hov-hov! (v prevodu: bil sem v pasjih nebesih).

Zorica: Glede na to, da sem bila prvič z žensko sekcijo, mi je bila družba super, k temu je pripomoglo lepo vreme in okolica, ki sem jo vsak dan raziskovala.

Karmen: Če me ubijete, nič ne vem, kako in kaj, ker sem možgane pustila v Zagorju; po vsem tem se mi dozdeva, da je bilo vse v redu.

Ana: Bilo mi je všeč.

Alenka: Bilo je čudovito. Končno sem uspela ugotoviti, kakšni so občutki pri plesu ob drogu.

Mari: Zelo sem hvaležna, da sem bila v tej skupini. Rada bi se še kdaj vrnila. Vsem se iskreno zahvaljujem za nudeno pomoč.

Marija: Meni je bilo lepo, celo plesala sem, nasploh pa se veliko presmejala.

Zdenka: Bilo mi je lepo v dobri družbi.



Nino Batagelj

ZAPIHAL SVEŽ VETER, KI BO MLADIM KUŠTRAL DNEVE

Pri Društvu smo se odločili, da s pestrim programom zopet oživimo aktivnosti, ki naj bi združile vse mlajše člane. Program, ki si ga lahko preberete v nadaljevanju, bo mladim omogočal spoznati nove dogodivščine na področju športa, umetnosti, novih tehnologij ter humanitarnosti, cilj pa je tudi združevanje z različnimi študentskimi organizacijami.

Prvi sestanek bo takoj po izpitnem obdobju, ki mlade trenutno veže k učenju ter izpolnjevanju obveznosti do fakultet in šol. Lotili se bomo dogodivščin:

Spoznavna delavnica s terapevtsko in sprostilno uro tolkal

Na dnevnem redu bo sproščeno spoznavanje mladih, ki si želijo biti vključeni v program, pregled načrtov ter želja tistih, ki bodo aktivno sodelovali pri sestavi programa v prihodnje. Sledilo bo druženje z Andrejem Tomazinom, glasbenikom, ki je aktivno sodeloval pri projektu Dostopnost v Slovenskem etnografskem muzeju. Andrej, ki je končal študij etnologije in kulturne antropologije, je v SEM-u vodil skupine s takšno ali drugačno prizadetostjo, sam pa meni, da je možno igrati tolkala s skoraj katerokoli diagnozo, pri tem pa se ob iskanju ritma nabira moč v rokah ter sprošča glava.

Paintball s paintball artom

Paintball je šport s puškami (markerji), ki s pomočjo plina ali zraka izstreljujejo barvne kroglice, s katerimi se igralci izločajo iz igre. V Ljubljani (in Sloveniji) je najbolj primeren kraj za to dvorana na Dunajski cesti 123. Prednost dvoranskega paintballa, ki ga vozičkarji lahko izkoristimo sebi v

prid, so ravna gladka tla, možnost umetne megle ter mraka (lažje skrivanje naših teles ter koles).

Wake ter SUP poletni dan v Posavju

V okviru mednarodnega projekta Feel the freedom of the water bomo na jezeru blizu Brežic na posebni vodni žičnici preizkusili svoje sposobnosti v deskanju na vodi (wake) ter kako se po gladini premikamo s pomočjo veslanja SUP-a. Vroč poletni dan bomo ob osvežitvah v vodi popestrili s SUP izletom po reki Krki v okolici Kostanjevice na Krki.

Pohajkovanje po Nordijskem centru Planica ter spust po jeklenici (zipline)

Od letošnjega leta dalje v dolini pod Poncami obratuje novozgrajeni nordijski center Planica. Pohvali se lahko s Planiškim muzejem, ki si ga bomo tudi ogledali. Naredili bomo še kakšen krog s svojimi ročnimi kolesi, dan pa zaključili s spustom po jeklenici (zipline).

Urbano doživetje Urban Roofa

Marsikdaj se na sprehodu po mestu znajdemo na robniku ali klančini, ki je bolj primerna za v 'skejtpark' kot da bi bila vzor neoviranega gibalnega okolja. Da bomo v prihodnje lažje ocenili naše sposobnosti

pri premagovanju robnikov, bomo naše meje na karseda varen način preizkusili na objektih, ki so v dvorani na ulici Milana Majcna v Šiški. Ob prijetnem druženju z DJ-em si bomo ogledali tekmo vozičkarjev, kolesarjev, skejtarjev ter bladerjev.

Pregled aktivnosti ter delavnic v RogLabu

Ob nekdanji tovarni Rog se ob Ljubljani skriva RogLab. Marsikateri član je v preteklosti z njimi že sodeloval na projektu Design (dis)ability, kjer so v družbi najboljših slovenskih oblikovalcev ter tehnikov razvili pripomočke, ki nam lajšajo vsakdan. Eden izmed teh je posebej za uporabnike invalidskih vozičkov narejena pelerina Pillius. V RogLabu bomo pregledali njihove možnosti, delavnice ter izkusili neverjetne možnosti ustvarjanja, ki nam ga nudi sodobna tehnologija.

