



# Izziv DPLJ

XVI. letnik, številka 28, december 2016

Poština  
plačana  
pri pošti  
1131  
Ljubljana



Društvo paraplegikov  
ljublanske pokrajine



## VOŠČILO

Kadar se snežinke zlivajo z neba,  
jih vzremo tedaj,  
ko se že skoraj dotaknejo tal.  
Ples snežink je podoben plesu želja.

Tudi pri njih ne zaznamo,  
kdaj se zares porodijo,  
začutimo jih šele,  
ko so čisto blizu naših src.

Želimo vam, da bi skozi se leto  
z zadovoljstvom spremljali,  
kako se vaše želje uresničujejo  
in da bi resnično uživali v sreči,  
ki vam prihaja nasproti kot snežinke,  
ki se z breztežno lahkoto spuščajo v narobe.

## SREČNO IN ZDRAVO 2017!

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine

## KAZALO

- 4 PODOBO SVOJO NA OGLED POSTAVIM  
6 ČASOPLOV

### DRUŠTVO

- 26 ZAPOSLENI

### SODELOVANJE Z OBČINAMI

- 27 VELIK PROBLEM SO PARKIRNA MESTA ZA INVALIDE  
30 TAKA SREČANJA SO DOBRODOŠLA

### IZZIVOV KLEPET

- 32 50 OD TENKOV PRIJAZNOSTI

### ZAKONODAJA

- 38 NA KRATKO O PRAVICAH INVALIDOV

### SOCIALA SMO LJUDJE

- 40 MENTORSKO DELO ME OSREČUJE  
41 NE ZAPIRAJTE JIM VRAT  
44 NOVINCI NA DRUŠTVU  
46 V IDILIČNEM OKOLJU STAREGA MALNA  
47 6 MESECEV JE ZIMA, 6 MESECEV PA MRAZ

### ZDRAVJE

- 49 PRELEŽANINE VAM LAHKO UNIČIJO ŽIVLJENJE!  
51 PLAVANJE ALI SAMO NAMAKANJE

### VSI RAZLIČNI VSI ENAKOPRAVNI

- 52 DOGAJALO SE JE V SEMIČU  
53 FOTOSEKCIJA SE PREBUJA  
54 ME SE IMAMO VEDNO LUŠTNO  
55 RAZLIČNOST JE ZAKON  
58 VSAKOLETNI BAZAR - LUPA  
59 NJEGOVO ŽIVLJENJE JE BILO ZMAGOSLAVJE  
62 OVIRANTION  
63 POGUMNO KAMOR NI ODŠEL ŠE NIHČE

### ŠPORT IN REKREACIJA

- 64 NAREDITE NEKAJ ZASE IN ZA SVOJE ZDRAVJE  
65 PRIŠLA (IN OSTALA), VIDELA (SKORAJ NIČ DO ZADNJEGA  
TRENINGA) IN ZMAGALA  
68 RIBIŠKA JE TEŽKA  
69 EKIPA DPLJ DRŽAVNI PRVAK  
71 ŠPORTNI UTRINKI  
73 PRVO MESTO LJUBLJANI V POSAMIČNI IN EKIPNI  
KONKURENCI  
74 OBČUTI SVOBODO VODE

### POTOPIS

- 76 VAMOS A VALENCIA

### UPORABNO ZNANJE

- 81 OD IZZIVA DO PRAVOPISA



Mirjam Kanalec

## PODOBO SVOJO NA OGLED POSTAVIM

*Apel podobo na ogled postavi,  
ker bolj resnico ljubi kakor hvalo,  
zad skrit vseprek poslušša, kaj zijalo  
neumno, kaj umetni od nje pravi. (France Prešeren)*

V teh dneh, ko se vsi oziramo nazaj v iztekajoče leto in delamo razne obračune in zaključke, sem se spomnila na ta Prešernov verz. Razmišljam, kaj vse se je zgodilo v preteklem letu, kaj vse smo naredili, kaj pozabili, kaj bi morali narediti drugače, boljše. Ali smo obljube, ki smo jih dali na letošnjih volitvah, vsaj delno izpolnjevali tekom leta? Zagotovo lahko trdim, da smo se trudili, če pa nam je uspelo ali ne, pa lahko presodite vi, drage članice in člani! Pa naj se sprehodim čez dogodke.

Po volitvah ni bilo časa za počitek in takoj smo zavihali rokave! V aprilu in maju sta pod vodstvom vodje športa Roberta Žerovnika potekala velika športna dogodka, ki ju že tradicionalno organizira Društvo, 20. mednarodni Pogačnikov memorial v košarki na vozičkih in kegljaško tekmovanje za pokal občine Domžale. Naj pohvalim košarkaše, da so po dolgih letih končno spet osvojili pokal. Maja in junija so se športne aktivnosti počasi zaključile, razen ribičije in atletskih tekmovanj, ki so doživela vrhunec septembra na Hrovatinovem memorialu, kjer smo člani ljubljanskega Društva pobrali kar 9 medalj. Seveda so sedaj, decembra, vse športne panoge super aktivne, kar se vidi tudi po številnih prejetih mesečnih računih za najeme dvoran.

V zavedanju in z namenom, da smo tudi invalidi del družbe in da želimo prispevati svoje izkušnje za boljše medsebojne odnose, smo junija povabili župane in druge službe ter člane zasavskih občin na delovni sestanek v Šmartno pri Litiji. Podoben sestanek smo novembra organizirali v Logatcu, kjer smo zajeli področje notranjskega konca. Obakrat smo naleteli na izjemen odziv predstavnikov občin in institucij, ki so bili mnenja, da so taka srečanja več kot dobrodošla za izboljšanje sobivanja. Se še spomnite, da ste bili septembra povabljeni na preda-

vanje o preležaninah? Žal so razjede zaradi pritiska, kot dekubituse zadnje čase bolj strokovno pojmujejo, še vedno vzroki za prezgodnje smrti para- ali tetraplegikov. Zato moramo biti izredno pozorni na spremembe na koži in takoj ukrepati, če se rdečina pojavi – bolje je namreč nekaj dni ležati kot več mesecev ali let rano zdraviti. Za zdravje skrbimo tudi z masažami in presoterapijami, ki jih nudimo na Društvu in lahko rečemo, da je masažna miza bila letos ekonomsko upravičena, celo toliko, da potrebuje obnovo.

Junija smo se družili na spomladanskem srečanju v idiličnem okolju Starega malna na Vrhniki, septembra pa na Blokah, kjer so adrenalinske vožnje s štirikolesnikom nekaterim ostale v nepozabnem spominu. Ženska sekcija pod taktirko Marjane Lavrin je maja preživela teden v Beli krajini, sicer pa se družijo običajno dvakrat mesečno v društvenih prostorih; v zadnjem času so pridno izdelovale novoletne voščilnice, ki jih bomo poslali našim sodelavcem. Rok Bratovž, ki je prevzel vodenje osveščanja in preventive po šolah, je jeseni, skupaj s svojo ekipo, obiskal veliko šol, kjer so mlade nadobudneže opozarjali na nevarnosti poškodbe hrbtenjače in razbijali tabuje glede invalidnosti. Poleg tega smo v središču Ljubljane v enem tednu kar dvakrat opozarjali na ovire, s katerimi se osebe z oviranostmi srečujemo v vsakdanjem življenju. Jože Globokar je skrbel za našo spletno stran, da je bila novica včasih objavljena prej, kot se je zgodila, kot se radi pošalimo. Tokrat je izziv nastajal pod mojo uredniško taktirko, Nino Batagelj pa je izvrstno preživel »prelomski« krst. Program osebne asistence je potekal kontinuirano na domovih uporabnikov, z našima dvema kombijema pa smo samo v prvih devetih mesecih opravili 70.980 km, kar je 20 % več kot v enakem obdobju lani.

Zelo pomembna so mesečna srečanja s pacienti na URI - Soča že v času rehabilitacije, kjer jim Mojca Burger skupaj s predstavniki Zveze predstavi naše delovanje in raznovrstne programe, ki jih izvajamo. Zavedamo se, da so na začetku neke nove poti dobre in preizkušene informacije zelo pomembne, zato tudi večkrat letno na Društvu organiziramo sprejeme novih članov – letos je bilo to dvakrat. Novince smo peljali na podaljšan vikend v Semič, ki ga zagotovo ne bodo pozabili. Ne smemo pozabiti na pridne in zavzete sodelavce – socialne poverjenike, ki sestavljajo mrežo, ki se razpleta čez vsa vaša bivališča. Želijo vam biti v oporo in pomoč, kadarkoli jih pokličete, kadarkoli potrebujete takšen ali drugačen nasvet. Mojca, ki mrežo vodi, želi to mrežo »razpresti« tako, da vam bo še bližje.

In še in še ...

Naj se dotaknem še delovanja organov in komisij. Že v aprilu se je na prvi seji sestal Upravni odbor Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, na katerem so bili postavljeni temelji operativnega dela za naslednja štiri leta. Upravni odbor se je sestal še tik pred dopusti in v septembru. Je pa bil zelo aktiven tudi Nadzorni odbor, ki se je sestal večkrat, na redni in izrednih sejah. Ustanovljene so bile tudi Komisija za socialo, Komisija za prevoze in Komisija za osebno asistenco, pri čemer so vse, razen zadnje, že zasedale. »Blagajna« je še naprej že iz časov predsednikovanja Pibernika in Kastelica še vedno ob torkih, ko Draga Lapornik med drugim skrbi tudi, da so vsi računi tudi dejansko plačani. Prav tako smo se udeleževali upravnih odborov Zveze, na Zvezi pa je bilo organizirano tudi izobraževanje za predsednike nadzornih odborov društev, predsednike društev in računovodje, ki vodijo računovodstvo posameznih društev. Prav tako je bil na pobudo predsednikov vseh 9-ih društev sklican posvet predsednikov, kjer smo si predsedniki izmenjali primere dobrih praks in izkušenj.

Konec poletja me je presenetila ugotovitev, da je stanje društvenih nepremičnin sporno oziroma le za društvene prostore smo v zemljiško knjigo vpisani kot lastniki, za vse ostale nepremičnine, dve skladišči in štiri parkirna mesta, pa nismo vpisani kot lastniki, poleg tega pa so te nepremičnine še obremenjene z raznimi bremenami. Takoj

smo ukrepali, najeli odvetnika, ki že ureja stvari. V tem trenutku kaže dobro – vse se bo dobro izteklo.

Vas zanima še kratek utrip Društva v številkah? Včlanjenih je trenutno 306 članov: 21 moških in 95 žensk. V domovih starejših občanov svoj vsakdan preživlja 27 članov. Letos smo sprejeli osem novih članov, od 13-ih pa smo se morali žal posloviti.

In če pogledamo še številke skozi prizmo sredstev, ki so v društveno blagajno pritekla letos oziroma jih že načrtujemo za naslednje leto. Glavni financer FIHO je septembra objavil razpis za naslednje leto, na katerega se je Društvo prijavilo v okviru Zveze paraplegikov Slovenije. Razpisanih sredstev je približno 5 % manj kot lani, vendar Društvo upa na sredstva v približno enaki višini kot letos, okvirno 75.000 €. Vzpodbudno je, da se sofinanciranje plač z dodatki šestim asistentom preko MDDSZEM nadaljuje tudi naslednje leto v enakem obsegu kot letos, prav tako se nadaljuje tudi sofinanciranje MOL programa »Gibalna oviranost ni ovira« v višini 20.000 €. Decembra se Špeli Puš, ki je vključena v program javnih del Zavoda RS za zaposlovanje, zaposlitev zaključuje. Je pa Zavod novembra že odprl javno povabilo programa javnih del za naslednje leto, v okviru katerega smo že dobili odobreni dve osebi. Povedati moram, da sta obe osebi sofinancirani tudi iz sredstev naročnika JD, torej MOL-a. Skorajda vse leto je tudi ostalih 37 občin območja delovanja Društva objavljalo razpise za sofinanciranja, na katere smo se prijavljali. Izredno veliko papirologije in dela, a vendar se ta pridobljena sredstva gibljejo v nezanemarljivi višini 13.000,00 €.

Verjamem, da je v preteklem letu za vsakim od nas ostalo nekaj, česar se lahko veselimo in to veselje delimo ter množimo drug z drugim. Prav dobra ekipa namreč omogoča in povečuje ustvarjalnost posameznika. In pri nas na Društvu je! Ne pozabimo, da življenje ni narejeno le iz želja, temveč predvsem iz dejanj vsakega od nas!

Leto se izteka, osebna in skupna pričakovanja se stopnjujejo in rastejo, morda celo v sanje. Tudi sanje se lahko uresničijo. Le sanjati je treba, želeti je treba, poiskati, narediti, doživeti ... Želim vam, da se tudi vaše sanje uresničijo, da vaša energija v letu 2017 rodi bogate sadove.

**RAZLIČNOST JE ZAKON NA OŠ NOTRANJSKI ODRED  
4. JUNIJ**

S projektom »Različnost je zakon« smo se 4. junija 2016 predstavili učencem OŠ Notranjski odred v Cerknici. V dogovoru z učiteljem športne vzgoje Boštjanom Gorjupom smo se jim pridružili na njihovi prireditvi »Veter v laseh«, kjer so učenci spoznavali različne športe, poklice (gasilec, reševalec ...), življenje v naravi s taborniki in mnoga druga zanimiva področja. Predstavili so se jim varovanci iz njihovega doma starejših občanov ter mi, paraplegiki in tetraplegiki iz našega društva. Pokazali smo jim, kako se igra košarka na vozičkih in namizni tenis ter slikanje z usti. Hkrati smo jih osveščali o vzrokih, ki so botrovali našim poškodbam. Na prireditvi je sodelovalo približno 400 otrok ter 70 učiteljev in drugih zunanjih izvajalcev. Na koncu srečanja nas je pozdravil tudi župan Marko Rupar, z ravnateljico Bernardo Dolničar, z Boštjanom Gorjupom pa smo se dogovorili tudi za prihodnje sodelovanje.

**NA MARATONU FRANJA TUDI PARAKOLESARJI  
10. DO 12. JUNIJ**

Drugi vikend v juniju je nekako rezerviran za Maraton Franja. Tokratnega, že 35. maratona, so se med več kot 6.000 kolesarskimi navdušenci udeležili tudi ročni kolesarji. Letošnjo udeležbo je krojilo napovedano slabo vreme, med ročnimi kolesarji pa tudi bolezn. Kljub temu so 10. junija na dirki na čas nastopili trije parakolesarji. Zmagal je Marko Sever iz DP severne Primorske, drugi je bil David Razboršek iz DP jugozahodne Štajerske, tretji pa parakolesar našega društva Edo Ješe. Trasa jih je vodila iz startno-ciljnega prostora v BTC-ju do Domžal in nazaj.

V nedeljo, 12. junija, pa sta potekala veliki (156) in mali (97) maraton. Med 2.300 kolesarji so se 97-kilometrsk razdalje udeležili člani pokrajinskih društev ZPS Edo Ješe, Žiga Breznik, Peter Cerar (člani našega društva) ter David Razboršek (CE), Marko Sever (NG) in Primož Jeralič (NM).



**TRETJE KOLO V ATLETIKI****11. JUNIJ**

Tretje kolo ekipnega tekmovanja v atletiki je 11. junija 2016 v organizaciji ZPS na atletskem stadionu v Slovenj Gradcu pripravilo Društvo paraplegikov Koroške. Vremenske razmere za tekmovanje so bile odlične, pri organizaciji in izvedbi tekmovanja pa je sodeloval tudi Atletski klub Slovenj Gradec. Po tretjem kolu je vodila ekipa DP Celje (14.492,98), druga je bila ekipa DP Koroške (14.479,21), tretja pa ekipa DP Podravja (12.351,06).

**RAZLIČNOST JE ZAKON NA OŠ 8 TALCEV V LOGATCU****14. JUNIJ**

Predstavniki društva Rok Bratovž je 14. junija 2016 v sklopu našega projekta preventive in osveščanja obiskal OŠ 8 talcev Logatec. Tokrat je 51 učencev osmih razredov prisluhnilo predavanju o tetraplegiji in paraplegiji ter vzrokih in posledicah poškodbe hrbtenjače. V tišini in brez vprašanj učencev (na nekaterih obrazih je mimika povedala svoje) je šolska ura hitro minila. Tudi učitelji so bili mnenja, da je otrokom koristilo opozorilo na posledice, ki jih prinesejo poškodbe skokov v vodo, prometne nesreče, padci z dreves in drugo.

**SREČANJE S PREDSTAVNIKI OBČIN****15. JUNIJ**

Naše Društvo je 15. junija 2016 v Cerovici pri Šmartnem pri Litiji za člane in predstavnike občin pripravilo območno delovno srečanje. V prostorih Pustovega mlina so se z župani občin, predstavniki centrov za socialno delo, območnih enot ZSSS, policije, Zveze paraplegikov Slovenije in našega društva srečali tisti naši člani, ki živijo na območju občin Litije, Šmartna pri Litiji, Hrastnika, Trbovelj in Zagorja. Namen srečanja je bila predstavitev različne problematike in zблиžanje članov s predstavniki ustanov, ki so najpomembnejše za zagotavljanje temeljnih življenjskih pogojev paraplegikov in tetraplegikov.

**POD ISTRSKIMI BOROVCI****8. DO 17. JUNIJ**

Člani Likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije so od 8. do 17. junija 2016 v Domu paraplegikov v Pineti pripravili likovno kolonijo. Naši slikarji so se izpopolnjevali v različnih tehnikah: akril in olje na platno, akvarel, risba s svinčnikom in ogljem, grafika in rezbarstvo. Na likovni koloniji sta ustvarjala tudi slikarja našega društva Damjan Rogelj in Silvo Mehle.



## POLETNA ŠTEVILKA GLASILA IZZIV

17. JUNIJ

Izšla je poletna, 27. izdaja društvenega glasila, ki prinaša bogato in pestro pisno in slikovno vsebino društvenih dogodkov prvega polletja letošnjega leta. Urednica Janja Jurančič Rak in oblikovalec Brane Pavšek sta jih strnila na dvainpetdesetih straneh. Urednica razpravlja o različnih oblikah prijateljstva in vabi k soustvarjanju IZZIVA, predsednica pa v svoji kolumni piše o novem vodstvu in novih temeljih društva ter vabi k tvornemu sodelovanju. »Časoplov« v strnjeni kronološki obliki predstavlja pomembne dogodke, v nadaljevanju pa IZZIV v bogatem intervjuju predstavlja novo predsednico društva. Sledi kolaž zanimivih in aktualnih fotografij, najdete pa tudi strokovne prispevke. V glasilu lahko preberete kar nekaj prispevkov o odličnih dosežkih naših športnikov, kot zglada pa se ponovno prebuja sekcija mladih.

## TRADICIONALNO SPOMLADANSKO SREČANJE

18. JUNIJ

Naše vsakoletno spomladansko srečanje smo letos pripravili 18. junija v občini Vrhnika. Najprej smo si v Kulturnem centru na Vrhniki ogledali Doživljajski center, nato pa se podali do »Starega malna« na Betajnovi.

## SLOVENSKI MOTORISTI PRI PAPEŽU

18. JUNIJ

Papež Frančišek je 18. junija 2016 pred baziliko svetega Petra sprejel več kot 300 slovenskih motoristov. Med njimi sta bila tudi ATV motorista Dolfe Košmrlj – član našega društva in Klavdij Puc – član DP severne Primorske, ki ju je papež tudi osebno pozdravil in blagoslovil. Romanje v Vatikan je organiziralo dobrodelno Društvo Motorist za motoriste. Papežu so ob tej priložnosti podarili denar za nakup dveh terenskih motornih koles za misijonarje. Ko so se motoristi približevali Svetemu sedežu, je policija ustavila ves drug promet in poskrbela za varno spremstvo. Društvo Motorist za motoriste poleg druženja skrbi še za preventivno vzgojo in pomoč ljudem v stiski.





**NADZOR FIHO – ZGLEDNO****20. JUNIJ**

V prostorih Zveze paraplegikov Slovenije je 20. junija 2016 nadzorna komisija Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO) opravila nadzor poslovanja in izvajanja posebnih socialnih programov Zveze in Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine v letu 2015. V sklopu nadzora na Zvezi je komisija pregledala njeno finančno poslovanje, program »Prilaganje grajenega okolja in kompenziranje invalidnosti« ter naložbo v nastanitveni objekt v Pacugu, v sklopu pregleda društva pa je komisija namenila pozornost posebnemu socialnemu programu »Kompenziranje invalidnosti«. Nadzorna skupina je ocenila, da je poslovanje Zveze in Društva ZGLEDNO.

**ATLETI NAŠEGA DRUŠTVA ČETRTE****22. JUNIJ**

Zaključni, četrti krog je s sodelovanjem Atletskega kluba Koper 22. junija 2016 na stadionu Bonifika izvedlo DP Istre in Krasa. Ponovno je slavila celjska ekipa, ki je dosegla kar 5.511,67 točk. Drugo mesto je osvojilo DP Slovenj Gradec (4.275,41), tretje DP Maribor (4.102,15), četrto DP Ljubljana (3.728,36), peto DP Novo mesto (3.041,87), šesto DP Murska Sobota (2.279,94), sedmo DP Koper (1.750,85) in osmo DP Nova Gorica (782,21). Atletske ekipe, ki tekmujejo v ligi Zveze paraplegikov Slovenije, so s četrtim krogom zaključile ekipno tekmovalje. Naslov ligaškega prvaka je v sezoni 2016 osvojila atletska ekipa DP jugozahodne Štajerske, naša ekipa je osvojila četrto mesto.

**SESTANEK VODIJ ŠPORTNIH PANOG****28. JUNIJ**

Robert Žerovnik, vodja športa na našem Društvu, je na pobudo predsednice konec junija sklical sestanek vseh vodij športnih panog. Na sestanku so pregledali preteklo delo in si zastavili cilje, ki jim bodo sledili v prihodnje.



## PETER SOKLIČ SEDMI

2. JULIJ

V Runtolah na Šmartinskem jezeru je bila 2. julija 2016 četrta regata radijsko vodenih jadrnic kategorije F5G in RG65. Regate se je udeležil tudi član našega društva Peter Soklič. Peter kljub tetraplegiji že vrsto let izdeluje različne radijsko vodene modele in z njimi tekmuje. Tokrat je na regati z modelčkom radijsko vodene jadrnice osvojil sedmo mesto.

## SESTANEK SOCIALNIH POVERJENIKOV

4. JULIJ

Na Društvu so se 4. julija zbrali socialni poverjeniki, ki so podrobno poročali o »svojih« članih. Žal pa je bilo opaziti, da se je poletje že začelo, saj je bila udeležba slabša. Kljub temu so prisotni izpostavili kar nekaj težav, s katerimi se srečujejo naši člani. Vodija mreže Mojca Burger jih je pridno zabeležila.

## DRUGA SEJA UPRAVNEGA ODBORA

5. JULIJ

Tik pred dopusti je predsednica društva sklicala 2. sejo Upravnega odbora Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Na seji so pregledali delo, ki je bilo opravljeno v treh mesecih po volitvah in sprejeli smernice dela za naprej.

## NAVDIHUJOČ VEČER S ŠPORTNIKI INVALIDI

14. JULIJ

ZŠIS - POK in Lidl Slovenija sta 14. 7. 2016 v Arboretumu Volčji potok pripravila »Navdihujoč večer« s slovenskimi športniki invalidi in paraolimpijci ter odprla fotografsko razstavo z naslovom Energija navdiha. Tam je bila tudi naša šampionka Veselka Pevec.

## EVROPSKO PRVENSTVO V KOŠARKI NA VOZIČKIH

16. JULIJ

V Sarajevu je od 9. do 18. julija potekalo evropsko prvenstvo v košarki na invalidskih vozičkih skupine B. V reprezentanci Slovenije so zaigrali tudi košarkarji naše ekipe DP Ljubljana Mercator. Slovenija si je s tesno zmago 60:59 proti ekipi Portugalske 16. julija zagotovila obstanek v skupini B.



**PARAOLIMPIJCI V KOPRU****22. JULIJ**

Slovenska paraolimpijska reprezentanca, v kateri je bila tudi strelka našega društva Veselka Pevec, se je 22. julija 2016 v večernih urah na Titovem trgu v Kopru uradno predstavila širši slovenski javnosti. Delegacijo so ob številni množici z dobrimi željami pozdravili tudi predsednik republike Borut Pahor, ministrica za izobraževanje, znanost in šport dr. Maja Makovec Brenčič, generalni direktor Direktorata za šport dr. Boro Štrumbelj ter predsednik Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenja športnih zvez Bogdan Gabrovec. Številna množica je športnikom zaželela uspešno v Rio.

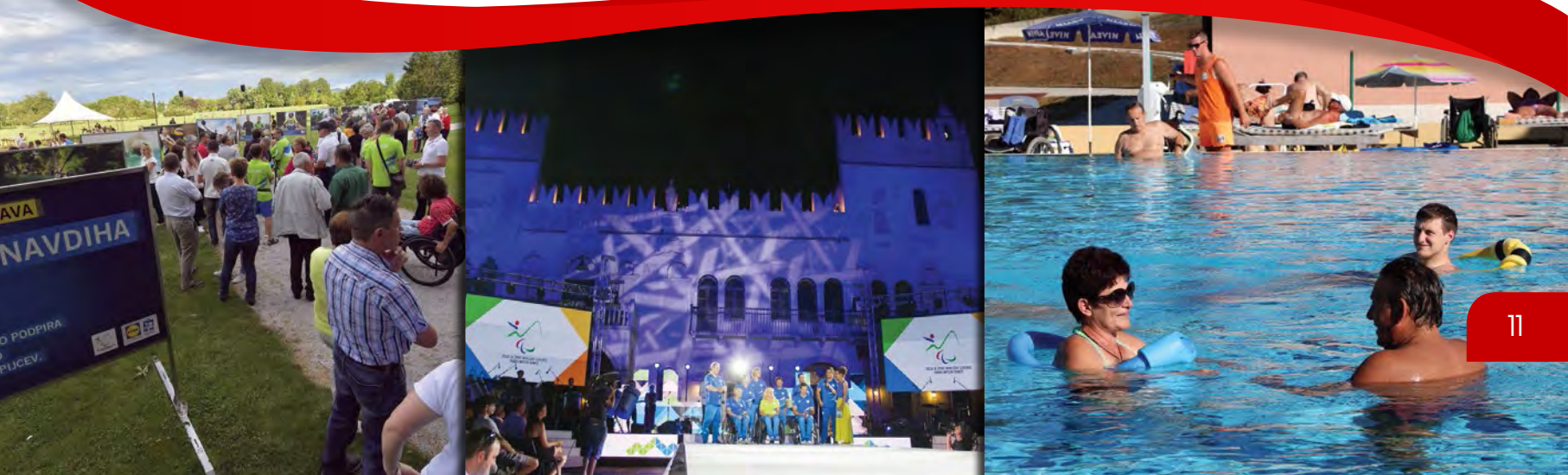
**KOPALIŠČE KOLEZIJA DOSTOPNO ZA VOZIČKARJE****JULIJ**

Prenovljeno Kopališče Kolezija v Ljubljani je brez arhitekturnih ovir, z dostopnimi sanitarijami in dvigalom za spust v bazen. V dogovoru z vodstvom kopališča so lahko naši člani in članice letos kupili kopalne karte s 50% popustom. Kopališče vsako leto odpre svoja vrata maja in jih ima odprta vse do sredine oktobra.

**NA KOPANJE V PACUG****JUNIJ, JULIJ, AVGUST, SEPTEMBER**

Člani našega društva so lahko tudi letos v poletnih mesecih koristili »usluge« kopalnega kombija, ki je ob lepem vremenu vozil na kopanje v Pacug.

V primeru, da se je iz zasavskega ali kočevskega konca za kopanje prijavilo več članov, je šel kombi najprej po njih, sicer pa je na pot krenil izpred društvenih prostorov in pobiral kopalce na njihovih domovih. Nekaj po deseti uri so že lahko morskega zraka željni srkali kavico v Domu paraplegikov v Pacugu, ves dan pa jim je bil na voljo velik bazen z morsko vodo, kjer so se lahko po mili volji kopali in sončili. Proti večeru so se odpravili proti domu, med potjo pa so si člani včasih privoščili še sladoled v Portorožu ali Izoli. Časa za uživanje, druženje in izmenjavo izkušenj so imeli na pretek.



## SLIKARSKA KOLONIJA V OSEKU

4. DO 7. AVGUST

V Paracentru Osek pri Sv. Trojici so se od 4. do 7. avgusta na likovni koloniji, ki jo je pripravilo Društvo paraplegikov Podravja, izpopolnjevali slikarji likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije. V času kolonije sta se enodnevne delavnice udeležila tudi slikarja našega društva – štipendist Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami Željko Vertelj in Zlatko Bernašek.

## POLETNO BRNENJE ATV MOTORJEV

19. DO 21. AVGUST

Tretji avgustovski vikend je bil rezerviran za motoriste ATV sekcije v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pod vodstvom vodje športa Gregorja Gračnerja. Zbrali so se v našem domu v Semiču in gotovo lahko rečemo le, da je bilo srečanje motoristov v Beli krajini več kot prijetna izkušnja z odkrivanjem lepot vinskih gričev, sanjave Krke in belih brez.

## TABOR S TUJIMI PROSTOVOLJCI

25. AVGUST DO 1. SEPTEMBER

V Domu paraplegikov v Semiču se je 1. septembra 2016 zaključil enotedenski Mednarodni tabor para- in tetraplegikov. Že trinajsti tabor po vrsti je tokrat ves čas potekal v idilični Beli krajini. Čas je v dobri družbi prostovoljcev, Betke in Sama iz Slovaške, Marie iz Francije, Inuia iz Japonske ter Wiolete in Anne iz Poljske, hitro tekkel.

## SREČNO – PARAOLIMPIJKA VESELKA PEVEC

30. AVGUST

V prostorih Društva smo 30. avgusta 2016 pripravili sprejem naše paraolimpijke Veselke Pevec in ji zaželeli uspešen nastop in veliko športne sreče na paraolimpijskih igrah, ki so od 7. do 18. septembra potekale v Rio de Janeiru.

Naša vrhunska strelka si je nastop na paraolimpijadi zagotovila že v letu 2014 na svetovnem prvenstvu v nemškem Suhlu, v disciplini stoje. Po njeni zaslugi je na tem prvenstvu zadonela tudi Zdravljica, saj si je naša šampionka v disciplini padajoče tarče (ni paraolimpijska disciplina) pristreljala zlato medaljo.



**Z GOLD WING MOTORISTI PO NOTRANJSKI****3. SEPTEMBER**

Motoristi kluba GoldWing Slovenija so paraplegikom in tetraplegikom s temi mogočnimi Hondinimi motorji pripravili že kar nekaj nepozabnih izletov. Najprej so nas popeljali iz Pacuga v Lipico, na drugem izletu smo obiskali Branik na Krasu, na tretjem pa vojaški muzej v Pivki. Tokratni četrti izlet pa sta »glavna« organizatorja kantavtor Samo Glavan in član DP Gorenjske Jani Trdina z Združenjem Goldwing Slovenije, Zvezo paraplegikov Slovenije in Zavodom ArsViva izlet pripravila po deželi kontrabanta. Med izletniki je bilo kar pet naših članic in pet članov. Vsak izlet, ki nam ga pripravijo Gold Wing motoristi, je nepozaben in po svoje zanimiv. Po izletu smo se zadržali še na družabnem srečanju in strnili vtise.

**TRADICIONALNI TENIŠKI TURNIR****4. SEPTEMBER**

V Križah je 4. septembra 2016 potekal tradicionalni teniški turnir mešanih dvojic Zdravilišča Laško in Zveze paraplegikov Slovenije. Turnir je pripravilo Društvo paraplegikov Gorenjske, med nastopajočimi pa je tekmoval tudi tenisač našega društva. Za tenisače paraplegike so tekmovali: Mojca Tomažin, Sašo Rink, Peter Robnik, Zdravko Eržen in Klemen Lokar, za Zdravilišče Laško pa Damjana Damiš, Simon Vrečko, Primož Jurak in Grega Sevnik. Po žrebu parov so se odvila predtekmovanja, najboljši pa so se potem pomerili za končne uvrstitve. Po zelo razburljivem finalu sta slavili Mojca Tomažin in Damjana Damiš.

**V RIU SO SE ZAČELE PARAOLIMPIJSKE IGRE****7. SEPTEMBER**

Na stadionu Maracana v Rio de Janeiru so se 7. septembra 2016 s slovesnim odprtjem začele 15. paraolimpijske igre. Na največjem tekmovanju za športnike invalide sodeluje več kot 4300 športnikov iz 164-tih držav. Barve Slovenije je zastopalo osem športnikov, med njimi tudi naša strelka Veselka Pevec.



## 47. HROVATINOV MEMORIAL

10. SEPTEMBER

Na atletskem stadionu pri Osnovni šoli 1 v Murski Soboti je 10. septembra 2016 potekalo že 47. spominsko tekmovanje prof. Bojana Hrovatina. Največje atletsko tekmovanje je v organizaciji Zveze paraplegikov in Zveze za šport invalidov Slovenije – POK odlično pripravilo Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije.

V spomin na pionirja invalidskega športa v Sloveniji je v zelo dobrih vremenskih pogojih nastopilo skoraj 80 atletinj in atletov iz vseh devetih pokrajinskih društev ZPS, pridružili pa so se jim tudi atleti iz Hrvaške, Srbije, BiH in Črne Gore, ki so se skupaj z ekipo Slovenije pomerili v ekipnem četverboju. Za pokal ZPS so tekmovali tudi ročni kolesarji. Nastopilo je tudi 19 atletinj in atletov iz našega društva. Osvojili so devet medalj. Ob razglasitvi rezultatov je športnike nagovoril tudi predstavnik soorganizatorja Zveze za šport invalidov Slovenije Ljubo Miličević, nato pa s predsednikom ZPS Danetom Kastelicem in tremi športniki, ki so nastopili na prvem Hrovatinovem memorialu – Edom Cerkvenikom, Zlatkom Bernaškom in Jožetom Globokarjem, podelil medalje in pokale.

## ZDRAVLJICA V RIO DE JANEIRU

10. SEPTEMBER

Po zaslugi naša strelke Veselke Pevec je tudi na paraolimpijskih igrah v Rio de Janeiru zadonela Zdravljica. Veselka je po Pavli Sitar in Mateji Pintar tretja Slovenka, ki je na največjem svetovnem tekmovanju postala paraolimpijska prvakinja. Njen uspeh je s srebrno medaljo v mešani skupini SH2 v streljanju z zračno puško stoje dopolnil Franček Gorazd Tiršek, ki je s tem ponovil uspeh iz iger pred štirimi leti v Londonu. Veselka Pevec je na najpomembnejšem tekmovanju po komaj treh letih trdega dela zablestela kot meteor na strelnem nebu.

## SESTANEK O DELU FOTOSEKCIJE

15. SEPTEMBER

V prostorih društva so se 15. septembra 2016 sestali člani fotosekcije in določili nekaj smernic nadaljnje dela. Na prvem vikend tečaju, ki je potekal 15. in 16. oktobra, so preverili in obnovili osnovno znanje tečajnikov. Z enodnevnimi mesečnimi tečaji bodo nadaljevali v društvenih prostorih. Na vsakem tečaju bodo slušatelji dobili določene naloge, ki jih bodo praktično izvedli in za oceno pripravili do naslednjega tečaja. Končni cilj je razstava fotografij v prihodnjem letu. Tečaj devetih tečajnikov bo vodil naš član Dejan Mijović.