Liter dam, liter dobim

Mislím, da nas je kar nekaj, ki smo v določenem trenutku nujno potrebovali kri, in se zavedamo, da nam je neki neznanec rešil življenje. Tudi mi imamo možnost rešiti življenje, če se udeležimo krvodajalske akcije. Ne stane nas nič, vsak pa lahko sodeluje po svojih zmoglostih in tako z mislijo, da je rešil neko življenje, zaključí leto.

www.wingsforlifeworldrun.com

TEČEJO ZA NAS, KI TEGA NE MOREMO!

V nedeljo, 8. maja 2016, je ves svet že tretje leto zapored tekel za tiste, ki tega ne morejo. Na Wings for Life World Run, največje globalno tekaško tekmovanje, ki je potekalo na 34 trasah v 33 državah na 6 kontinentih v 12 časovnih pasovih, v vseh vremenskih pogojih, podnevi in ponoči, se je prijavilo 130.732 tekačev, od navdušenih začetnikov do poklicnih tekačev.

Vsi so tekli z istim ciljem v mislih – da dvignejo ozaveščenost o poškodbah hrbtenjače. 100 odstotkov startnin in vseh donacij je bilo namreč namenjenih neprofitni fundaciji Wings for Life, ki išče zdravilo za poškodbo hrbtenjače, ki pesti več kot 3 milijone ljudi po vsem svetu. Letos je bilo zbranih 6,6 milijonov EUR.

Predsednik Republike Slovenije Borut Pahor, ki je lani kot prvi predsednik na svetu javno podprl ta dobrodelni tek, je letos znova predal listino o častnem pokroviteljstvu nad tekom Wings for Life World Run Slovenija. Tudi sam se je udeležil teka

z nasmehom na obrazu in izboljšal svoj lanski rezultat. Pred tekom nam je zaupal: "Z veseljem znova tečem za tiste, ki tega ne morejo. Lani je bilo super in vem, da bo tudi letos. Veselim se napredka na področju zdravstva, ki ga bo tek dosegel čez nekaj let."

Tekli so tudi slovenski ambasadorji dogodka: Roman Kejžar (maratonec), Matej Markovič (triatlonec), Tanja Cerkvenik (nekdanja paraolimpijka v metu kopja), Mateja Pintar (nekdanja paraolimpijka v namiznem tenisu) in Gal Jakič (nekdanji paraolimpijec v alpskem smučanju).

Nino Batagelj: IZ KOMENTATORSKE SOBICE

Mala temna sobica, na glavah slušalke, še zadnje preverjanje mikrofona in nato se je 8. maja, nekaj pred 13. uro, na Planet TV začel prenos teka Wings for Life World Run.

Sokomentator sem bil že tretje leto zapored in zopet mi je bilo v največje veselje pregledovati posnetke, ki so zajemali celotno dogajanje na vseh 34 lokacijah po celem svetu. Tudi tokrat so številke, ki se gibljejo okoli teka, rekordne. Opazil sem že veliko tekaških preizkušenj, a še na no-

beni nisem začutil toliko dobre volje, kot na teku 'krila za življenje'. Ljudje si nudijo pomoč ter vzpodbudne besede ne glede na to, da gre za tekmovanje. Zahvalo za to je moč pripisati posebnemu formatu teka, saj pri njem ni končne ciljne črte; je pa vozilo, ki štarta 30 minut za tekmovalci, ki tečejo, dokler jih vozilo, ki po vsem svetu vozi z enakomernim tempom, ne prehiti. Ker vsi tekmovalci štartajo ob istem času po vsem svetu, je zanimivo pogledati tudi razmere, v katerih tečejo. Avstralija ter

Japonska sta eni izmed držav, kjer tečejo ponoči, tako da je po pričetku teka videti reko naglavnih luči, ki se vije po mestnih ulicah. Ravno nasprotno je na prizorišču Sunrise v ameriški zvezni državi Florida, kjer tekači tečejo ob sončnem vzhodu, ki jim razsvetljuje kilometre pod nogami. Tek bo tudi naslednje leto. Čeprav bo šele 7. maja, smo že pričeli s pripravami na nov, upam da tudi tokrat rekorden tekaški dan, kjer bo cel svet tekel za tiste, ki tega ne moremo.





Nina Wabra Jakič
NORO! LIFE!

Pogosto sanjam, da letim. To so daleč najčudovitejše sanje! S precej truda se postavim na noge, odšepam nekaj svinčenih prvih korakov, se odlepim od tal in po res težkih začetnih zamahih z rokami, ko še čutim vso svojo težo in upor zraka, le-ti postanejo lažji in kmalu se z lahkoto poženem v lupinge ali pa samo drsim nad pokrajino in pristanem. Noro! Life! (življenje!), bi v najstniškem žargonu vzkliknila sestra moja moža.

Ali bodo ti, sprva okorni, a kmalu peresno lahki koraki kdaj postali moja resničnost, ne vem, vem pa, da bodo postali resničnost mnogih, ki se skozi življenje vozijo z vozički. V to ne dvomim. Za to bodo poskrbeli angeli v haljah znanstvenikov in zdravnikov, krila njihovemu in predvsem našemu upanju pa daje fundacija Wings for life. Z njihovo pomočjo mnoga upanja dobijo krila in mnoge sanje dobre predispozicije, da postanejo resničnost. Saj pravim, life!