**ZMAGALA EKIPA PANTA REI 1 – NAŠI TRETJI****17. SEPTEMBER**

V CIRIUS-u Kamnik se je 17. septembra 2016 odvijalo ligaško prvenstvo za ekipe v bocci. Med 12-timi nastopajočimi je zmagala prva ekipa Društva PantaRei, ekipa DPLJ pa je bila tretja. Prve štiri ekipe so se z uvrstitvijo v polfinale hkrati uvrstile tudi na državno prvenstvo, ki je bilo 19. novembra ponovno v CIRIUS-u Kamnik.

**SREČANJE V DEŽELI BLOŠKEGA SMUČARJA****17. SEPTEMBER**

Tradicionalno jesensko srečanje članov smo 17. septembra 2016 pripravili v Občini Bloke. Zbrali smo se ob biseru Bloške planote – Bloškem jezeru ob naselju Volčje. Osrednja točka našega srečanja je bil Gasilni dom v Novi vas. Na srečanju so se lahko člani med drugim odločili za adrenalinsko vožnjo z ATV motorji po gozdnih in travniških poteh.

**VSE O PRELEŽANINAH****20. SEPTEMBER**

V društvenih prostorih smo 20. septembra 2016 pripravili predavanje o preležaninah. Številne članice in člani so z velikim zanimanjem prisluhnili Nataši Puzič, dr. med., specialistki fizikalne in rehabilitacijske medicine ter Stanki Vrtek, mag. zdravstvene nege iz URI – SOČA, ki sta povedali vse o tej naši veliki težavi.

**OVIRANTlon v TEDNU MOBILNOSTI****21. SEPTEMBER**

Svet za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir Mestne občine Ljubljana je 21. septembra 2016 v okviru Evropskega tedna mobilnosti v središču Ljubljane pripravil tradicionalni OVIRANTlon. Z ovirami so se na Kongresnem trgu v Ljubljani med 10. in 17. uro predstavili Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine, Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije, Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije, Odprte hiše Slovenije in Ljubljanski potniški promet.



## LEP SPREJEM PARAOLIMPIJCEV

21. SEPTEMBER

Lidl Slovenija in Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite sta 21. septembra 2016 pred Lidl poslovalnico na Rudniku v Ljubljani pripravila slavnostni sprejem za slovenske paraolimpijce, ki so se vrnil iz Ria de Janeira. Številni navijači so z velikim navdušenjem pozdravili našo paraolimpijsko reprezentanco, posebne pozornosti pa sta bila seveda deležna premjemnika paraolimpijskih medalj, športnika ZPS – zlata Veselka Pevec in srebrni Franček G. Tiršek. Ob tej priložnosti je podpredsednica društva Mojca Burger naši šampionki izročila umetniško sliko našega slikarja Silva Mehleta, ki je član Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami.

## RAZLIČNOST JE ZAKON V VRTCU VODMAT

23. SEPTEMBER

Prvo gostovanje programa preventive in osveščanja v šolskem letu 2016/2017 je bilo 23. septembra 2016 v vrtcu Vodmat. Najstarejšim varovancem vrtca sta Nino in Rok predstavila svoji zgodbi in jih opozorila, na kaj vse morajo biti pozorni, da se jim ne bi zgodila podobna nesreča, še posebej taka z najhujšimi posledicami. Mali navihanci so skozi zgodbo in različne slike spoznali vse pasti, ki prežijo na njih na cestah, raznih kopališčih, drevesih, smučiščih ... Preizkusili so se tudi v vožnji z invalidskimi vozički in tako dobili prvi vtis življenja, ki ga živijo ljudje s poškodbo hrbtenjače. Hkrati so spoznali, da tudi sami lahko storijo nekaj, da do takih poškodb ne bi prišlo. In to je tudi najbolj pomembno.

## DRUGI NA TURNIRJU V BEOGRADU

23. DO 25. SEPTEMBER

Klub košarkarjev na vozičkih Singidunum Beograd je 25. septembra 2016 v Beogradu pripravil košarkarski turnir, na katerem so poleg ekipe organizatorjev nastopile še KKK Dunav iz Apatina, KKK Paramont iz Črne Gore in DP Mercator Ljubljana.





**POTOPIŠNA PREDSTAVITEV GRČIJE IN ALBANIJE****27. SEPTEMBER**

V prostorih društva je 27. septembra 2016 naš član Dušan Stritar pripravil izredno zanimivo potopišno predavanje o Grčiji in Albaniji. Z lepimi fotografijami in izčrpnimi komentarji je predstavil lepote teh dežel in potovanje s prilagojenim avtodomom. Dušan Stritar je ta doživetja s popotovanja delil z nami in dokazal, da invalidski voziček ni ovira za spoznavanja novih dežel in kultur.

**TRADICIONALNI BAZAR LUPA****28. SEPTEMBER**

Na Novem trgu in Bregu v Ljubljani je 28. septembra 2016 potekal že petnajsti tradicionalni vseslovenski bazar nevladnih organizacij LUPA, ki ga vsako leto organizira CNVOS. Svoje poslanstvo je kot že vrsto let doslej predstavilo tudi Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine.

**SPREJEM ŠPORTNIKOV ZVEZE V PACUGU****29. SEPTEMBER**

Zveza paraplegikov in Dom paraplegikov Pacug sta 29. septembra 2016 v Pacugu pripravila pristrčen sprejem za športnike pokrajinskih društev Zveze paraplegikov, ki so v letu 2016 nastopili na paraolimpijskih igrah (tri je strelci in parakolesar), svetovnih prvenstvih (dva ribiča in curling reprezentanca) in evropskih prvenstvih (košarkarska reprezentanca, dva biljardista in en atlet). Športnike sta s čestitkami sprejela predsednik Zveze Dane Kastelic in direktorica doma Pacug Jana Rožaj.

Športniki našega društva so na enajstih paraolimpijskih igrah osvojili dve zlati medalji (Pavla Sitar v atletiki, Veselka Pevec v streljanju) in pet bronastih v atletiki (Draga Lapornik tri, Janez Roškar dve). ČESTITKE!



## POŠTNA ZNAMKA ZA NAŠO ŠAMPIONKO

OKTOBER

Pošta Slovenije bo prvič v zgodovini samostojne Slovenije izdala priložnostno znamko s podobo dobitnika zlate medalje med športniki paraolimpijci. To je še en korak do izenačitve invalidnih in neinvalidnih športnikov, za katerega se je odločila Komisija za izdajo poštних vrednotnic. Ta izjemna čast bo pripadla zlati strelki našega društva Veselki Pevec, znamka z njenim motivom pa naj bi izšla še letos.

## Z MESTNIMI AVTOBUSI NA RAZSTAVO

5. OKTOBER

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je 5. oktobra 2016 pripravilo organiziran ogled razstave enega največjih svetovnih izumiteljev in genijev Nikole Tesle. Izkoristili smo priložnost in se iz vseh koncev Ljubljane v središče mesta pripeljali z avtobusi LPP.

## PARAOLIMPIJCE SPREJEL PREDSEDNIK VLADE

6. OKTOBER

Predsedniška palača je bila 6. oktobra 2016 v barvah naših paraolimpijcev. Predsednik vlade dr. Miro Cerar in ministrica za izobraževanje, znanost in šport dr. Maja Makovec Brenčič sta namreč sprejela paraolimpijsko delegacijo. Zaslužnim sta čestitala za vrhunske dosežke na 15. paraolimpijskih igrah v Rio de Janeiru ter zlati Veselki Pevec, srebrnemu Frančku G. Tiršku in trenerki Poloni Sladič podelila nagrade. Predsedniku in ministrici se je v imenu celotne paraolimpijske delegacije zahvalila za vso veliko pozornost in podporo, ki so jo bili deležni pred in po končanih igrah, naša šampionka Veselka Pevec. Predsednik je ob tem pripomnil, da izjemni uspehi športnic in športnikov pripadajo tudi požrtvovalnim trenerjem in vsem drugim, ki sodelujejo pri pripravah naših športnikov. V nagovoru je poudaril, da so športniki invalidi s svojo vztrajnostjo, energijo in predanostjo zgled in navdih vsem nam.



**ODLIČNI REZULTATI NAŠIH ŠAHISTOV****14. OKTOBER**

Šahisti pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije bodo v sezoni 2016/2017 odigrali štiri kroge. Prvi ligaški krog je 14. oktobra 2016 v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije že po tradiciji pripravilo Društvo paraplegikov Istre in Krasa, domači šahisti pa so turnir posvetili v spomin svojemu odličnemu šahistu Viktorju Brezovniku. Na črno-belih poljih je v prvem krogu lige najboljše rezultate dosegla ekipa našega društva (15,0), na drugo mesto se je zavihtela ekipa DP Koper (13,0). Med posamezniki je po pričakovanjih prvo mesto (6,5) osvojil Edo Planinc – naš član in najboljši šahist med paraplegiki, drugi (5,5) je bil domačin Benjamin Žnidaršič (KP), tretji (4,5) pa ponovno naš član Jasmin Sabljaković. Naš tretji šahist Zlatko Bernašek je osvojil sedmo mest (4,0).

**OBISKALI SMO OŠ RODICA****14. OKTOBER**

Tokrat smo 14. oktobra 2016 obiskali Osnovno šolo Rodica in se s projektom »Različnost je zakon« predstavili učencem šestih razredov. Skozi predavanje smo jim predstavili tudi poslanstvo društva, pri izkustevnih delavnicah pa so se lahko sami preizkusili v košarki na vozičkih, namiznem tenisu in se na invalidskih vozičkih srečali z ovirami na poligonu.

**USPEŠNO V SVET FOTOGRAFIJE****15. IN 16. OKTOBER**

Prvo srečanje članov fotosekcije je uspešno za nami. Na Društvu paraplegikov Prekmurja in Prlekije se je 15. in 16. oktobra 2016 dvodnevnega fotografskega tečaja udeležilo deset članov našega društva. Prvi dan smo obnovili teorijo o osnovah fotografije, nato pa prešli na praktični del.



## LAŠKO OPEN 2016

19. OKTOBER

V Hotelu Zdravilišča Laško je 19. oktobra 2016 potekal že peti tradicionalni turnir v namiznem tenisu – Laško open 2016. Skupina enajstih paraplegikov in tetraplegikov iz pokrajinski društev Zveze paraplegikov Slovenije, ki so v tem času na skupinski obnovitveni rehabilitaciji (SOR) v našem najbolj priljubljenem zdravilišču, je tokrat z uslužbenci zdravilišča pripravila navdse zanimiv in nekoliko šaljiv namiznoteniški turnir. Organizatorke turnirja so bile predsednica in podpredsednica našega društva Mirjam Kanalec in Mojca Burger ter vodja recepcije v zdravilišču Irena Škorja. Barve našega društva so branili trije tekmovalci.

## PRVO KOLO KOŠARKAŠKE LIGE

22. OKTOBER

V športni dvorani v Rušah se je 22. oktobra 2016 začela košarkarska liga ZPS – SOČA OPREMA za sezono 2016-2017. V letošnji sezoni bo tekmovalo pet ekip iz pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije in ena ekipa iz Avstrije. Prvo kolo je v organizaciji ZPS pripravilo DP Podravja. V četrti tekmi je bila boljša DP Celje Thermana, ki je lanskoletnega prvaka DP Ljubljana Mercator porazila z rezultatom 69:59.

## TOSIĆ SVETOVNI PRVAK V PARA-KARATEJU

26. DO 30. OKTOBER

V avstrijskem Linzu je od 26. do 30. oktobra 2016 potekalo 23. svetovno prvenstvo v karateju, kjer je nastopilo 1024 karateistk in karateistov iz 118 držav. Slovenske barve je zastopalo 14 tekmovalk in tekmovalcev v katah, športnih borbah in disciplini para-karate, ki je svoje stalno mesto na svetovnih prvenstvih dobilo pred dvema letoma. Kot zadnji slovenski tekmovalec je v kategoriji para-karate nastopil paraplegik Skender Tosić, član Karate kluba Zmaj iz Ljubljane. Tosić je svoj nastop pod vodstvom trenerja Petra Širclja opravil suvereno in brez napake. Premagal je močnega konkurenta Markusa Mendya Swobodo iz Avstrije in zaslužno osvojil zlato medaljo.

## NA LJUBLJANSKEM MARATONU ROČNI KOLESARJI

30. OKTOBER

Zadnji vikend v oktobru je tradicionalno rezerviran za Volkswagen Ljubljanski maraton. V nedeljo, 30. oktobra so se na 21-kilometrski trasi odlično odrezali ročni kolesarji Zveze paraplegikov Slovenije in KK Bauerfeind. Nastopilo je dvanajst ročnih kolesarjev in dva predstavnika s freewheel-om. S časom 0:35:47 je slavil Marko Sever (NG). Nastopili so tudi člani našega društva Tanja Cerkvenik, Edo Ješe in Peter Cerar.



**PRVO IN DRUGO MESTO ZA NAŠE KEGLJAČE****4. NOVEMBER**

Na kegljišču v Radencih je 4. novembra 2016 v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije potekalo prvo kolo kegljaške lige ZPS Dom paraplegikov Pacug in 23. memorial Jožeta Magdiča. Tekmovanje je pripravilo Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije, nastopilo pa je 48 kegljačev iz osmih pokrajinskih društev ZPS. V ekipni konkurenci je prvo mesto osvojila domača ekipa DP Murska Sobota (1.582).

Med kegljačicami je največ kegljev podrla kegljačica našega društva Senka Ivanišević, druga je bila Marta Janežič (MS), tretja pa Marija Kerec (MB). V moški konkurenci je zlato medaljo osvojil Ludvik Škraban (MS). Tekmovali so tudi težje gibalno ovirani tetraplegiki. Prvo mesto je osvojil Aleš Povše (CE), drugo naš kegljač Slavko Ivančič. V skupini veterani je bil najboljši Emil Filipič (KP).

**TRI ZMAGE IN ŠTIRJE PORAZI NA SP V CURLINGU****4. DO 10. NOVEMBER**

Slovensko reprezentanco v curlingu sestavljajo igralci našega društva. V mestu Lohja na Finskem je od 4. do 10. novembra 2016 potekalo svetovno prvenstvo skupine B v curlingu na vozičkih. Med šestnajstimi ekipami se je za preboj v skupino A borila tudi Slovenija.

**NAŠI KEGLJAČI V LJUBLJANSKI INVALIDSKI LIGI****9. NOVEMBER**

Kegljači našega društva tekmujejo tudi v Invalidski ligi mesta Ljubljana, kjer v štirih skupinah pod okriljem Športnega društva invalid Ljubljana nastopa 11 ekip. Naša kegljačica Senka Ivanišević in kegljači Viktor Rupnik, Štefan Glavan in Slavko Ivančič, ki tekmujejo v skupini D, so 9. novembra 2016 v drugem krogu z rezultatom 405:316 premagali žensko ekipo DI Moste Polje. Samo naša ekipa tekmuje na invalidskih vozičkih in je v pretekli sezoni osvojila četrto mesto. To je vsekakor lep uspeh.



## REKORD PROJEKTA "RAZLIČNOST JE ZAKON"

7., 8., 9. IN 11. NOVEMBER

S programom preventive in ozaveščanja se je naše Društvo v petih dneh štirikrat predstavilo na osnovnih šolah, kar je vsekakor svojevrsten rekord. Sodelovali smo s projektom »Alkoholne ključavnice«, ki ga vodi dr. Majda Zorec Karlovšek, na predavanjih in vajah pa nam je prisluhnilo 238 učencev osmih in devetih razredov.

Osnovno šolo Stična smo obiskali dvakrat – 8. in 9. novembra, podružnično šolo v Višnji Gori 7. novembra, v Zagradcu pa smo bili 11. novembra v okviru naravoslovnega dne. Na delavnicah so učenci s posebnimi očali dobili občutek opitosti, predavateljica pa jih je seznanila tudi s posledicami uživanja alkohola in drog. Pri izvajanju našega projekta »Različnost je zakon« pa so se učenci seznanili s poškodbo hrbtenjače, razlikovanjem paraplegije in tetraplegije, vzroki in posledicami naše poškodbe, z delovanjem društva ter prisluhnili zgodbam, ki so naše življenje obrnile na glavo. Povedali so jim jih: Slavko, Bojan, Nino, Jože in Rok. Program preventive in ozaveščanja je z razpisom sofinancirala Občina Ivančna Gorica.

## NA VRHU OSTAJAJO AVSTRIJCI

12. NOVEMBER

V avstrijskem mestu Wolfsberg so 12. novembra 2016 ekipe, ki tekmujejo v košarkarski ligi ZPS SOČA OPREMA, odigrale drugo kolo. Tekmovanje je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravila domača ekipa RSV Kärnten.

V uvodni tekmi sta se pod koši srečali RSV Kärnten in DP Ljubljana Mercator. Ljubljanska ekipa je začela odlično in si v prvi četrtini priigrala 7 točk prednosti, nato pa sta se ekipi izmenjavali v vodstvu vse do neodločenega rezultata ob zaključku tekme. Sledil je podaljšek, v katerem se je razigral center ljubljanske ekipe in pripomogel k porazu domačinov (62:67). Derbi drugega kola je bil vsekakor obračun med DP Maribor Palfinger Marine in DP Ljubljana Mercator. Mariborčani so v prvem polčasu vodili za 7 točk, v tretji četrtini dodali še 4 točke, nato pa povsem popustili. Dve sekundi pred koncem so Ljubljančani vodili za 2 točki, Mariborčani pa imeli dva prosta meta, s katerima bi lahko izsilili podaljšek. Zadelo so samo enkrat in tekmo izgubili z rezultatom 61:62.



**POVEDLI PREKMURSKI STRELCI****12. NOVEMBER**

Društvo paraplegikov Istre in Krasa je 12. novembra 2016 v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo prvi krog ZPS lige v streljanju z zračno puško in zračno pištolo. Na strelišču v Ankaranu je v skupinah SH1 in SH2 nastopilo 23 strelcev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze. Med njimi tudi trije strelci našega društva. V skupini SH1 je bil Robert Žerovnik šesti, prav tako šesti je bil v skupini SH2 Jasmin Sabljakovič, Štefan Glavan je bil v skupini SH1 enajsti.

V ekipni konkurenci so bili najboljši strelci ekipe DP Murska Sobota (1.085). V posamični moški konkurenci je v skupini SH1 slavil Franc Pinter – MB (371). V skupini SH2 tetraplegiki je nastopilo osem strelcev. Strelec Ivica Vukadin (KR) je v nastopu z zračno pištolo zadel 351 krogov, Robert Žerovnik (LJ) pa 205.

**SPREJEM NOVIH ČLANOV****14. NOVEMBER**

V prostorih društva smo 14. novembra 2016 sprejeli naše nove člane, ki so se v Društvo včlanili v letošnjem letu. Nekateri so spremljali tudi njihovi svojci.

**DELOVNI POSVET S PREDSTAVNIKI OBČIN****15. NOVEMBER**

V Logatcu je v prostorih Logatčanke 15. novembra 2016 potekal delovni posvet naših članov s predstavniki občin, ki živijo in delujejo na področju posameznih občin: Logatec, Vrhnika, Bloke, Cerknica, Log - Dragomer, Brezovica, Horjul, Dobrova - Polhov Gradec in Borovnica. Na posvetu smo predstavnike občinskih služb seznanili z vsemi težavami, s katerimi se naši člani vsak dan srečujejo pri bivanju in vključevanju v družbene tokove.

**KEGLJAČI V ČETRTRIFINALU****16. NOVEMBER**

Kegljači našega društva Senka Ivanišević, Viktor Rupnik, Štefan Glavan in Slavko Ivančič, ki tekmujejo v Invalidski ligi mesta Ljubljana, so zabeležili drugo zmago. Na kegljišču na Malenškovi v Ljubljani so v tretjem krogu z rezultatom 429:385 premagali ekipo paraličnikov PARAS in se uvrstili v četrtfinalne nastope.



## OBISKALI SMO OŠ ŠMARJE SAP

16. NOVEMBER

S projektom »Različnost je zakon« smo se 16. novembra 2016 predstavili na OŠ Šmarje - Sap. To je podružnična šola Louisa Adamiča iz Grosuplja.

V avli šole je predstavitvi društva, našim zgodbam in vzrokom naše invalidnosti prisluhnilo kar 132 učencev od četrtega do devetega razreda. S projekcijo fotografij in izčrpnimi komentarji so jih predstavili: Bojan, Slavko in Rok. Učenci in njihovi učitelji so spoznali veliko razliko med paraplegijo in tetraplegijo ter hude posledice, ki jih prinese poškodba hrbtenjače. Dodamo naj, da je Občina Grosuplje ta program sofinancirala z javnim razpisom.

## EKIPA DPLJ – DRŽAVNI PRVAK

19. NOVEMBER

V Kamniku se je 19. novembra 2016 odvijalo državno prvenstvo v bocci za najboljše posameznike in ekipe. Med slednjimi je zmagala prav ekipa Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine.

## »RAZLIČNOST JE ZAKON« TUDI NA OŠ TRZIN

18. NOVEMBER

Na Osnovni šoli Trzin smo bili 18. novembra 2016, našo predstavitev pa so poslušali učenci in učitelji šestege a in b razreda. Društvo, paraplegijo in tetraplegijo ter vzroke in posledice naših poškodb sta s projekcijo fotografij in komentarji predstavila Rok in Slavko. Za učence sta bili zelo zanimivi tudi njihovi življenjski zgodbi. V telovadnici pa so se učenci srečali z arhitekturnimi ovirami, ko so se z invalidskimi vozički na poligonu zapeljali po različno strmih klančinah in skozi ozek prehod. Spremljal jih je Nino. Z našima igralcema Ljubišo in Davorjem pa so se preizkusili tudi v igranju namiznega tenisa.

## NA OBISKU ŠTUDENTKE DELOVNE TERAPIJE

23. NOVEMBER

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine so 23. novembra 2016 z mentorico mag. Alenko Plemelj, prof. def., obiskale študentke tretjega letnika delovne terapije iz Zdravstvene fakultete Ljubljana. Namen in cilj srečanja je bil poudariti pomen koriščenja prostega časa pri osebah s poškodbo hrbtenjače.





otobock.

Quality for life

# Aktivni cel dan!



Uradni zastopnik Otto Bock v Sloveniji:



**SOČA OPREMA**

**SOČA OPREMA D.O.O.**

Linhartova 49a | 1000 Ljubljana

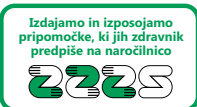
socaoprema@siol.net

[www.socaoprema.si](http://www.socaoprema.si)

Tel: 01 437 42 52

Mob: 051 220 726

BREZPLAČNA ŠTEVILKA



Izdajamo in izposojamo  
pripomočke, ki jih zdravnik  
predpiše na naročilnico



Motus

Blizzard

Avantgarde

Na naročilnico za medicinski pripomoček izdajamo aktivne lahke vozičke  
proizvajalca Otobock v cenovnem standardu ZZZS!

## Mirjam Kanalec

### NOVI OBRAZI

**Za izvajanje programov niso potrebni le prostori – še kako pomembni so ljudje. Večino naših zaposlenih že poznate, imamo pa dve novi osebi. Spoznajte ju!**

Izvajanje programov javnih del v okviru Zavoda RS za zaposlovanje je na našem Društvu že stalna praksa. V zadnjih desetih letih se je v okviru tega programa zvrstilo precej oseb, z nekaterimi smo sklenili redna delovna razmerja, z nekaterimi smo še vedno v stikih, z nekaterimi se po zaključku nismo več srečali. Javna dela so programi aktivne politike zaposlovanja države, ki omogočajo dolgotrajno brezposelni osebi zaposlitev načeloma za največ eno leto, pri čemer delodajalcu refundira Zavod in/ali občina določen delež plače ter malico in prevoz na delo. Dobra stran

je torej to, da ima Društvo s takim zaposlenim majhne stroške, slaba pa ta, da se moramo po enem letu raziti. Letos je k nam prišla v začetku marca Špela Puš, ki je zaposlena do konca leta v okviru programa javnega dela »Pomoč Društvu ali drugi nevladni organizaciji, ki deluje v javnem interesu, pri organiziranju in izvajanju njenih dejavnosti«.

Konec poletja se je poslovil Marinko Popovič, zato smo njegovo delovno mesto nadomestili z novo močjo, Alenko Dovžan.

Špela in Alenka sta se predstavili bralcem Izziva.



**Špela Puš**

**4 ČRKE**

postati odvetnica, arheologinja in še na tisoče drugih poklicev, zaradi katerih sem se na začetku vpisala na Gimnazijo Ledina, a so mi pri 15-ih letih pot prekrižali zdravstveni problemi.

**Hvala vsem za nepozabno izkušnjo.**

Tako sem se prilično usmerila v poklic frizerja. Frizersko šolo sem izdelovala zelo uspešno, a sem po končanem šolanju imela še vedno ambicije, zato sem nadaljevala z maturitetnim tečajem. Ker se nisem zaposlila takoj po končanem šolanju na frizerski šoli in ker nisem imela

kopice svojih strank, so mi delodajalci v mojem poklicu dejali, da z menoj na žalost nimajo kaj početi, zato sem zaposlitev iskala drugje. Ko me je svetovalec zavoda poklical in me vprašal, če bi se vključila v

program javnih del, nisem odlašala in se prijavila na razgovor na DPLJ, kjer so me lepo sprejeli. Že po prvem mesecu sem začela na svet gledati drugače. V vsaki zgradbi, na vsakem pločniku in vsaki ulici sem začela opažati ovire. Ovire, ki to za mene prej niso bile. Hvaležna sem, da ste me naučili na svet gledati drugače. Oh kako lepo bi bilo, če bi se tega

Ker se vam nisem predstavila v junijski številki Izziva, bom to storila sedaj ob slovesu. Sem Špela, rojena sem leta 1991 materi samohranilki. Odraščala sem z njo in babico v majhnem delu Ljubljane imenujočem Zelena jama. Kot odlična učenka sem dosegala dobre rezultate tudi na tekmovanjih raznih panog. Že kot majhna deklica sem imela visoke cilje. Želela sem

zavedal vsak arhitekt, vsak župan in vsak lastnik lokala. Pot do tega bo najbrž še dolga, a če bi se vsak le za hip ustavil in pogledal okoli sebe, bi bil svet za vse veliko lepši.

Obstajajo veččrkovne besede, ki predstavljajo tisto, kar mi v življenju pomeni največ: prijateljstvo, ljubezen, družina, sreča. A v spominu bodo vedno odzvanjale 4 preproste črke – DPLJ, ki jih bom tako kot vse vas vedno nosila v ljubečem spominu.



**Alenka Dovžan**

**N**a, pa me imate! Žensko ... tudi za volanom?! Pa naj povem, da ne bo nič drugače.

Tudi jaz sem človek, tako kot vsi moški! No, ne čisto tako! Vendarle sem rodila dva otroka, enega "priženila", vsi trije pa so že

odleteli. Tako mi je ostal še četrti otrok, katerega pa ne nameravam menjati, saj bi mi bilo na stara leta, kljub psu in mački, tu, v majhni hiški nad Pijavo Gorico, zelo dolgčas.

Ker mi kljub moji uveli mladosti žal »penziona« še ne dajo, me boste morali prenašati. Srčno upam, da vam to ne bo pretežko, saj uživam v svojem delu, katerega velik del ste tudi vi, za kar pa sem vam zelo hvaležna.

## Mirjam Kanalec

### VELIK PROBLEM SO PARKIRNA MESTA ZA INVALIDE

Člani občin Trbovlje, Zagorje ob Savi, Hrastnik, Litija in Šmartno pri Litiji so na delovnem sestanku, ki ga je organiziralo Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine 15. junija 2016 v gostilni Pustov mlin v Šmartnem pri Litiji, s predstavniki omenjenih občin spregovorili o težavah, s katerimi se srečujejo naši člani.

**Z**agotovo je najboljši ključ do uspešnega sodelovanja in prepreka za morebitne nesporazume še vedno pogovor. Tega se zavedamo tudi pri Društvu, zato smo se kmalu po volitvah odločili, da ne le enkrat, ampak dvakrat letno povabimo župane in občinske službe s posameznih področij k izmenjavi mnenj in stališč z namenom, da bi na ta način prispevali k prijaznejšemu sobivanju.

In prvi tak medobčinski sestanek v letošnjem letu je potekal v zasavskem koncu. Tam smo bili nazadnje pred petimi leti. Tako smo se sredi junija sestali v Šmartnem pri Litiji. Medse smo pozvali župane Litije, Šmartnega pri Litiji, Zagorja ob Savi, Trbovelj in Hrastnika. Pri tem nismo pozabili na centre za socialno delo, zavod za zdravstveno zavarovanje in policijo. Seveda smo povabili

tudi vse člane iz zasavskih občin in predstavnika ZPS. Skratka, vabljenih je bilo veliko in tudi odziv je bil temu primeren. Le članov je prišlo samo nekaj več kot polovica, sta pa bila prisotna oba socialna poverjenika za to območje, Marjan Zupanec in Živan Miljkovič. Veliko pripravljenost za sodelovanje so pokazali: župan Hrastnika Miran Jerič, župan Litije Franci Rokavec, predstavnica oddelka za

družbene dejavnosti v Trbovljah Karmen Rabuzin, občino Šmartno pri Litiji je predstavljal podžupan Peter Avbelj, iz Centra za socialno delo Zagorje je prišla Adisa Mujčič. Delovnemu sestanku sta se pridružili še predstavnici zavoda za zdravstveno varstvo Alenka Starič in Katarina Medvešek. Vabilu so se odzvali tudi trije policisti, predstavnik policije iz Litije, Gorazd Sinjur, Trbovelj, Boštjan Mokotar, in Zagorja, Marko Kaluder. Le predstavnikov občine Zagorje kot že dvakrat doslej zopet ni bilo! Škoda!

Po uvodnih besedah in pozdravil je predsednica društva Mirjam Kanalec izpostavila potrebnost delovnih sestankov po posameznih območjih, kjer živijo naši člani. Prav lokalno okolje igra namreč ključno vlogo pri vračanju posameznika v aktivno življenje po poškodbi hrbtenjače. Izpostavila je množično vključevanje članov iz zasavskih občin v vse aktivnosti društva in posredno s tem tudi veliko število opravljenih kilometrov z društvenima prilagojenima kombijema za te člane. Izrazila je zadovoljstvo nad dobrim sodelovanjem z nekaterimi občinami, v zadnjem času še posebej Hrastnika, in povedala, kako trda in naporna je pot do nujno potrebnih sredstev za pokrivan-

je stroškov izvajanja programov. Nekatero od posebnih socialnih programov je v nadaljevanju predstavila tudi podpredsednica Mojca Burger. Posebej je izpostavila prevoze članov z društvenima kombijema: samo v preteklem letu smo prevozili blizu 90.000 km. Hana Ermenc, strokovna delavka Zveze paraplegikov Slovenije, je prisotne seznanila s problemi članov po rehabilitaciji na URI – Soča, naj bo to nedostopnost objektov, neurejenost bivališča ali urejanje statusa invalida. Matjaž Planinc, arhitekt Zveze paraplegikov, je med drugim povedal, da so nepravilnosti pri izvedbi klančin žal zelo pogost pojav. Pogosto naletimo na visok pločnik ob prilagojenem parkirnem mestu, zato se morajo invalidi večkrat peljati po vozni površini mimo vseh parkiranih in vozečih vozil za doseg cilja. Nato so spregovorili vsi vabljeni predstavniki občin in ostalih služb, ki so izrazili pripravljenost na sodelovanje. Za konec pa smo prisluhnili vprašanju članov, ki

so izpostavili konkretne težave, s katerimi se srečujejo v svojem okolju. Najbolj pereč problem je pomanjkanje oziroma nepravilno zasledenje parkirnih mestih za invalide. Pokazalo se je sicer, da se je v Zasavju kar precej izboljšalo področje vezano na dostopnost grajenega okolja od zadnjega sestanka leta 2011. Kar tri občine, Trbovlje, Zagorje in Hrastnik, se lahko pohvalijo z listino »Občina po meri invalidov«. Vendar praksa kaže, da je kljub takšnemu priznanju potrebno stalno spremljati razmere: parkirišča, prehode za pešce, bankomate, zimsko službo ...

Medobčinski delovni sestanek v Šmartnem pri Litiji je bil dobro sprejet in ustvarjalen. Zavest, da je potrebna bistveno večja vključenost v celotno dogajanje, mora biti stalnica v družbenem delovanju vsakega občana, tudi invalida. In da odpravljanje ovir niso le neki »projekti za invalide«, temveč pomenijo boljšo kakovost življenja za vse občane.





**Peter Avbelj, podžupan občine Šmartno pri Litiji:** »V letu 2015 smo uspeli urediti ustrezen dostop do upravnih prostorov občine, osnovna šola in knjižnica pa žal nista dostopni.«



**Miran Jerič, župan občine Hrastnik:** »Ponosen sem na dobro sodelovanje z Društvom.«



**Franci Rokavec, župan občine Litija:** »Zavedam se, da je v smeri arhitekturnih ovir še veliko nepostorjenega, a se pri vseh novih projektih oziram na to, da zagotovimo arhitekturno ustrezne rešitve.«



**Karmen Rabuzin, predstavnica občine Trbovlje:** »V zadnjem času smo uredili dostop do mrliških vežic na trboveljskem pokopališču, dostop do knjižnice in osnovne šole, namestili gugalnice za otroke na invalidskem vozičku v mestnem parku. V Trbovljah je za klančine lepo poskrbljeno.«



**Boštjan Mokotar, PP Trbovlje:** »Globa za neupravičeno zasedanje parkirnega mesta za invalide znaša 80,00 €. Poleg policije je za sankcioniranje takih zadev zadolženo tudi medobčinsko redarstvo.«



**Adisa Mujčinovič, predstavnica CSD-ja:** »Izredna denarna socialna pomoč se lahko pridobi dvakrat na leto s predložitvijo zahtevane dokumentacije.«

**Hana Ermenc, strokovna delavka na Zvezi:** »Prilagojena osebna vozila težko gibalno oviranih oseb se v nikaških primerih ne smejo upoštevati pri dodelitvi socialne pomoči.«

Mirjam Kanalec

## TAKA SREČANJA SO DOBRODOŠLA

15. novembra smo v Logatcu organizirali delovni sestanek članov s predstavniki občin Bloke, Borovnica, Brezovica, Cerknica, Dobrova - Polhov Gradec, Horjul, Logatec, Log - Dragomer in Vrhnika. Vabilu so se odzvali tudi predstavniki centrov za socialno delo, ZZS-jev, policije in Zveze paraplegikov Slovenije.