V začetku maja smo krila res široko razprli, ko se je po cestah trintridesetih držav šestih kontinentov istočasno zapodilo več kot 130.000 tekačev, da bi zbrali sredstva za raziskave na področju zdravljenja poškodb hrbtenice. Dogodka, ki se je letos odvijal že tretjič, sem se prvič udeležila tudi sama. V moji skrinji besednega zaklada se skriva premalo superlativov, da bi primerno opisala širino in globino tega dogodka. Več kot 130.000 tekačev in nešteto navijačev se je po vsem svetu istočasno borilo za naše sanje. Občutek je bil, da se cel svet povezuje v ogromen enoten organizem, ki diha za isti cilj. Energija v zraku je bila tako neverjetna, tako divje čudovita, da sem bila še dneve po teku omamljena od nje. Toliko prijaznih besed, spodbudnih vzklikov in predvsem toliko popolnih neznancev, ki so šli na isto pot z dobrim namenom zase, za svojega prijatelja, družinskega člana ali popolnega neznanca. Zato, da bo ta lahko nekoč sam dihal, učil sina voziti kolo, pletel kitke svoji hčerki, šel v hribe s prijatelji ali pa ponoči splezal na balkon k ljubezni svojega življenja.

Letos je bilo zbranih 6,6 milijonov sredstev, ki bodo porabljeni za to, da bodo nemogoči koraki postali mogoči in da bodo sanje, podobne mojim, dobile krila v resničnem življenju. Hvala, ker ste tekli za nas. Se vidimo spet 7. maja prihodnje leto!



Alenka Plemelj
PORAVNAJ SE, AKTIVIRAJ
CENTER TELESA, DIHAJ!

Pričela sem čisto tako, iz malega, zaradi heca, z vodenjem rekreacije starejših. Uf, vedela sem, da mi bo pravi »cuker« v primerjavi z zahtevnimi, kritizerskimi in z dolgočasnimi študenti. Spremljala me je trema: kako bom ujela ustrezno mero zahtev, spodbud, podpore, ali me bodo sprejeli ... »Smo že slišali, da nas boste imeli ... ,« je odmevalo med koraki po hodniku Soče.

Pripravila sem si izbor možnosti in skušala ohranjati vaše navede, vmes pa dodajati elemente joge, dihanja, raztezanja in krepitve posameznih mišičnih skupin. Društvo mi je omogočilo nakup nekaterih pripomočkov. Žoga, idealna za različne namenske aktivnosti, se je v mesecih, ki smo jih preživeli skupaj, izkazala za čudovit povezovalni element. Prebujala je moč, igrivost, hitrost, koordinacijo, spretnost prijema; skratka postala nam je priljubljena na vsaki vadbi. Neprestano sem ponavljala, dihaj, dihaj, proti koncu rekreacije sem pri posamezni vaji že slišala izdihe posameznikov. Bila sem že nadležna z opozarjanjem »joj, kako sediš, poravnaj se, aktiviraj center telesa ...« Ne morem drugače, ko gledam ta zveržena telesa na vozičkih in seštejem ure, ki jih presedite, dragi moji; ne morem zatajiti kot delovni terapevt. Saj ne gre samo za sedenje, gre za vso zmanjšano količino zraka, ki zaradi sključenosti ne pride do vaših celic, gre za vsa mišična vlakna, ki se neaktivirana v prsnem delu hrbtenice krajšajo. Gre za posledično nižjo stopnjo budnosti in odzivnosti vaših možganov in nižjo energetske raven vašega počutja! Vsak dan si vzemite čas za dober vdih in razteg zgornjega dela telesa.

In drznila sem si kot ljubiteljica plesa vnašati delčke slik iz raznih plesov. Neodkrita paleta možnosti povezovanja čutov, miselnih odzivov in giba; odličen za ohranjanje spretnosti, ki jih potrebujemo v vsakdanjem življenju. Menda je bilo kar prenaporno, sem zvedela kasneje. Žal mi je, a na rekreaciji je vsak sam s seboj in vsak res lahko izbere število ponovitev, do kakšnega obsega, in svoj način, da mu je udobno.

Meni je ostalo veliko izzivov, rada bi vam rekla hvala za vaše izkušnje. Menim le, da je ena ura z oblačenjem prekratka. Končam lahko le s stavkom dr. Turka: »Gibanje je za osebo po poškodbi hrbtenjače dolžnost!«

ŽIVETI ŽIVLJENJE S POLNIMI PLJUČI ...

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je v lanskem letu začelo izvajati akcijo »ŽIVETI ŽIVLJENJE S POLNIMI PLJUČI, DA NAS STANJE TELESA IZ DRUŽBE NE IZKLJUČI«.

Nabirali smo sredstva za nakup invalidskih vozičkov za igranje košarke. Na pomoč so nam priskočili številni donatorji in sponzorji, ki se jim ob tej priložnosti zahvaljujemo.