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine pokriva kar veliko območje in ima tudi veliko članov. Vendar pa to ni in ne sme biti ovira, da si ne bi z vsemi močmi prizadevali, da bi se prav vsak posameznik aktivno vključil v domače okolje. Pri tem je potrebno negovati tudi sodelovanje z občinami in strokovnimi službami, ki rešujejo težave in stiske naših članov. V mislih imamo predvsem centre za socialno delo, zdravstvene skupnosti, policijo in podobno. Vsi ti nam pogosto priskočijo na pomoč, zato pa je potrebno tudi občasno medsebojno usklajevanje in dogovarjanje. In prav to je bil namen medobčinskega srečanja naših članov s predstavniki lokalne oblasti in strokovnimi službami občin Bloke, Borovnica, Brezovica, Cerknica, Dobrova - Polhov Gradec, Horjul, Logatec, Log - Dragomer in Vrhnika. Vabilu so se odzvali župani ali podžupani oziroma predstavniki oddelkov za družbene dejavnosti šestih občin: župan Logatca Ber-

to Menard, podžupan Log - Dragomerja Simon Strgar, podžupan Polhovega Gradca Franci Rejec, predstavnik oddelka za družbene dejavnosti Vrhnika Matej Černetič, predstavnik oddelka za družbene dejavnosti Brezovica Urban Acman in Polona Godejša iz oddelka za družbene dejavnosti Cerknica. Prav tako sta na delovno srečanje prišla tudi Mitja Belec in Matjaž Kandžič iz policijskih postaj Logatec in Cerknica. CSD-je sta zastopali Andreja Rihter iz CSD Vrhnika in Meta Smole iz CSD Logatec. Tanja Petrovič in Alenka Jerina pa sta bili predstavnici ZZS-ja.

Delovno srečanje, ki je potekalo v sredo, 15. novembra, smo pričeli s predstavitevjo delovanja našega društva. Predsednica Mirjam Kanalec je prikazala široko paleto programov in dejavnosti, ki jih Društvo izvaja v korist članov in širše družbe. Dotaknila se je tudi občutljive teme odzivnosti na razpise in financiranja programov po posameznih občinah. Uspešnost izvajanja celostne rehabilitaci-

je naših članov namreč ni odvisna le od sredstev FIHA, temveč se večinsko, kar približno 65 %, financira iz sredstev, ki jih Društvo pridobi na osnovi budnega spremljanja ter odzivanja na različne razpise. Zatem je podpredsednica Mojca Burger predstavila še programa Osebna asistenca in Prevozi. Arhitekt Matjaž Planinc je povedal, da je javno grajeno okolje komponenta, ki zelo vpliva na kvaliteto življenja posameznika. Statistike kažejo, da je velik del prebivalstva na nek način oviran, bodisi telesno bodisi duševno, spopadajo se z boleznimi, problem lahko predstavlja tudi starost in ravno iz teh razlogov se vzpostavlja tudi pravilnik o univerzalni gradnji, ki bo po vsej verjetnosti izšel prihodnje leto. Potrebno je tudi sodelovanje z investitorji in izvajalci.

Hana Ermenc, strokovna delavka Zveze paraplegikov Slovenije, je predstavnike občin in institucij opozorila na probleme članov, naj bo to nedostopnost objektov, neurejenost bivališča ali urejan-

je statusa invalida. Poudarila je nedostopnost centrov za socialno delo in omenila probleme pri iskanju zaposlitve invalidov. Manjko predstavljajo tudi prilagojeni prevozi. Člani so tako odvisni od svojcev in društva, saj javni prevozi nimajo prilagojenih vozil.

Ob kopici odprtih vprašanj smo vsi prisotni izrazili pripravljenost za pomoč pri iskanju rešitev. Po več kot dvournem konstruktivnem pogovoru in iskanju poti do še uspešnejšega sodelovanja smo domov odhajali zadovoljni ter s potrjenim spoznanjem, da si v

občinah kljub omejenim možnostim in vsestranskim krizam prizadevajo razumeti naše utemeljene potrebe. Takšno srečanje nas uporabnike storitev bogati, občini in strokovnim službam, s katerimi se srečujemo v domačem okolju, pa dodaja novo vrednost.



**Berto Menard, župan občine Logatec:** »Prav je, da je takih sestankov čim več.«

**Roman Jesenšek, občan Borovnice:** »Vrata zdravstvenega doma so zelo težka oziroma imajo premočna zapirala. Enako velja tudi za lekarno in trgovino. Občina je nedostopna za invalide zaradi stopnic.«

**Matej Černetič, oddelek za družbene dejavnosti občine Vrhnika:** »Občinska stavba ni dostopna, je pa zaščiten kot kulturna dediščina. Zaenkrat ne načrtujejo prenove.«

**Polona Godejša, oddelek za družbene dejavnosti občine Cerknica:** »Mi smo odprti za pobude.«

**Urban Acman, oddelek za družbene dejavnosti občine Brezovica:** »Na občini Brezovica zvišujemo sredstva za socialne programe.«

**Mitja Belec, PP Logatec:** »Če imate težave, pridemo tudi na dom.«

**Matjaž Kandžič, PP Cerknica:** »V občini Cerknica imamo ničelno toleranco pri neupravičeni uporabi parkirnih mest za invalide. To strogo kaznujemo.«

**Andreja Rihter, CSD Vrhnika:** »Naša enota je dostopna, saj imamo klančino in dvigalo.«

**Matjaž Planinc, arhitekt ZPS:** »Investitor je tisti, ki ima škarje in platno pri gradnji objektov. Proces gradnje je velikokrat izigran. Rešitve so večinoma nefunkcionalne. Zavzemam se za univerzalno rešitev, za vse ljudi.«

**Tanja Petrovič, ZZZS:** »Vsakič preverite, če je s predpisanim in prejetim tehničnim pripomočkom vse v redu že pri dobavitelju, saj s podpisom potrdite, da je pripomoček brez napak.«

**Simon Strgar, podžupan občine Log - Dragomer:** »Vidim, da sta prisotna oba naša krajana. Prosim za kontaktno osebo, s katero bi sodelovali in načrtovali konkretne ukrepe.«

**Viktor Rupnik, občan Logatca:** »Moram pohvaliti občino Logatec, kjer je vse dostopno. No, ja, razen kulturnega doma.«



Janja Jurančič Rak

## 50 ODTEKOV PRIJAZNOSTI

**Resnična pot, ki jo mora vsakdo prehoditi, je priti k samemu sebi ...  
Najti moraš lastno usodo, ne katerekoli, in jo izživeti v sebi do konca, cel in nezlomljen.**

**T**akšna je naša Mojca: ni polovičarka, ne beži od odgovornosti ali neizrečenosti, še manj se želi skriti v varno udobje množice. Nima strahu pred seboj, izgubila ga je nekoč nekje, ko je prestopila v odraslost. Zato lahko vstane iz črvojede postelje, da obveže rane 'sveta'. Našla se je in se ima rada – le takšen človek je lahko prijazen na petdeset in več odtenkov. Prijazen, nežen in potrpežljiv, kot je ona.

Spoznali sva se na Soči. Ko sem nekega dne prišla v sobo, sem ugledala nadobudno lepo mladenko, nasmejana in z navihanimi očkami. Ležala je, voziček je bil nekoliko odmaknjen od postelje, zato sem tuhtala, da ima bržkone težko poškodbo in ji morajo pomagati pri presedanju. Iznenada je visokonoga lepotica vstala, se lahko usleda na 'voz' ter odpeljala. Ja, bila sem šokirana, a obenem mi je šlo na smeh: le koliko jih je, ki tako debelo zazijajo, kot sem sama, če so priča v lastni glavi zrežiranemu 'čudežu'?!

Mojca se je s svojo vedro naravo zlila z nami, njena viharna osemnajsta pa so nas vse razvnela in nam podrla še zadnje ostanke čustvene otopelosti. Imela je neprisiljen smisel za humor in norčave ideje za uganjanje burk. Postali sva prijateljici, pajdašinjki, ki sta bili v dobrem in slabem neustavljivi. Aaah, koliko spominov se budi v meni, ko se pisoč vračam v tiste čase ...

**Mojca, česa pa se ti spomniš, ko si se nam pridružila na Soči?**

Se mi zdi, da začetkov ne preveč. Opazila sem, da imam tri cimre, ki ste se mi zdele grozno stare, zato sem vas od prve do zadnje vikala. (Smeh)

**Ja, hvala, no ... (Smeh)**

Spomnim se tvojega moža: ooo, kakšen frajer, sem si mislila. (Smeh) Pa Berčona in Krischa, ki sta mi na hodniku, ko sem 'se vrtela' na fizioterapijo, prekrižala pot. Prestrašeno sem zrla vanju.





Njuna vprašanja so bila kar preveč osebna, a dokler jima nisem vsega izpovedala, me nista spustila naprej. No, pa saj sva ju kasneje tudi midve večkrat ugnali v kozji rog. (Smeeeh)

**(Smeeeh) Pa se malce zresniva ... Kako si se poškodovala in kakšne posledice si imela oz. še imaš zaradi poškodbe hrbtenjače?**

Leta 1987 sem imela prometno nesrečo, v kateri sem utrpela poškodbo hrbtenice, pljuč in medenice. Pristala sem na travmatologiji v Kliničnem centru, kjer sem imela tri operacije na hrbtenjači. Tam sem bila hospitalizirana deset mesecev, nakar so me poslali na rehabilitacijo v Sočo. Začelo se je 'švicanje' pri fizioterapiji, ki pa smo si ga znali popestriti s šaljivimi vložki: še dandanes je slišati, da smo bili ena njihovih 'najboljših' generacij, zaupno povezani med seboj. Ravno zato smo lažje prenašali globoko vrtajoča vprašanja: kaj nas čaka, koliko bomo dosegli in kako nadaljevali življenja, ki so nam jih različne nesreče postavile na glavo. Postali smo nerazdružljiva bratovščina, ki se je precejšnje obdobje po odpustu iz Soče vsaj enkrat letno sestala in veseljačila v Semiču.

Pri fizioterapiji sem intezivno vadila t. i. priučeno hojo, saj po desetih mesecih nenehnega ležanja

namreč pozabiš korake. Ker nisem imela pravih občutkov v nogah, sem bila brez ravnotežja, poleg tega tudi desnega stopala nisem mogla dvigniti, da bi se lahko prestopila, zato sem hodila s pomočjo stimulacije. No, ko sem prišla, sem se pripeljala na invalidskem vozičku, a ko sem po petih mesecih zaključila rehabilitacijo, sem iz zavračanja odkorakala z berglami.

**Kdaj in kako si začela dejavno sodelovati pri Društvu?**

Približno deset let sem se udeleževala edino srečanj; pa še to le po zaslugi Jožeta Berčona, ki me je hočeš nočeš pobral doma in odpeljal s seboj. Nato sem enkrat v Semiču spoznala Mirjam, s katero sva se takoj ujeli in spoprijateljili. Najprej sem jih v Društvu obiskovala kar tako, ena kavica, dve, tri ... nakar me je Grega prosil, če bi lahko pomagala Slavcu (Krajncu) pri organizaciji dogodkov. Prvič sem aktivno sodelovala pri pripravi srečanja v Mostecu; takrat smo ravno prevzeli nov kombi (kanarčka). Sledilo je novoletno druženje, ki pa me je usodno postavilo pred dejstvo, da zaradi bolezni Slavca, ki je moral na hitro v bolnišnico, sama prevzamem celotno organizacijo novoletja. Bila sem vse bolj društveno aktivna, prisotna, pripravljena pomagati, kar je opazil tudi Rafko, takratni

socialni referent, kateremu sem se zdela dovolj komunikativna in prijazna za socialno poverjenico. Upirala sem se, saj pri sebi nisem čutila dovolj sposobnosti. Premalo sem poznala predpise in zakone, da bi si drznila svetovati. A ker nikdar ne morem reči NE, sem zopet pristala. Dodelili so mi 25 članov. Takoj sem zagrizla v delo, jih obiskala in se spoznala z njimi. Moj trud se je obrestoval, saj so mi le-ti pričeli pogosto telefonirati, kadar so potrebovali kakšen namig, sugestijo, nasvet, pogovor, včasih le klepet. Kasneje sem pri Društvu dobila službo preko programa javnih del. Pred tem sem vselej delala le za domačo firmo, nikoli za druge, in bila sem v precepu, saj je to pomenilo, da si urnika ne bom več krojila sama. Utečen osemurni delovnik je zahteval, da postanem »deklica za vse«: marsičesa sem se morala naučiti, velikokrat je pekla glava ob kakšnih neuspehih ... A z delavnostjo sem pridobila dosti več znanja in zdaj sem redno zaposlena za nedoločen čas. Poleg vseh službenih zadolžitev (podpredsednica, članica upravnega odbora in različnih komisij, koordinatorka osebnih asistenc, koordinatorka prevoza, organizatorka srečanj in raznih aktivnosti društva, administratorka ...), sem ostala tudi socialna poverjenica 35-im članom. Si kar ne znam predstavljati, da ne

bi imela stika z njimi, saj sem jih srčno vzljubila.



Vem, pisano ti je na kožo, saj s svojo prijaznostjo in vztrajnostjo razorožiš ljudi. Si pa tudi izredno iskrena in nikomur ne olepšuješ stvari, kar navadno ni najbolj združljivo s prijaznostjo, prej odrezavostjo. Kako ti uspe ravnovesje oz. prava mera 'soli in sladkorja'? Tega ne vem. To si ti rekla. (Smeh) Takšna pač sem. (Nagajivo pogleda)

Tvoj predsednik je bil, odkar si aktivna, večinoma Grega. A le-

**tos smo izvolili novo predsednico društva Mirjam Kanalec, medtem ko za podpredsednico tebe, Mojca. Tudi po glasovih, ki smo ti jih namenili, si dobila ponovno potrditev, da si za člane nepogrešljiva. Kako pa doživljaš spremembo na predsedniškem mestu?**

Seveda je drugače. Kako ne?! Grega je imel drugačne prioritete, kot jih ima Mirjam. Vendar vsak človek je posameznik, ki ima svoje prednosti in slabosti, zato so podrobnosti nepomembne. Vse je odvisno, iz katerega zornega kota gledaš. Menim, da je za člane boljša Mirjam. Z njo tudi tesneje sodelujeva, saj se mnogokrat še pozno v noč pogovarjava, kako izboljšati dejavnosti društva in poskrbeti, da bi člani živeli kvalitetnejše življenje.

**Rekli sva že, da si bila izvoljena za podpredsednico. Se je zate kaj spremenilo?**

Ne, niti ne. Še vedno opravljam vsa prejšnja dela, le da poleg tega z Mirjam veliko sodelujeva pri raznih idejah in izboljšavah za člane. To mi jemlje dodatni čas, seveda na dober način, le potrebno ga je najti. Morda sem zato bolj površna, ker sem raztreščena med preveč različnih stvari, pa zaradi raztresenosti kdaj tudi kaj pozabim. To mi ni všeč, saj vsako delo rada dobro opravim. Zato se moram boljše organizirati in

določati prioritete, saj so nekatere zadeve časovno vezane na rok. Tako se zgodi, da kakšno zadolžitev, ki sem si jo zamislila drugače in zanjo potrebujem več časa, preložim na kasnejši čas.

**Vsi člani te poznajo, saj imaš ravno ti največ direktnega stika z njimi. Se zavedaš, kdo si in kakšen vpliv imaš na družbo?**

Ja, zavedam se, da imam vpliv na člane, tudi na druge, prijatelje in družino, da lahko prispevam k njihovemu boljšemu počutju, razpoloženju, saj občutijo, da je nekemu mar zanje. In to je neprecenljivo za vse, tudi zame, saj drug drugemu dajemo. Kadar nekoga spraviš v dobro voljo, bo posledično on še tri ostale ... tako širiš pozitivnost, radost bivanja na vse večji krog ljudi. In obratno: morda s svojo nejevoljo nekemu pokvariš dan ali celo usodno vplivaš nanj, pa tega niti ne veš. Verjamem, da vsako najmanjše dejanje vzvalovi gladino naših življenj.

**Si se kdaj vprašala, kdo sem in kam grem? Bržčas si takšna eksistencialna vprašanja postavljamo predvsem takrat, ko nismo v najboljši koži. Se ti zdi, da smo res zgolj in samo sami kovači svoje lastne sreče?**

Ne, se ne strinjam povsem. Mislim, da te do tega, kar si, vodi usoda. Da

se vse zgodi z določenim namenom. Ko sem bila najstnica, sem bluzila. Nekaj me je moralo ustaviti. Sklepam, da je bila to ta nesreča, ki me je zaznamovala. Zaradi nje sem boljši človek. Ko sem bila po poškodbi v bolnišnici, sem pri delu opazovala medicinske sestre in si želela biti na njihovem mestu. Na kar sem se zaradi te usodne nezgode znašla med para- in tetraplegiki, kjer sem dobila podobno delo, ki me osrečuje. Lahko pomagam in delim svoje izkušnje med druge. Resnično rada delam z ljudmi, tako se počutim izpopolnjeno. In vselej zagovarjam tiste, ki so na kakršenkoli način šibkejši; če sami ne upajo, jaz stegnem jezik namesto njih. Logično je, da preteklost vpliva na prihodnost, le da menim, da me po poteh, ki jih ubiram, pelje nekaj močnejšega od mene. Višja sila? Ne vem. Nikoli si nisem predstavljala takšnega življenja, ničesar od tega, kar živim, nisem načrtovala. Nikoli ni bil moj cilj npr. postati podpredsednica, a ena pot vodi k drugi in me tako pripelje na mesta, kjer sem lahko koristna. Počnem stvari, ki me nepopisno osrečujejo. Ja, definitivno naklonijo člani meni več: bogatejša sem, ker jih poznam. Ne bi hotela biti drugje, čutim se poklicano za zavetnico ljudi, ki potrebujejo pomoč. (Smeh) Kaj sem, kdo sem? Samo ena Mojca.

### **Katera izkušnja v življenju ti je dala največ?**

Prometna nesreča, definitivno.

### **Pri Društvu si že okoli osem let: veljaš za veselo, prijateljsko, neverjetno prijazno osebo. Vem, da ni lahko delati z ljudmi, ampak ti kljub vsemu tako prijetno in prijazno odgovarjaš na vprašanja članov, vse dokler le-ti ne razumejo. Je to zaigrano ali resnično premoreš toliko empatije?**

Zame je prijaznost osnovna kultura. Nikoli je ne igram, takšna sem, ker tako čutim. Sem človekoljub.



Še posebej rada pomagam ranljivejšim, ker se mi zdi, da njim lahko največ dam. Če se je kdaj zgodilo – kar je redko – da se do kakšnega posameznika nisem obnašala, kot bi se sicer, je bilo to zato, ker je bil sogovornik nesramen do mene, poleg tega je pljuval čez Društvo ali celo posamezne osebe. Tega nisem dovolila in sem ga ustavila, a nikoli na žaljiv način. Seveda pa je prijaznost zvođenela. Imamo pač tudi člane, ki se jim ne da ničesar dopovedati. Vidijo le svoje pravice, a se niti malo ne zmenijo za dolžnosti.

### **Pomagaš tudi novim poškodovancem s svojimi izkušnjami in si prepričana, da jih je potrebno zgodaj pripeljati v Društvo, da vidijo in slišijo že 'stare mačke'. Zakaj?**

Ja, odločilno je, da se novi poškodovanci, brž ko je mogoče, srečajo z nami. Spoznajo nas, izvedo tudi naše zgodbe, v katerih se prepoznajo, in dojamejo, da v svoji nesreči niso sami. Prav zato uredimo, da jim čimprej omogočimo vpogled v Društvo. Ko uvidijo, da smo povsem normalni ljudje, ki se znajo smejeti in zabavati, da počnemo marsikaj, česar si niti v sanjah niso predstavljali, da je naše življenje bogato kljub gibalni oviranosti, jih s tem spodbudimo. Ker nas spoznajo, večkrat pokličejo in ugotavljamo, da jih vse več priha-

ja v Društvo, čeravno le na obisk in kavico. Bistveno je, da vedo, kje in kako jim lahko aktivno pomagamo, kakšne možnosti nudimo tudi v socialnem smislu, da jih napotimo na pravi naslov, če kaj potrebujejo – skratka, dojamajo, da se življenje nadaljuje, le notranji program v glavi je potrebno malce resetirati in na novo pognati ... Kljub brezizhodnosti, kakršno vidijo na začetku, spoznajo, da se življenje nadaljuje in da je le od njih samih odvisno, kako se ga bodo lotili. Sprva so morda malce zadržani, a ko nas spoznajo, se z lahkoto pogovarjamo, organiziramo jim srečanja na Društvu, peljemo jih v Semič ... vse to je del rehabilitacije, ki je v zavodu manjkajoči člen. Ja, nekateri novi pričnejo zgodaj aktivno sodelovati. To pa je tudi namen celotnega prizadevanja.

**Kaj bom, ko bom velika? Klasično otroško vprašanje. Si imela takrat kakšne sanje o prihodnosti? Po Jungu – človeka osrečuje tisto, kar je sanjal kot otrok. To drži?**

Pri meni ne. Kot otrok sem sanjala, da bom postala vzgojiteljica, saj se mi je zdelo, da bi lahko zelo dobro opravljala ta poklic. Ni mi žal, ker se sanja ni izpolnila, saj sem v tej službi bolj srečna.

**Tvoje strasti?**

(Smeh) Jan Plestenjak in njegova

glasba. Lahko sem čisto podrta, uničena, utrujena, a ko zaslišim njegovo Sobo 102 ali pa Od pekla do raja, me kar samo dvigne in že sem vsa razvneta na plesišču, polna energije. Zvečine celo na mizi. (Smeh) Pa saj to vsi vedo, heheh ... To sem povedala malo za hec. Sicer pa so moja strast potovanja. In seveda moj Tim, brez njega si



življenja ne predstavljam več. Trenutno je že v obdobju, ko sem mu kot mama postala moteč faktor, češ da le težim. Za pogovor zdaj potrebuje očeta. A prvih sedem let sem živela le zanj. Povsod je šel z menoj, veliko sem se ukvarjala z njim, bila sva nerazdružljiva. In

tudi to mi je jasno, da ko bo prešel obdobje najstništva, ne bova imela problemov glede najinega odnosa. Ta je ostal živ in bo takšen do konca.

**Česa naspluh ne maraš v življenju? Gužve, ta mi je najhujša.**

**Verjameš v reinkarnacijo? Si kako**

**drugače religiozna ali si ateistka?**

Ne, ne verjamem v reinkarnacijo. Sem ateistka. Ne verujem, verjamem pa v energije in vpliv planetov. Že luna nas vrže s tira, mar ne?

**Verjameš v zakon – vse se vrača, vse se plača?**

Ja, verjamem. Vsako dejanje nosi svoje posledice.

**Recimo, da si ti igralka v filmu in igraš glavno vlogo o Mojci Burger. Manjkali bi le končni inserti in režiser bi ti dal možnost, da po svoji izbiri zaključiš film. Bi bila to melodrama, drama, tragedija ali morda celo komedija?**

Jasno, komedija ... scenarij imam že dolgo narejen. (Smeh) V skupini, s katero se veliko družimo in skupaj hodimo tudi v Laško, se že vsaj deset let šalimo, da bomo starost preživeli skupaj: npr. v kakšnem domu za ostarele bi imeli celo nadstropje, morda bi bili na Baliju; pravzaprav ni pomembno, kje, bistveno je, da bi ostali skupaj. Tam bi se družili: če bi šlo, tudi potovali, se učili plesati, naokrog bi nastopali, tarokirali in žurirali do zadnjega diha. Ne nameravamo umreti nekje sami samcati, temveč v dobri družbi. In prav to bi izbrala za svoj konec oz. zaključek filma.

**Kje pa se ti zdi, da si v življenju najbolj zamočila?**

Zamočila? Ah, težko povedati, prevečkrat ... (Smeh)

Najbolj žal mi je glede šole: tu ugotavljam pri sebi največji primanjkljaj. Da nisem študirala. To!

**Če bi zadela milijon evrov, kaj bi z njimi počela?**

Uuuuuuu, veliko načrtov bi imela. Najprej bi si kupila lastno hišo, potovala bi, veliko denarja bi podarila tako družini kot tistim članom, ni nujno našim, za katere mi je znano, da ga potrebujejo. Društvo bi dobilo nov kombi ... in še kaj! Nekaj pa bi ga skrila v 'štumpf' za kvaliteto staranje, da bi le-tega užila tako, kot sem si zamislila v scenariju. (Smeh)

**Tvoj največji dosedANJI uspeh, ki ga ti občutiš kot takega, kjerkoli, kadarkoli?**

V vsakem primeru je to rojstvo otroka.

**Pravijo, da ni optimistov. Da so le slabo obveščeni pesimisti. Ali drugače: Optimist pravi, da je ta je svet najboljši od vseh možnih svetov. Pesimist pa se boji, da je to res. (Smeh) In ti?**

Glede tega sem pesimistka, ker ta trditev, da je ta svet najboljši, je daleč od resnice, čeravno menim, da za časa svojega življenja ne bom doživela boljšega. Zdi se mi grozno, a nič optimistično ne zrem v prihodnost: skrbi me, kaj bo čez pet, deset let ... Ker narava se že maščuje. Če pride morebiti še do tretje svetovne vojne? In tega me je strah.

**Ali Slovenci pogovorno preveč jamramo? Nam gre res tako slabo?**

**Misliš, da bi morali tudi kaj narediti, se upreti v smislu: le vkup, le vkup, uboga gmajna ...**

Res je, preveč jamramo in ničesar ne storimo. Sami smo krivi. Politiko naj bi usmerjali ljudje. Kaj pa delamo mi? V večini se med seboj podpiramo v trditvi, češ da ne bo nič drugače, če kaj rečemo. Seveda ne bo nič drugače, če pa ničesar ne storimo! Stokamo, jamramo, tožimo, tarnamo, se pritožujemo in kritiziramo ... A je še kakšna beseda? (Smeh)

**Po radiu so obvestili, da bo jutri konec sveta. Zategadelj imaš le še 24 ur. Kako si boš organizirala zadnji dan. Pregovor, 'živi svaki dan kao da je zadnji', kaj misliš o tem? Preveč lahkotno?**

Ne, ni preveč lahkotno. Res moraš živeti za današnji dan. Naredi danes, da ti ne bo jutri žal. To je dober moto. In kaj bi storila na svoj poslednji dan? Tiščala bi se svojega sina in mu povedala vse, kar mu še nisem, pa bi mu morala. Res – zadnji dan bi preživela z njim. In s svojo družino.

**Mojca, hvala za tvojo pripravljenost odgovarjati tudi na bolj osebna vprašanja. Brez tebe bi bil svet zares siromašnejši za petdeset in več odtenkov prijaznosti.**



Hana Ermenc

## NA KRATKO O PRAVICAH INVALIDOV

Težko se je znajti med vsemi zakoni, pravilniki in predpisi, ki urejajo različne pravice invalidov. Ne le, da je področij, ki določajo pravice in dolžnosti invalidov, veliko, pogosto se predpisi tudi spreminjajo in dopolnjujejo.

V nadaljevanju bom na kratko predstavila nekatere pravice, do katerih ste upravičeni po nastanku invalidnosti, ter pri katerih institucijah jih lahko uveljavljate.

**Status invalida** uredite z odločbo o invalidnosti. Zanj lahko zaprosite sami, vaš osebni zdravnik ali uradna oseba. Postopke v zvezi z izdajo odločbe izvajajo:

- Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje – ZPIZ (če ste (bili) vključeni v pokojninsko in invalidsko zavarovanje, to pomeni, da ste (bili) v delovnem razmerju pri delodajalcu v Republiki Sloveniji, Status po Zakonu o pokojninskem in invalidskem zavarovanju – ZPIZ-2),
- Zavod za zaposlovanje Republike Slovenije – ZRSZ (če ste kot iskalec zaposlitve prijavljeni na ZRSZ, status po Zakonu o zaposlitveni rehabilitaciji in zaposlovanju invalidov – ZZRZI),
- center za socialno delo – CSD (če je bila invalidnost ugotovljena do 18. leta starosti oz. v času rednega šolanja do dopolnjenega 26. leta starosti, status po Zakonu o

družbenem varstvu duševno in telesno prizadetih oseb – ZDVTDP).

**Pravico do invalidske pokojnine** prejmete, če ne morete več opravljati organiziranega pridobitnega dela oz. nimate preostale delovne zmožnosti (ste invalid s I. kategorijo invalidnosti ali pod posebnimi pogoji invalid z II. ali III. kategorijo invalidnosti). Pravico urejate pri ZPIZ.

**Pravico do poklicne rehabilitacije** pridobite, če ste invalid II. ali III. kategorije invalidnosti in izpolnjujete določene pogoje. Če uveljavljate pravico do poklicne rehabilitacije, prejmete tudi nadomestilo, ki vam ostane tudi po zaključeni poklicni rehabilitacije, vse dokler opravljate delo. Natančne informacije dobite pri ZPIZ.

**Storitve zaposlitvene rehabilitacije** lahko koristite, če ste kot iskalec zaposlitve prijavljeni na ZRSZ. Če vam je priznana pravica do storitev zaposlitvene rehabilitacije, imate lahko pravico do nekaterih denarnih prejemkov (plačilo stroškov javnega prevoza, plačilo stroškov

bivanja v določeni višini za čas vključitve v zaposlitveno rehabilitacijo, če med rehabilitacijo ne bivate doma). Natančne informacije dobite pri ZRSZ.

**Spodbude za usposabljanje in zaposlovanje invalidov** prejmejo delodajalci. Če zaposluje večje število invalidov, kot je predpisano, prejme delodajalec finančno nagrado. Zaradi zaposlenih invalidov nad predpisano kvoto pa delodajalci uveljavljajo tudi oprostitev plačila prispevkov za pokojninsko in invalidsko zavarovanje. Delodajalec lahko pridobi finančno pomoč pri prilagoditvi prostorov, kjer delajo invalidi, pri nakupu opreme, ki jo bodo uporabljali invalidi ipd. To so informacije, ki jih lahko posredujete morebitnim delodajalcem ob iskanju zaposlitve. Ti predpisi veljajo za vas, tudi če razmišljate o samozaposlitvi, torej, da bi odprli s. p. Več informacij dobite pri Javnem jamstvenem, preživninskem in invalidskem skladu RS ali pri ZPIZ. Zaposleni invalid ima pravico do dela s skrajšanim delovnim časom

od polnega ter pravico do pre-mestitve oz. zagotovitve dela pod drugačnimi pogoji. Natančne informacije dobite pri ZPIZ.

**Pravico do nadomestila za invalidnost po ZPIZ-2**, ki je povezana s kategorijo invalidnosti in statusom delovnega invalida, urejate pri ZPIZ.

**Pravico do nadomestila za invalidnost po ZDVDTP do dopolnjenega 26. leta starosti** dobijo osebe, ki so nezmožne za samostojno življenje in delo. Pridobijo jo ne glede na socialno stanje pri centru za socialno delo, kjer imajo prijavljeno stalno prebivališče.

**Pravico do delnega nadomestila po ZPIZ** (pravica do delne invalidske pokojnine) v primeru dela s krajšim delovnim časom urejate pri ZPIZ.

**Dodatek za pomoč in postrežbo po ZPIZ-2** tisti, ki prejimate invalidsko ali starostno pokojnino ali ste v delovnem razmerju, urejate pri ZPIZ. Zahtevo za ugotavljanje upravičenosti do dodatka za pomoč in postrežbo lahko poda vaš osebni zdravnik ali pa vi sami. Obrazci so dostopni na spletni strani ZPIZ.

**Dodatek za pomoč in postrežbo po ZDVDTP** prejmete tudi tisti, ki ste pridobili status invalida in pravico do nadomestila po ZDVDTP. Pravico urejate pri centru za socialno delo, kjer imate prijavljeno stalno prebivališče.

Do **invalidnine** so od 1. 1. 2013 upravičeni le tisti, pri katerih je invalid-

nost nastala kot posledica poškodbe pri delu ali poklicne bolezni. Vsi, ki vam je bila pravica do invalidnine priznana pred tem datumom, invalidnino prejimate še naprej. Tisti, pri katerih je invalidnost nastala po 1. 1. 2013, pa do invalidnine niste upravičeni, razen v primeru, opisanem zgoraj.

Pri centru za socialno delo, kjer imate prijavljeno stalno prebivališče, lahko zaprosite tudi za različne denarne transferje. Priporočam, da pokličete vaš center za socialno delo in se dogovorite za srečanje s strokovno delavko, ki vam bo pomagala izpolniti vlogo za uveljavljanje teh pravic. Skupaj boste lahko tudi preverili, če izpolnjujete pogoje za pridobitev določene pravice. Socialna delavka lahko pride tudi na dom, če je vaš center nedostopen ali nimate možnosti, da bi šli sami tja. Na centru za socialno delo lahko oddate vlogo za:

- **denarno socialno pomoč**, ki je namenjena zadovoljevanju minimalnih življenjskih potreb v višini, ki omogoča preživetje (za krajše časovno obdobje),

- **izredno denarno socialno pomoč**, ki je namenjena kritju izrednih stroškov, ki so vezani na preživljanje in jih z lastnim dohodkom oz. dohodkom družine ni možno pokrivati (največkrat enkratna pomoč ali pomoč za obdobje od treh do šestih mesecev),

- **varstveni dodatek**, ki je namenjen zagotavljanju sredstev za kritje življenjskih stroškov, ki nastanejo v daljšem časovnem obdobju in niso stroški za zagotavljanje minimalnih življenjskih potreb. Namenjen je tistim, ki si materialne varnosti ne morejo zagotoviti zaradi okoliščin, na katere ne morejo vplivati – na primer, če ste trajno nezmožni za delo.

- **subvencijo najemnine**,  
- **družinskega pomočnika**.

**Parkirno karto** pridobite tako, da predpisan obrazec (dostopen je na spletu) nesete k osebemu zdravniku, ki ga izpolni in podpiše. Izpolnjen in podpisan obrazec nato odnesete na upravno enoto, kjer imate prijavljeno stalno ali začasno prebivališče in ga oddate skupaj z dvema fotografijama velikosti 35 x 45 mm ter dokazilom o plačilu obrazca parkirne karte. Če vam obrazce ne izpolni in podpiše osebni zdravnik, morate na upravni enoti predložiti odločbo o invalidnosti.

**Plačilo stroškov prilagoditve vozila** lahko enkrat na šest let uveljavljate na katerikoli upravni enoti z vlogo.

**Pomoč na domu** za tiste, ki se zaradi hude invalidnosti ne morejo oskrbovati in negovati sami, izvajajo centri za socialno delo, domovi starejših občanov, zasebni izvajalci. Pri vašem centru za socialno delo preverite, kdo je izvajalec pomoči na domu v vaši občini.



Tereza Vrhunc

## MENTORSKO DELO ME OSREČUJE

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine sodeluje z Društvom katoliških pedagogov s programom »Človek za druge« že 15 let. V tem času so se menjali mentorji in prostovoljci.



**M**isel na prostovoljce in moje mentorsko delo mi naslika prvo pot na mentorsko srečanje. Peljala sem se s kombijem. Bilo je zgodaj zjutraj. Mentorstvo se je začelo že ob 7.30. Pogovarjala sem se s Tomažem. Skrbelo me je, kam pravzaprav grem, v kaj se spuščam, s kakšni ljudmi bom sodelovala? Vsi poznamo tisti nelagodni občutek, ko se prvič pelješ na delo ... Tomaž mi je zagotovil, da bom spoznala odlične ljudi. In res sem spoznala odlične ljudi! Bili so študentje, le Kristina, vodja mentorskega tima, je bila zaposlena. Bila sem več kot deset let starejša, a zdelo se mi je, da lahko stopim z njimi v korak. In deset let je minilo tako hitro, da sem začudena, ko urejam "fascikl" in vidim, da potrebujem novega, saj

je bilo v teh letih opravljenega veliko prostovoljnega dela, na tisoče ur.