“ *Vaš prispevek lahko nakažete na transakcijski račun Društva: 03170 – 1003169118 sklic 00 300, s pripisom Za invalidski voziček*

V okviru akcije smo uspeli nabrati sredstva za nakup do dveh vozičkov. V nadaljevanju pa so nam prislunili v italijanskem podjetju OffCarr S.r.l., proizvajalcu invalidskih vozičkov in dobavitelju podjetja Ormega MM d.o.o., s katerima smo se uspeli dogovoriti za dobavo štirih novih košarkarskih vozičkov OFFCARR WIND SPINERGY TITANIUM.

Ekipa DPLJ je 5. aprila na košarkaškem treningu v Dragomlju v prisotnosti predstavnikov dobavitelja podjetja Ormega MM

slavnostno prevzela nove vozičke. Ob kakovostni opremi se bomo lahko posvetili treningom in nadaljnjim športnim uspehom, predvsem ubranitvi naslova državnega prvaka in Pokala ZPS, izzive pa bomo iskali tudi na turnirjih doma in v tujini.

Dodajmo, da se akcija nadaljuje, in vabimo vse, ki bi želeli sodelovati pri projektu, da nam svoj prispevek nakažejo na transakcijski račun, številka: 03170 – 1003169118 sklic 00 300, s pripisom: Za invalidski voziček.



Jože Globokar

BRAVO, DOBILA GA JE NAŠA EKIPA

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je organizator vseh spominskih tekmovanj Toneta Pogačnika, ki smo jih pred dvajsetimi leti razširili v turnir z mednarodno udeležbo.

Med 7. in 8. majem smo v športni dvorani Edvarda Peperka v Ljubljani pripravili že 36. spominsko tekmovanje z 20. jubilejnim mednarodnim turnirjem. V dveh skupinah je v košarki na vozičkih nastopilo šest ekip iz Avstrije, Bosne in Hercegovine, Hrvaške, Srbije, Črne gore in Slovenije.

Prvi dan je v predtekmovanju DP Ljubljana Mercator z rezultatom 52:33 premagala srbsko ekipo KKK Singidunum, druga tekma je zmago prinesla ekipi KIK Una Sana, ki je RSV Kärnten iz Avstrije ugnala z rezultatom 70:47. V tretji tekmi je slavila srbska ekipa KKK Singidunum, ki je črnogorsko ekipo KK OSI Paramont porazila z rezultatom 52:34, v četrti tekmi je KKI Vodice s Hrvaške morala premoč priznati ekipi KIK Una Sana (38:73), v peti tekmi pa je bila boljša DP Ljubljana Mercator, ki je z lahkoto premagala KK OSI Paramont (60:32). V zadnji tekmi predtekmovanja je RSV Kärnten z rezultatom 58:47 porazila KKI Vodice. Naslednji dan so se ekipe

pomerile za končne uvrstitve. V tekmi za peto mesto sta se pod koši srečali ekipe KKI Vodice in KK OSI Paramont. Boljši so bili hrvaški igralci, ki so Črnogorce porazili s 65:49. Za bronasto odličje sta se pomerili RSV Kärnten in KKK Singidunum. Povedli so Srbi, vendar so Avstrijci po prvi četrtini zbrali svoje vrste in že ob polčasu povedli z občutno razliko. Tekmo so suvereno dobili z rezultatom 67:30. V finalni tekmi sta se udarili neporaženi ekipe iz predtekmovanja KIK Una Sana in DP Ljubljana Mercator. V končnici tekme je bila po številnih napakah in zgrešenih metih boljša domača ekipa, ki je z rezultatom 61:54 osvojila zmagovalni pokal. Tekma je bila razburljiva in napeta vse do zadnjih minut.

Naslov najboljšega strelca si je zagotovil Ramo Rekanović, igralec ekipe KIK Bihač. Ob razglasitvi rezultatov sta športnike nagovorila predsednica Društva Mirjam Kanalec in podpredsednik Zveze paraplegikov Damjan Hovnik, jim čestitala za do-

sežene uvrstitve, nato pa zmagovalnim ekipam in najboljšemu strelcu podelila pokale. Organizacijske niti so bile v rokah športnega referenta Roberta Žerovnika.

Organizatorji so pripravili ličen bilten z nagovorom predsednice Društva Mirjam Kanalec, predsednika Zveze paraplegikov Daneta Kastelica ter župana Mestne občine Zorana Jankoviča. V biltenu je lep prispevek o Ljubljani kot zeleni prestolnici Evrope 2016, ki jo omenja kot eno izmed stotih trajnostnih destinacij na svetu. Predstavljene so vse ekipe ter številni sponzorji in donatorji.

Spominsko tekmovanje in mednarodni turnir so podprli: zlati sponzor Mercator, srebrni sponzorji: Soča oprema, Ormega, Off Car in Stroka.si, bronasti sponzorji: Brinox, Inotherm in Lentismed, ter sponzorji in donatorji: Elektro Ljubljana, Thomy F.E., Thermana Laško, Krona d.d., Mercis d.o.o., Kvader MT d.o.o., Livarstvo Szilagy s.p., Stoja trade d.o.o. ter Zeliščna prodajna in droga Sivka.





Odkrijte NOVE dimenzije mobilnosti!

Svetovanje, prodaja, izposoja in servis tehničnih
pripomočkov

OFF ARR



DEGONDA Rehab SA



YOU-Q

SEONY



AFIKIM
ELECTRIC VEHICLES



SLAVE



TARTA
RESHAPES LIFE



Tarta Emys®



Medicinsko tehnične pripomočke izdajamo na podlagi naročilnice v breme ZZZS. Pokličite nas, z veseljem vam bomo svetovali pri izbiri in vam pomagali najti najbolj ugodno rešitev za vaše težave.

**Pogodbeni dobavitelj
medicinskih
pripomočkov**



ORMEGA MM d.o.o., Bežigrad 6, Ljubljana
T: 030 316; 031 634 225
info@ormega-mm.si www.ormega-mm.si

Jože Globokar

PREKO PODRTIH KEGLJEV DO SKUPNE ZMAGE

Kegljači so na turnirju za pokal Občine Domžale osvojili tretje mesto v ekipni konkurenci, prvo in tretje mesto v ženski konkurenci in tretje mesto v konkurenci tetraplegikov. Ob zaključku lige je v ekipni konkurenci naša ekipa prva, med kegljači imamo drugo mesto, med kegljačicami prvo, med tetraplegiki drugo, med veterani pa tretje mesto.

Društvo je 22. aprila na sodobnem šeststeznem kegljišču v Kamniku pripravilo osemnajsti tradicionalni kegljaški turnir za pokal Občine Domžale, rezultati pa so šteli tudi za šesto kolo kegljaške lige pri Zvezi paraplegikov Slovenije. Hkrati so kegljačice in kegljači s turnirjem v Kamniku zaključili tudi ligaško tekmovanje za sezono 2015–2016, zato so organizatorji po končanem tekmovanju razglasili zmagovalce lige. Kegljačice in kegljači iz osmih pokrajinskih društev Zveze so tekmovanje obenem posvetili prazniku Občine Domžale.

Prehodni pokal osemnajstega turnirja je v ekipni konkurenci s 1.608 podrtimi keglji osvojila ekipa DP Novo mesto, druga je bila DP Murska Sobota, tretja ekipa našega društva, četrta DP Celje, peta DP Maribor, šesta DP Slovenj Gradec, sedma pa DP Koper.

Najboljši kegljač turnirja Tone Kanc – NM je podrl 489 kegljev, drugo mesto je osvojil Roman Hrženjak – CE, tretje pa Miran Jernejšek – MB.

V ženski konkurenci je s 407 podrtimi keglji slavila naša kegljačica Senka Ivanišević, na drugo mesto se je zavihtela Mariborčanka Nataša Godec in na tretje Cvetka Štirn.

Tekmovanje kegljačev tetraplegikov in veteranov je organizator združil v eno skupino. Največ kegljev je podrl Emil Filipič –

KP, drugo mesto je zasedel Slavko Dunaj – MS, tretje pa naš Slavko Ivančič.

Kegljači so s šestim krogom v Kamniku zaključili tudi kegljaško sezono 2015–2016. V ligi je tekmovalo osem ekip, za končne uvrstitve so šteli rezultati petih najboljših krogov. V celotni letošnji sezoni je največ kegljev podrla naša ekipa DP Ljubljana. Kegljač sezone je postal Tone Kanc – NM, Ilovoriko kegljačice letošnje lige je osvojila Senka Ivanišević, pri tetraplegikih je slavil Aleš Povše – CE, med veterani pa je zmagal Emil Filipič – KP.

Ob razglasitvi rezultatov se je kegljačem, gostom in sodnikom za sodelovanje zahvalila Cvetka Štirn, ki je imela v rokah vse organizacijske niti. V imenu organizatorja je udeležence nagovorila nova predsednica društva Mirjam Kanalec, ki je poudarila naše dolgoletno sodelovanje. In to ne samo na športnem področju. Pozdrave in čestitke odsotnega župana je prene-

sel nekdanji direktor Zavoda za šport in rekreacijo Domžale, s pozdravnim nagovorom pa se mu je pridružil novi direktor Uroš Križanič.

Dom paraplegikov – IZI je vsem kegljačem podaril nahrbtnike, vsaka zmagovalna ekipa posamičnega kroga je dobila osem zračnic, skupna zmagovalna ekipa tudi kozmetične nagrade. Turnir so poleg glavnega pokrovitelja Občine Domžale in Občine Moravče podprli naslednji donatorji in sponzorji: Klimer Štirn & co d.n.o., avtomehanika Božidar Kveder, Janez Mal, Elektro Verpex d.o.o., Helpy d.o.o., MG inštalaterstvo d.o.o. Boštjan Grošelj, Zavod za šport Domžale, Helpy Trzin, Ortosana Trzin, Rajko Cvetko, vezenje in tisk Brezje, Pekarna Kancilija Domžale, Brown Forman Worldwide d.o.o. Ljubljana, Avto GP – Peter Govejšek s.p., Zavarovalnica Triglav d.d., Zveza paraplegikov Slovenije.