V teh desetih letih sem se na prijazno omembo moje prostovoljke, da se med mojimi lasmi pojavlja preveč sivih las, začela barvati. Ohranila sem svojo pristno rjavo barvo. Izgubila sem prvi stalni zob in razmišljam o implantatih. Na torto so mi že napisali številko 50 in silno se čudim, da je minilo že več kot 30 let, odkar sem na vozičku.

Ko pišem tale članek in premišljujem o letih in desetletjih, ugotavljam, da naše Društvo že 15 let sodeluje s programom Človek za druge in da sem že 10 let mentorica. V tem času ste se mnogi družili s prostovoljci in pravite mi, da so vam veliko pomagali, vas obogatili, vam popestrili in polepšali življenje. Tudi prostovoljci so bogatejši. Pravijo mi, da jih prostovoljstvo osrečuje, da jim daje nove veščine in znanja, da je to delo bogata popotnica za življenje. Tega vzajemnega sodelovanja in zadovoljstva sem najbolj vesela.

Prostovoljci in mentorji so se men-

jali. Končali so študij, odšli v domači kraj, se zaposlili in poročili. Mnogi med njimi že imajo otroke, tako da se nam ni treba bati za nasledstvo. Mentorsko delo osrečuje in bogati tudi mene.







## Mojca Burger NE ZAPIRAJTE JIM VRAT

**Vež med člani in vodstvom društva je mreža socialnih poverjenikov, ki se pridno sestajajo, poročajo in načrtujejo.**

Začetki mreže socialnih poverjenikov segajo že več kot deset let nazaj. Takratno vodstvo društva je namreč spoznalo, da tako veliko območje, na katerem deluje naše Društvo, lahko predstavlja težavo pri stikih s člani. Od Ljubljane, kjer je sedež društva, so nekateri člani oddaljeni tudi po uro in več vožnje stran, kar je včasih predaleč. Zato je še kako pomembno, da ima član v svojem okolju pomoč drugega člana, ki ima informacije in izkušnje, ki mu lahko pomaga pri tem ali onem ali pa gre z njim le na klepet.

In tako je bila ustanovljena mreža socialnih poverjenikov. V vseh teh letih so se menjali poverjeniki in tudi vodje mreže. Brez dvoma je svoj vrhunec dosegla



v času vodenja Rafka Jurjevčiča, ki je postavil visoke standarde in

bil izredno uspešen pri motiviranju poverjenikov in reševanju socialnih stisk naših članov. Sedaj je vodenje mreže v rokah Mojce Burger, ki je tudi sama poverjenica že vrsto let, zato »iz prve roke« ve, da je mrežo socialnih poverjenikov potrebno ne le vzdrževati, ampak tudi negovati in dopolnjevati. Mrežo zaokrožuje 15 poverjenikov – naših članov, ki delujejo na področjih, kjer sami živijo, in

**Toda tudi Društvo ne more rešiti prav vseh težav.**

člane tudi osebno poznajo. Zato znajo najbolje oceniti njihov materialno-socialen položaj in temu primerno ukrepajo. Zavedati se moramo, da so poverjeniki naši člani, ki so prevzeli pod svoje okrilje člane, ki živijo v njihovi bližini. Vsi so prostovoljci in za svoje delo ne dobijo plačila. Zadnji sestanek mreže smo izvedli tik pred dopusti, 4. julija. Vsak poverjenik je podrobno poročal o opravljenem delu v zadnjem obdobju in o vsaki »svoji ovčici« povedal, kako živi in kdo je po-

treben posebne pomoči in pozornosti. Predvsem pa so načrtovali, kako še izboljšati svoje poslanstvo – biti čim bližje ljudem v stiski. Dogovorili so se, da obiščejo v času dopusta predvsem tiste člane, ki so bolj osamljeni. Vsi skupaj vztrajno pletejo trdno mrežo, ki bo uspešno in učinkovito delovala tudi v prihodnje. Delo ni enostavno in zahteva precej odgovornosti ter odrekanj. Iz njihovih poročil je razvidno, da se nekateri naši člani večkrat znajdejo v socialnih stiskah. Toda tudi Društvo ne more rešiti prav vseh teh težav. Naslednje srečanje načrtujejo v mesecu decembru, saj takrat nekatere najbolj ogrožene člane obdarimo s paketi hrane in skromno finančno pozornostjo.

Dragi člani, spustite svojega poverjenika blizu in mu zaupajte svojo stisko, saj le tako lahko vemo, kdo potrebuje našo pomoč. V kolikor ne veste, kdo je vaš poverjenik, lahko pokličete na Društvo in povedali vam bomo, ali pa ga bomo napotili k vam, da se skupaj pogovorita.



Prej spečem,  
prej lahk enga spijem ...

Počas, saj je čas ...



Pero je pa ribo ujel, lej kako se smeje ...



Kje gori? Vi sam pokličte, me  
pridemo, tudi na dom!



Kaj slikaš?  
A ne vidiš, da je tajno!

Tajni sestanek firme

Uuuu,  
kaj bi ji delal!

A u tej firmi samo jst delam?!



Mmmmm,  
ta je pa gibčen ...

Ufff,  
mal je na knap!



Zakaj se počutim kot gosjenica?



Jaz čakam! A bo kej?



U kaj sem se spustil ...



Končno me bo zapeljal  
en dobr dec!



## Mojca Burger

### NOVINCI NA DRUŠTVU

**14. novembra smo na Društvo povabili člane in članice, ki so se v naše Društvo včlanili v letošnjem letu. Povabilu so se odzvali skoraj vsi, sprejeli pa so jih predstavniki društva in socialni poverjeniki, ki so jim podali nekaj koristnih informacij in nasvetov.**

Vsako leto raznovrstne okvare hrbtenjače pripeljejo v naše vrste več kot deset novih članov. In letošnje leto je bilo dokaj »plodno«, saj nesreča ali bolezen žal nikoli ne počivata – v 2016 smo včlanili 8 novih članov.

Praksa v preteklosti je bila, da smo za nove člane enkrat letno organizirali informativni sprejem. Ker pa se na Društvu zavedamo, kako pomembne so informacije in pomoč novim članom takoj, ko se le-ti vrnejo v domače okolje, smo se že pred tremi leti odločili, da ne bomo "čakali na maj", ampak

bomo takoj ukrepali. Tako smo z namenom, da bi se novinci bolje spoznali z dejavnostmi društva in se čim prej vključili v naše aktivnosti, za njih in njihove poverjenike 14. novembra na Društvu pripravili sprejem.

Sprejema se je udeležilo šest članov in članic, nekatere so spremljali tudi njihovi svojci. Društvo pa smo zastopali predsednica Mirjam Kanalec, podpredsednica Mojca Burger, Draga Lapornik ter socialna poverjenika Marjan Zupanec in Slavko Ivančič. Vsi smo se na kratko predstavili, potem pa smo dali

besedo novincem, da so povedali kaj o sebi. Mirjam in Mojca sva jim okvirno predstavili krovno organizacijo Zveze paraplegikov Slovenije, podrobneje pa matično Društvo in jih seznanili s socialnimi programi, ki jih izvaja naše Društvo. Mirjam je orisala pestro paleto aktivnosti kompenziranja invalidnosti in interesnih dejavnosti – Ano smo že videli kot novo članico ženske sekcije. Romana so zanimali predvsem programi športa in rekreacije, še posebej, ko je spoznal, da plavanje v bazenu URI – Soča poteka vsak četrtek ob 7-ih zvečer in ne zjutraj. Mojca je spregovorila o osebni asistenci, ki marsikateremu članu omogoča ostati v domačem okolju kljub težki gibalni oviranosti, na srečo pa novinci zaenkrat ne potrebujejo te storitve. Prevoze s kombijem pa so nekateri že uporabili. Za novince so bila najpomembnejša pojasnila pravic iz socialnega in zdravstvenega varstva ter zakonodaje in pa obnovitvena rehabilitacija, ki vsako leto poteka v slovenskih zdra-



viliščih in v Domu paraplegikov v Pacugu. Jani in Branka sta se ponovno včlanila v Društvo, zato sta večino informacij že poznala. Poverjenik Slavko Ivančič se je spoznal s »svojim« novim članom Martinom in z njim kramljal o tem in onem. Vsi pa so obljubili, da se vidimo na novoletnem srečanju. Za lažje premagovanje začetnih težav smo jim pripravili tudi strnjene pisne informacije, za bežen vpogled v delovanje društva pa smo jim dali Izziv DPLJ, Statut društva, Pravilnik o kompenziranju invalidnosti, Pravilnik o izvajanju prevozov in Pravilnik o pritožbenem postopku. Ob zaključku srečanja smo jih povabili, da se nam tudi aktivno pridružijo in sodelujejo pri našem delu, pomembno pa je, da na začetku nove življenjske poti, ko se doma srečujejo s številnimi začetnimi težavami, vedo, kam se lahko obrnejo in kje bodo dobili pomoč ali vsaj koristen nasvet.

### In kaj so povedali naši novinci ...



**Roman Jesenšek:** »Bilo je super. Dobil sem sliko, kaj in kako v bodoče in na koga se lahko obrnem za nasvete. Veliko lažje se je obrniti na osebo, katero poznaš osebno.«

**Martin Korošec:** »Bilo je v redu. Kaj dosti novega nisem izvedel, ker sem bil že skozi celo leto dosti vključen v Društvo in sem glavne informacije že dobil prej. Všeč mi je bilo, da sem na tem sestanku tudi srečal osebo, s katero smo bili skupaj na rehabilitaciji v URI – Soča.«

**Jani Lisac:** »Sestanek članov je bil zelo kreativen in dobil sem zelo veliko informacij. Predstavitev predsednice in podpredsednice je bila zelo dobra. Veseli me tudi, da sem videl, kje je Društvo in kakšne prilagoditve ima. Z veseljem se bom še udeležil dogodkov, ki jih boste organizirali, predvsem v zimskem času, saj sem poleti preveč zaseden.«



**Branka Petrak:** »Že ob vstopu v prostore društva (prvič) se je slišalo samo smejanje. Po kratki predstavitvi vsakega od nas so nas spoznali z delovanjem in dejavnostmi društva. Med prijetnim vzdušjem smo si izmenjali par življenjskih izkušenj. Predstavitev Mirjam in Mojce je bila zelo sproščena in izčrpna. No, vse smo tudi dobili v pisni obliki, tako da ne bomo česa spregledali, zamudili ... ha ha.«

**Ana Novak:** »Bilo je fajn. Izvedela sem vsakega po malem. Še se bom udeležila dogodkov, katere bo organiziralo Društvo.«

**Peter Novak:** »Pozdravljam sprejem novih članov, res je dobra ideja. Zelo sem bil zadovoljen s predstavitvijo društva in programov predsednice Mirjam in podpredsednice Mojce. Dobil sem vse odgovore na moja vprašanja. Zahvala za vse.«



## Jože Globokar V IDILIČNEM OKOLJU STAREGA MALNA

Naši člani in njihovi svojci se vsako leto veselijo družabnih srečanj. Letošnje spomladansko-poletno druženje smo začeli na Vrhniki, zaključili pa v Starem malnu na Betajnovi.

**N**ajprej smo si v Kulturnem centru na Vrhniki malo razširili obzorje. Ogledali smo si »Doživljajsko razstavišče Ljubljani-ca« in ob strokovni razlagi vodičke izvedeli marsikaj zanimivega in poučnega. Zdaj, ko prebirate te vrstice, je razstavišče že odprto, takrat pa so ga predčasno odprli samo za nas. Razprostira se na 800 kvadratnih metrih v dveh etažah, ki ju povezuje široka klančina. Razstavljenih je več kot 400 originalnih predmetov iz Ljubljani-ce in kolišč na Ljubljanskem barju, mnogo jih pa reka še skriva v svojih globinah. Glavna znamenitost doslej bo največji deblak na Slovenskem, ki so ga podvodni arheologi potegnili iz Ljubljani-ce. Kot kaže, je okoli 16 metrov dolg deblak iz rimskih časov tudi eden izmed največjih v Evropi. Med redkimi predmeti, ki je zaradi preobčutljivosti na razstavišču zastopan s kopijo, je barjansko kolo. Najstarejše kolo na svetu z osjo je bilo pred približno 5.200 leti del enoosnega dvokolesnega voza, ki sta ga najverjetneje vlekli goveji živali. Kolo,

ki je zavrtelo svet. V brežino struge pri Verdu je še vedno ujeta edinstvena rimska tovorna ladja iz 1. stoletja, ki ji grozi uničenje. Zato bodo brežino dodatno utrdili. Našli pa so še starejšo ladjo, ki pa so jo samo evidentirali in zaščitili. Struga reke, ki se po barju vije med Vrhniko in Ljubljano, sodi po številčnosti, kvaliteti in znanstveni izpovednosti najdb med najpomembnejše in hkrati najbolj ogrožene kulturne spomenike v Sloveniji. Zanimiv je bil tudi ogled kratkega filma o dediščini porečja Ljubljani-ce – skrivnostne reke, ki ima kar sedem imen.

Nato se je zbrana družina članic in članov ter naših svojcev in pri-

jateljcev odpeljala proti bližnji priljubljeni izletniški točki, ki je Vrhnicanom dobro poznana in jim je močno prirasla k srcu. Star maln leži v slikoviti dolini potoka Bela blizu Vrhnike. Tam se kot turistična zanimivost še vedno vrti staro mlinsko kolo, obiskovalci pa lahko v bistri vodi jezuzaplavajo in uživajo v prijetnem hladu. Še vedno pa lahko poslušajo zgodbe o zmagju, ki prebiva v Lintvernu.

Ob prihodu smo najprej poskrbeli za polne želodčke, potem pa sta zbrane nagovorili dve Mirjam. Prva, Mirjam Kanalec, predsednica našega društva, in druga, Mirjam Suhadolnik, ki nam je v pozdravnem nagovoru ob odsot-





nosti župana zaželela dobrodošlico, predsednica Turističnega društva Blagajana, ki je prav maja letos Star maln vzelo ponovno v svoje roke. Nato so se predstavile ljudske pevke Trlce iz KUD Ligojna, ki so nas razveselile s starimi ljudskimi pesmimi, nasmejale pa tudi z izvirnim skečem.

V nadaljevanju našega srečanja so se nekateri naši člani pomerili v balinanju, zmagovalna ekipa pa je prejela praktično nagrado. Po dobrotah z žara nam je Mitja za posladek spekel goro palačink, poskusili smo lahko Terezin čaj in kavo pražarne Leskovar. S pestrim in zabavnim programom, ki ga je s sodelavci pripravila Mojca Burger, smo druženje ob glasbi za vsak okus nadaljevali do večernih ur. Člani so na srečanju prejeli tudi poletno številko glasila IZZIV, ki je bralcem med drugim predstavilo novo vodstvo društva, ki je bilo izvoljeno marca letos na Zboru članov.

Jože Globokar

## »6 MESECEV JE ZIMA, 6 MESECEV PA MRAZ«

Vsakoletno jesensko srečanje članov smo 17. septembra 2016 pripravili v občini Bloke. Ogledali smo si lepote, ki jih je ustvarila narava, uživali v adrenalinskih vožnjah z ATV-ji, družili pa v gasilskem domu v Novi vasi.

V deželi Bloškega smučarja, ki ga v letu 1689 omenja že Valvasor, še nismo bili. Zbrali smo se ob biseru Bloške planote – Bloškem jezeru ob naselju Volčje. Ogledali smo si lepote, ki jih je ustvarila narava, z velikim okusom pa dopolnil domačin Janez Hiti. Okrog umetnega jezera, ki ga napaja ponikalnica Bloščica, je na brežinah postavil različne unikatne lesene skulpture, ki jih iz avtohtonega lesa rezlja in dolbe v dolgih zimskih večerih. Vsako leto jih je več, saj se ta »likovna« podoba nadaljuje vse do glampinga v

Parku Idila, kjer gosta čakajo leseni šotori in hiške. Medved, ki čepi na štoru in lovi ribe, je že postal njihov zaščitni znak. Vse okrog jezera je v stilu lesa in medvedov, zato tudi okrepčevalnico podpirajo štirje ogromni medvedi. Otročad pa še posebej privlačijo igrala, ki jih je Janez izdelal iz trpežnega masivnega lesa. Vse o jezeru nam je povedal Matej Pakiž iz TIC Nova vas. Še bi se zadržali ob vseh teh lepotah, pa nas je ploha pregnala v Novo vas v dvorano Bloški smučar, kjer je Matej nadaljeval svojo predstavitev. Tokrat o zibel-



ki slovenskega smučanja. Ogleдали smo si zanimiv video »Beli krog življenja«, ki prikazuje življenje na Bloški planoti v zimskem času in bloškega smučarja od rojstva do smrti. Zazeblo nas je ob gledanju več kot pol ure dolgega filma,



ki prikazuje sneg tako in drugače. Pa tudi ta sobota je že imela pridih zime ali pa vsaj mraza, saj so bile temperature nizke, zato smo reku »da je na Blokah 6 mesecev zima, 6 mesecev pa mraz,« kar verjeli. Zaradi omenjenega je bila osrednja točka – gasilni dom – našega tokrat resnično jesenskega druženja več kot dobra izbira, saj smo se vanj zatekli pred dežjem. Dobro počutje in prijetno druženje je vsem zaželela predsednica društva Mirjam Kanalec, dobrodošlico pa župan Jože Doles. Na kratko je predstavil pomembne dejavnosti občine, nato pa je naše srečanje s spletom šaljivih in že skoraj poza-

bljenih plesov popestrila folklorna skupina Bloke. Kako so izdelovali smuči in vse o smučarji v tistih davnih časih je povedal Obloški Tonček (Franc Škrabec). Med drugimi je dejal, da so bile smuči dolge meter in pol, široke pa do dvajset

centimetrov. Izdelovali so jih predvsem iz že ukrivljenega bukovega ali jesenovega lesa, sestavni del opreme bloškega smučarja pa je bila zlasti v hribovskih predelih tudi do dva metra dolga lesena palica. Kot opora mu je služila pri vijuganju po strmini.