Urša Urbančič

PLES BREZ IZKLJUČEVANJ

Zavod Brezmejno gibanje je nevladna in neprofitna organizacija, ki deluje zlasti na kulturnem področju in je namenjen vsem. Izvaja delavnice umetnosti, natančneje sodobnega plesa, s katerimi želimo pozvati k večjemu razumevanju in vključevanju ljudi s posebnimi potrebami.



Delavnice se osredotočajo na sodobni ples kot način za povečanje strpnosti, razumevanja in vključevanja oseb, ki jih družba marginalizira. DanceAbility delavnice potekajo pod vodstvom Urše Urbančič, izkušene plesalke na področju inkluzivnega plesa.

Inovativna metoda DanceAbility je metoda plesa (mix-abilities/ples brez izključevanja), ki izhaja iz improvizacije. Bistvo je združiti ljudi v vsej drugačnosti in poiskati skupen jezik. Tako DanceAbility ponuja možnosti, ne omejitvev. Možnosti postanejo skupna točka, iz katere se da kreativno izražati, graditi in ustvarjati. Namen DanceAbility-ja je, da vse skupine ljudi, ki jih je družba selekcionirala na posamezne skupine (gluhi, slepi, paraplegija, Downov sindrom, cerebralna paraliza, duševno prizadeti, »normalni« ...) in jih tako

naredila »disabled« (nezmožne), združi in okrepi njihovo sobivanje. Osnova DanceAbility metode je improvizacija, ki vključuje štiri glavne elemente: občutek, odnos, čas in obliko v prostoru. DanceAbility metoda je študij gibanja, ki nikogar ne izolira glede na omejitve. Ni terapija, gre za povsem identični pristop kot pri »normalnih« plesalcih. Je enakovredno sodelovanje, raziskovanje okolice ... Ni prostor, kjer nekateri potrebujejo pomoč in drugi pomagajo. Kajti vsak človek je nekaj posebnega in edinstvenega, dočim invalidnosti ne smemo obravnavati kot nekaj drugečnega, temveč jo videti kot naravno. Od edinstvenih raznolikosti posameznika pa prihaja tisto pravo bogastvo.

DanceAbility delavnice so letos potekale med januarjem in majem na Gerbičevi 51/a, v Plesni šoli Kazina, in se bodo pred-

vidoma nadaljevale oktobra (konec septembra bo vse objavljeno na spletni strani: www.brezmejnogibanje.org).

DanceAbility se je začel razvijati že pred 25 leti v Oregonu iz Contemporary Dance (demokracija v plesu, sodobni ples). Sprva so začeli kot osnovo s 'contact-improvisation' (kontaktna improvizacija), tehniko, za katero so menili, da bi bila lahko skupna vsem, kar tudi je. Že vrsto let obstaja DanceAbility Europe Network (mreža, ki povezuje države v Evropi) in DanceAbility International po celem svetu, katere predstavnik in ustanovitelj je Alito Alessi. Namen teh delavnic je izobraziti vse ljudi o zmožnostih oseb s posebnimi potrebami in jim pokazati, da v plesu ni meja.

VABLJENI VSI, DA POSKUSITE NEKAJ NOVEGA! Več informacij o izvajalki in ostalem poiščite na omenjeni spletni strani.

Darja Demšar:

Delavnice, ki jih vodi Urša Urbančič, so zame neke vrste osvobajanje misli in vsakdanjih pričakovanj. Prek dihanja, glasbe in vaj ustvarjalnosti pozabim, kdo sem in kaj počnem, prepustim se domišljiji in trenutkom, ki me vodijo v gibanju. Med tem ni časa za razmišljanje, povezujemo se na nezavedni ravni in ko kasneje razmišljam o naših srečanjih, me razveseli dejstvo, da v plesu resnično ni pomembna starost, fizična ali kognitivna sposobnost posameznika. Ples je namreč preplet imaginarnega in fizičnega sveta, ki se med seboj neločljivo dopolnjujeta.

Janja Jurančič Rak:

Žal mi je, da sem minulo sezono sodelovala le na eni od delavnic. A dovolj, da sem dobila fling. Jaaa, to je zame! Svoboda, brezmejnost, pravljичnost, predanost, odprtost, čutnost, senzibilnost, lepota gibanja; bila sem navdušena nad spoznanjem, ki ga imam, odkar sem se poškodovala. Vsi smo enaki, čeprav tako drugačni. In kakršnekoli omejitve so le v naših glavah. Ne počnimo si tega. Vsi smo ljudje. Nič več in nič manj. Ja, Urša, mene lahko vsekakor ponovno pričakuješ na svojih delavnicah.



Nino Batagelj

MED SLOVENSKIMI INVALIDI PREZRT ŠPORT

Ena izmed panog v športu invalidov je plavanje, ki je zelo priljubljeno in razvito povsod po svetu. Že od prvih paraolimpijskih iger v Rimu leta 1960 je plavanje eno glavnih športov. Tako kot na olimpijskih igrah tudi na paraolimpijskih plavalci plavajo v disciplinah prosto, hrbtno, prsno, delfin in mešano.

S plavanjem se ukvarjajo tako ženske kot moški, ki imajo različne okvare. Plavalci so razdeljeni po skupinah, in sicer glede na njihovo funkcijsko sposobnost za nastop v vsaki tehniki. Plavanje vodi IPC (mednarodni olimpijski komite), organizira pa ga IPC za plavanje in tehnični komite, ki vključuje vsa pravila iz Mednarodne plavalne zveze (FINA). FINA pravila so dovoljena z nekaj različicami, npr.: izbirni program pri štartih za različne tehnike in različni signali za štart, ki so prirejani predvsem za osebe z okvarami sluha in vida. Plavanje je torej prisotno že v paraolimpijskem programu na olimpijskih igrah v Rimu, 1960. Dosežki športnikov na paraolimpijskih igrah se iz leta v leto izboljšujejo. To je predvsem rezultat povečane intenzivnosti vadbe in učinkovitih metod treningov. Pri nas je trenutno plavanje invalidov nezadostno razvito. Na državnih prvenstvih je le okoli 40 udeležencev pa še ti tekmujejo večinoma rekreativno. Trenutno le nekaj tekmovalcev aktivno tekmuje na mednarodnih tekmovanjih.

Plavalci z okvarami so funkcionalno razporejeni po skupinah po sistemu, ki ga je razvila Brigitta Blomquist in njeni sodelavci leta 1980. Prvič je bil v celoti uporabljen leta 1992 na paraolimpijskih igrah v Barceloni. Od takrat se sistem nadgrajuje in izpopolnjuje. V najbolj grobem smislu so tekmovalci na tekmovanjih, ki jih organizira IPC Swimming, razvrščeni po skupinah:

- 1. skupina plavalcev 1 do 10** – v tej skupini so plavalci razvrščeni v skladu s funkcijskim sistemom razvrščanja za plavalce s težavami pri gibanju (npr.: amputacije, cerebralna paraliza, okvare hrbtenjače, otroška paraliza ter ostale okvare. Skupine se gibljejo od plavalcev z majhnimi do tistih z večjimi zmožnostmi).
- 2. skupina 11, 12 in 13** – v teh skupinah so osebe z okvarami vida razvrščene po pravilih Mednarodne zveze za šport slepih (IBSA).
- 3. skupina 14** – v tej skupini so osebe z okvarami intelekta razvrščene v skladu s pravili Mednarodne zveze za osebe z okvarami v intelektu.

Plavalci na največ težav, ki omejujejo naše treninge, naletimo pozimi, saj Ljubljana še vedno nima pokritega 50-metrskega bazena, ki bi nam omogočal kvalitetno treniranje. Pozimi torej treniramo v različnih 25-metrskih bazenih, občasno pa izkoristimo tudi krajše bazene, saj je najem proste proge včasih nemogoč, včasih pa predrag. Eden izmed takih bazenov je bazen na URI Soča, kjer za kvaliteten trening poleg dolžine tudi temperatura ne ustreza. Tekmovalci in trenerji se torej znajdemo po najboljših močeh, je pa res, da če bi bile razmere nekoliko prijetnejše, bi bili rezultati, ki so že sedaj dobri, še boljši.



Nino Batagelj

ZAČUTI BREZMEJNO SVOBODO VODE

Tudi na začetku letošnjega junija je na otoku Krk pri mestu Punat na Cable Krku že tretjič potekal smučarski kamp, kjer smo lahko deskali na vodi skupaj z najboljšimi deskarji iz Francije ter Italije.

Prijetna lokacija, toplo vreme (no, skoraj) ter niti ne tako mrzla voda je privabila kar nekaj paraplegikov ter tetraplegikov iz Slovenije, tudi iz našega društva. Wake, deska, na katero je pritrjen sedež, je odličen pripomoček za aktivno preživljanje oddiha, na Krku pa si wake lahko tudi izposodite. Prijazni inštruktorji vam karseda pomagajo pri štartu ter sami vožnji. Sam sem opazil, da je za štart (vsaj pri tetraplegiku) potrebnih najmanj 100 padcev v vodo, ki potem pripeljejo do najprej enega, nato pa do več uspešno odpeljanih krogov na tej morski žičnici.

Letos so se smučarskega kampa udeležili tudi fantje iz First wake parka pri Brežicah, ki so v sklopu projekta Feel the freedom of the water izpeljali izobraževanje osebja, da bomo kmalu lahko deskali na vodi v Sloveniji. Pridružil sem se jim pri predstavitvi projekta in dan smo hitro izkoristili za deskanje in vožnjo z različnimi deskami na njihovi napravi, katere prednost je ta, da operater lahko hitrost popolnoma prilagodi in stopnjuje po želji deskarja. V, na, ob vodi se res začuti svoboda, ki nas lahko navdihne, in z deskanjem v Brežicah bo kmalu to mogoče tudi v Sloveniji.



Zaradi smrti partnerja prodam lansko poletje kupljen bel športni voziček na ročni pogon, aktivno platišče 24 COL, maraton plašč, ščitnik za obleko zakrivljen, ima kolesa proti prevračanju in spominsko peno za sedenje, še v garanciji in zelo lepo ohranjen, cena 1500,00 EUR, nov je bil 2800,00 EUR. Prodajam tudi invalidski stopniščni vzpenjalec (3700,00 EUR), ki ima garancijo za 5 let. Vse je lepo ohranjeno, malo rabljeno, priložim račun.


Vse dodatne informacije: 031 223 777



Zaradi partnerjeve smrti prodam el. voziček MAIRA-ICHAIR MC 2, letnica 2012, prevoženih 10 ur. Cena: 2.000,00 evrov (nov je 8.000,00). Vse dodatne informacije pri Mariji Duh, 040 297 581



OMV Slovenija je na vseh svojih bencinskih servisih namestila nalepke s telefonsko številko, na katero lahko pokličejo invalidi, ki potrebujejo pomoč pri točenju goriva.



Pri Lentismedu se dobro zavedamo ciljev in poslanstev društev paraplegikov, ki so v Sloveniji zelo dobro organizirana in s svojimi številnimi aktivnostmi zelo dobro poskrbijo za svoje člane, na vseh področjih človekove okupacije.

"Izboljšajmo življenje skozi razvoj naprednih medicinskih pripomočkov in uslug, ki olajšajo življenje osebam, ki se srečujejo s številnimi izzivi v vsakodnevem življenju."

Naša poslovna filozofija je zelo enostavna in na njeni podlagi se počutimo dolžne po najboljših močeh podpirati projekte društev in naše uspehe deliti z vami. Veseli smo, da smo lahko bili v preteklem letu del številnih športnih aktivnosti, srečanj in projektov za potrebe članov društva.

Veselimo se tudi našega nadaljnjega sodelovanja in z veseljem se na spodnji številki odzovemo z dostavo brezplačnih vzorcev hidrofilnih katetrov za samokateterizacijo na vaš domači naslov.

izboljšajmo življenje

Lentismed d.o.o.
Leskoškova 9e, Ljubljana
Tel: +386 1 828 08 18
www.lentismed.com
letnismed@lentismed.com



LENTISMED





Informativno glasilo Izziv DPLJ
izdaja Društvo paraplegikov
ljubljske pokrajine

Glasilo sofinancira
FIHO in občine.

Uredniški odbor

glavna in odgovorna urednica:
Janja Jurančič Rak

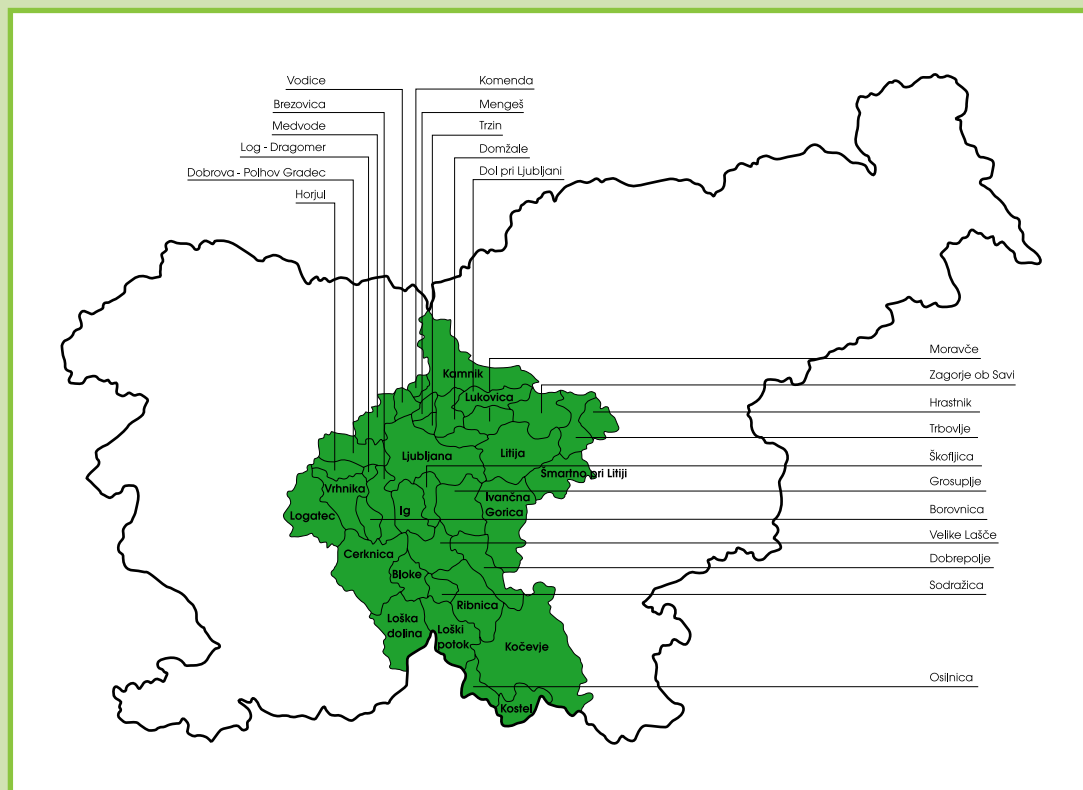
uredništvo:
Jože Globokar
Mirjam Kanalec
Mojca Burger
Nina Wabra Jakič

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