Za dobrote na žaru smo poskrbeli sami, postregle pa so jih osebne asistentke. Naš voznik in asistent Marino Popovič nas je zapustil in ob tej priložnosti »počastil« s pladnji slaščic. S šilcem »kratkega« smo nazdravili našemu prijatelju in korektnemu sodelovanju. Hvala Marino za tvoj trud!

Za nekatere pa je bila vrhunec

srečanja adrenalinska vožnja z ATV motorji po gozdnih in travniških poteh dežele Martina Krpana. Adolf Košmrl, naš član, doma iz sosednje občine Loška dolina, navdušenec štirikolesnikov in brezpotij, je skupaj s svojimi prijatelji motoristi marsikateremu para- ali tetraplegiku omogočil življenjsko željo, da se pelje z motorjem, za kar se Dolfetu in njegovim prijateljem najlepše zahvaljujemo.

Včasih pa ob jesenskem srečanju pripravimo tudi meddruštveno tekmovanje v ribolovu, sploh če je v bližini primeren in dostopen ribnik. Tokrat so ribiči iz DP Podravja, DP Istre in Krasa, DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja ter našega društva že v jutranjih urah lovili na Bloškem jezeru. Toda ribam vabe niso dišale. No, velika ribiška sreča pa se je le nasmehnila našemu Petru Kralju, ki je po dobri uri »utrujanja« na suho potegnili kar 9,375 kg težkega krapa luskinarja. Še ena riba je prišla na vabo prav tako našega ribiča Viktorja Rodeta. To je bila 13,8 dkg težka rdečeperka, drugi ribiči so ostali praznih rok. Po fotografiranju in tehtanju sta riba in ribica spet zaplavali v jezeru. Ob razglasitvi rezultatov je ribičema medalje in praktične nagrade podelil župan Jože Doles, mi pa smo ob druženju in dobri glasbi, ki jo je neumorno vrtel DJ Slavko Krajnc, tudi zaplesali.



Mirjam Kanalec

## PRELEŽANINE VAM LAHKO UNIČIJO ŽIVLJENJE!

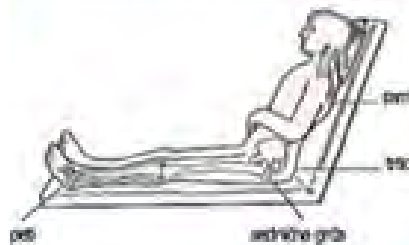
V društvenih prostorih smo 20. septembra 2016 pripravili predavanje o preležaninah. O pomembnosti preventive sta nam govorili dr. med. Nataša Puzić, specialistka FMR, in Stanka Vrtek, mag. zdravstvene nege.

**R**azjeda zaradi pritiska, ki jo imenujemo tudi preležanina, dekubitus ali ulkus, je poškodba kože in spodaj ležečega tkiva, ki nastane zaradi zmanjšane prekrvavitve ob dolgotrajnem neprekinjenem pritisku na posameznem delu telesa. Osebe z okvaro hrbtenjače smo bolj ogrožene za nastanek dekubitusov zaradi posledic okvare gibanja in občutenja. Na žalost so preležanine kljub zelo dobrim medicinsko tehničnim pripomočkom v manjši meri še vedno prisotne in tudi zdaj beležimo primere, ko zaradi sepse paraplegik ali tetraplegik umre. Da ne govorimo o poslabšanju kvalitete življenja, ko dneve, mesece ali leta prebijemo v postelji zaradi dekubitusov. Ko si želimo le, da bi lahko sedli na voziček in zapustili posteljo!

Z dobro preventivo in skrbno nego lahko preprečimo nastanek večine preležanin. Pri tem je zelo pomembno osveščanje, zato smo se na Društvu odločili, da povabimo strokovnjakinji iz URI Soča, ki se z razjedami srečujeta skoraj vsakodnevno, da nas opozorita na vse, kar moramo vedeti o tej zahrbtni

### NASTANKA RZP

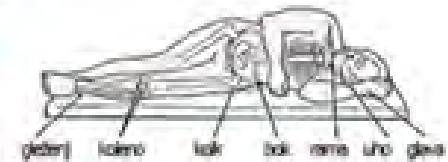
#### V POLSEDEČEM POLOŽAJU



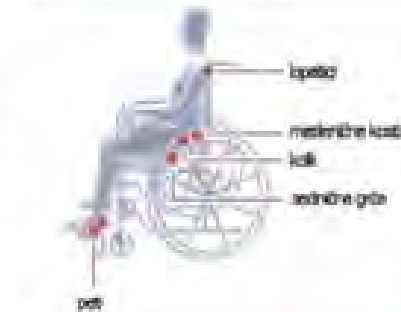
#### NA HRBTU



#### NA TREBUHU



#### PRI SEDENJU V VOZIČKU



#### OSTALA MESTA NASTANKA RZP

- na nosni sluznici, v ustnih kotičkih in sluznici, na koži za ušesi, sluznici seči, koži v dimljah...

težavi. Dr. med. Nataša Puzić, specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine, in Stanka Vrtek, magistra zdravstvene nege, sta se prošnji odzvali in 20. septembra v društvenih prostorih pripravili zanimivo predavanje, kateremu so z velikim zanimanjem prisluhnili člani in

članice, svojci in naše osebne asistentke.

Predavateljici sta s projekcijo fotografij predstavili razvojne stopnje nastanka preležanin in način, kako jih preprečiti, hkrati pa opozorili na mesta, kjer najpogosteje do ran prihaja. Pri ležanju so to križni-

ca, oba boka in peti. Bolj redko se rane pojavljajo na komolcih, nad lopaticami na hrbtu, na gležnjih. Pri sedenju je najbolj ogrožen predel nad sedničnima grčama, ogroženi so pa tudi predeli nad križnico in na nogah (gležnji in pete), kar je pa dostikrat bolj povezano z neustrezno obutvijo ali deli vozička. Ne smemo pa pozabiti tudi na vse tiste rane, ki nastanejo zaradi trenja ali »podrsanja«. Najpogosteje se to zgodi pri transferjih oz. presedanju. Na nastanek razjed zaradi pritiska vpliva več dejavnikov, ki jih lahko v grobem razdelimo na dve področji: intrinzični (notranji) dejavniki – s strani posameznika oz. telesa posameznika, določenih stanj v telesu ali pa bolezenskih stanj itn.; ekstrinzični (zunani) dejavniki, ki obsegajo predvsem prevelik zunanji pritisk, strižno silo, trenje. Včasih je dovolj samo en dejavnik, da se rana pojavi, včasih pa preplet

več dejavnikov.

Zelo pomembno je, da je koža čista in suha. Če prihaja do uhajanja seča in blata, je potrebno redno čiščenje kože, saj sta blato in seč dejavnika, ki oslabita kožno bariero ter s tem povečata možnost za nastanek rane. Pomembno je imeti čisto, suho in mehko perilo brez gub. Potrebno je skrbeti za ustrezno prehranjenost ter ustrezno hidracijo (zadostno preskrbo s tekočinami). Slabokrvnost je lahko tudi dejavnik tveganja. Rizična mesta za nastanek ran je potrebno redno razbremenjevati. Na vozičku ali sedežu mora biti nameščena ustrezna antidekubitusna sedežna blazina, kar pa ne zadostuje samo po sebi. Posameznik, ki lahko aktivno izvaja manevre razbremenjevanja, mora to početi redno, dvig oz. razbremenitev mora trajati zadosti dolgo.

Žal pa včasih tudi vsi našte-



ti preventivni ukrepi ne preprečijo nastanek rane, zato je še bolj pomembno samopregledovanje, kar moramo osebe s spinalnimi okvarami počenjati doživljenjsko. Prvi znak nastajanja preležanine je namreč rdečina, ki nastane zaradi pritiska in s tem neprekravljenih celic, lahko pa se površinska poškodba nadaljuje v globino vse do kosti. Sledi dolgotrajno in drago zdravljenje. Zato moramo biti pozorni na spremembe na koži in ukrepati takoj, če se rdečina ali rana pojavi. Ogroženi del telesa je treba brezpogojno razbremeniti in takoj odpraviti vzrok pritiska. Vsekakor je bolje nekaj dni ležati, kot pa več mesecev zdraviti nastalo preležanino.

Po končanem predavanju sta predavateljici odgovarjali na številna vprašanja, za konec pa zopet izpostavili, da rane lahko nastanejo tako rekoč čez noč, včasih tudi v le nekaj urah, zato je potrebno redno samopregledovanje ogroženih predelov.





Zorica Jelič

## PLAVANJE ALI SAMO NAMAKANJE

Kdor se je želel v poletnih mesecih ohladiti v bazenu v Pacugu, je to lahko naredil običajno ob četrtnih. Pa še domov smo vas prišli iskat. Če niste izkoristili možnosti, da bi se v morski vodi, ki se v vročih poletnih dneh segreje vse tja do 28 stopinj Celzija, po mili volji naplavali, vam res ni pomoči.

Vse skupaj se je začelo leta 2007, ko je Pavla Sitar na občnem zboru DPLJ predlagala, da bi poleti za naše člane organizirali prevoz s kombijem na kopanje v Pacug. Vodilni na Društvu so bili nad predlogom navdušeni in takoj ukrepali. Še posebej zato, ker je v poletnih mesecih na Društvu manj aktivnosti, poleg tega pa si nekateri člani ne morejo privoščiti letovanja na morju – nekateri zaradi finančnih omejitev, drugi zaradi fizičnih omejitev in nedostopnosti grajenih počitniških okolij za gibalno ovirane.

In tako je od takrat naprej vsako leto poleti vozil kombi v Pacug, včasih dvakrat, včasih enkrat tedensko. Letos se je vodstvo odločilo, da bo to enkrat na teden. Članom in članicam ter njihovim spremljevalcem je bilo omogočeno, da se »namočijo« v bazenu na novo dograjenega kompleksa, ki je lep, funkcionalen in popolnoma dostopen za osebe na vozičkih.

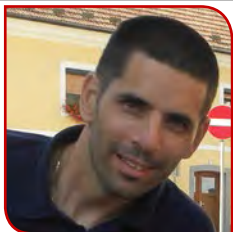
### In kako je navadno potekal dan nas kopalcev?

Zbudili smo se v sončno jutro, se hitro pripravili, spili kavico in odšli pred stanovanje pričakat kombi in prijazne voznike. Prišli so ob dogovorjeni uri (celo prej!), nas »spakirali« v vozilo in že smo vijugali proti morju. V dobri družbi in prešerno razpoloženi smo malo pred desetimi prišli v Pacug, kjer smo srečali zaposlene in naše člane, ki so bili tam na obnovitveni rehabilitaciji. Klepet, razpravljanje ob kavi o tem in onem ... Ko je postalo prevroče, si se preprosto brez večjih težav, z dvigalom in pomočjo reševalca iz vode ali brez znašel v prijetno topli vodi, ravno pravšnji za osvežitev. Plavanje ali samo namakanje je lahko trajalo dolgo, brez bojazni za prehlajen mehur. Čas hitro mine ob poležavanju in druženju na bazenu in že je prišel čas kosila, ki so nam ga postregli na terasi. S polnimi želodčki se nas je večina odpravila počivat v senčko, nekateri pa so jo raje mahnili na potep po Portorožu

in obali. Postaja res vroče in bazen nas vabi, da se ohladimo. Postalo je živahno in veselo, saj v morski vodi bazena uživajo tudi gosti Doma in kopalci drugih društev. Damo si duška in klepetamo do onemoglosti.

Ob šesti uri je čas za odhod, zato smo se počasi spakirali, pozdravili z vsemi in že je čas za sladoled v Portorožu. Pa še ostale potepuhe je treba pobrati. Še en pogled na morje in čas je za vrnitev. Večerna vožnja domov večinoma poteka v tišini, saj kopalci, utrujeni od sonca, vode, klepetov, največkrat zaspimo ali pa vsak v svojem svetu podoživljamo prijeten dan. Z mislijo smo že v naslednjem tednu in že se dogovarjamo za odhod.

Zahvaljujemo se Društvu za organizacijo kopalnih dnevov, vas člane pa vabimo, da se nam pridružite in vsaj enkrat tedensko zbežite na morje iz pregretega mesta. Pridružite se dobri in veseli družbi ... no, ja ... malo še potrpite do poletja! Tudi mi že težko čakamo!



**Rok Bratovž**

## **DOGAJALO SE JE V SEMIČU ...**

**V Domu paraplegikov v Semiču se je 1. septembra 2016 zaključil enotedenski Mednarodni tabor para- in tetraplegikov. Že trinajsti tabor po vrsti je tokrat ves čas potekal v idilični Beli krajini. Čas je v dobri družbi prostovoljcev, Betke in Sama iz Slovaške, Marie iz Francije, Inuia iz Japonske ter Wiolete in Anne iz Poljske, hitro tekel. Za naše člane je poskrbela tudi osebna asistentka Zdenka.**

**T**abor se je odvijal od četrta do četrta, čez vikend pa je v Semiču potekala njihova tradicionalna prireditev "Semiška ohcet". Na programu je bilo nekaj koncertov, nastop godbe in mažoretk, country plesne skupine Vrčičkarji, tekmovanje v peki štrudlja, na stojnicah pa so se predstavili lokalni obrtniki. Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je s pomočjo prostovoljcev postavilo svojo stojnico, na kateri smo predstavili para- in tetraplegijo, delovanje našega društva ter države prostovoljcev. Za predstavitev smo uporabili koncept Živa knjiga. To je pogovor z osebo na štiri oči – bralec namesto branja sprašuje in "knjiga" mu odgovarja. Mimoidoči si sicer niso vzeli toliko časa za "izposoj" knjige, smo pa podali kar nekaj informacij ljudem, ki so se ustavili na naši stojnici.

Prostovoljci so nam predstavili njihove države in nam pripravili nekaj njihovih tradicionalnih jedi. Vse smo pojedli! V soboto je Mojca pripravila odličen golaž, asis-

tentka Zdenka pa naslednji dan odlično tradicionalno slovensko nedeljsko kosilo – JKMS (juha, krompir, meso, solata). Tudi prostovoljci so bili navdušeni. Predzadnji dan smo se zapeljali do Metlike in obiskali njihovo vinsko klet, nazaj grede pa si ogledali še čudoviti izvir Krupe. Drugi dan tabora smo prostovoljce poučili o naših poškodbah, o delovanju društva in zveze paraplegikov. Še posebej smo bili veseli, ker smo gostili prostovoljko na vozičku s stanjem spina bifida. Z njo smo lahko primerjali status invalida pri njih na Poljskem in pri nas. Po pogovorih sodeč smo pri nas na boljšem.

Tako smo uspešno izpeljali še en tabor. Kritika gre spet na vse mlade, angleško govoreče člane, saj jih je bilo ponovno težko prepričati, da se nam pridružijo. Opravičeni so

seveda vsi, ki so bili na rehabilitaciji, dopustu in sredi izpitnega obdobja. Za vse ostale pa lahko rečemo, da jim bo še žal. Po drugi strani pa smo na "našo" stran pridobili dva novopečena udeleženca, ki sta uživala in se bosta tabora v prihodnje še udeležila.



Zahvala gre še podjetjem, našim zvestim donatorjem, Trinet d.o.o., Borok d.o.o., Mohorčič transport d.o.o., Inea d.o.o., Inea RBT d.o.o., CMC Ekocon d.o.o., Controlmatik ABW Domžale d.o.o. in BTC Logistika d.o.o. ter Zvezi paraplegikov Slovenije, ki tabor prav tako finančno podpira.



## Zarja Kovačič Hren

### FOTOSEKCIJA SE PREBUJA

Prvo letošnje srečanje fotosekcije je potekalo 15. in 16. oktobra v Prekmurju, kjer se je dvodnevnega fotografskega vikenda udeležilo deset članov našega društva.

**K**aj dobimo, če združimo sončno-deževen vikend v Prekmurju in družbo paraplegikov s fotoaparati? Zanimiv, poučen in zabaven vikend fotosekcije!

15. oktobra smo se že navsezgodaj zjutraj z društvenim kombijem odpravili iz Ljubljane, v Laškem pobrali še dve članici in že pred deseto uro prispeli na ogromno posestvo Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije. Tam so se nam pridružili še samovozeči člani in naš duhovni vodja za ta vikend Dejan Mijovič.

Takoj po ogledu prostorov DPPP in namestitvi v sobe smo s polno paro začeli s teoretičnim delom fotografskih veščin. Zaradi neprestane uporabe mobilnih telefonov in avtomatičnih nastavitvev na fotoaparatih so nam bili ISO, fokus, zaklop, zaslonka, perspektiva in kompozicija bolj ali manj neznanke. Tako je imel Dejan polne roke dela, da nam je z nazornimi primeri pokazal in razložil osnove ter trike dobrega fotografiranja. Hja, ko človek gleda njegove fotografije, se vse zdi tako preprosto ...

Popoldne smo se lotili praktične-

ga dela in ker je zunaj deževalo, je Dejan iznajdljivo uporabil rekvizite, ki jih je imel na doseg roke: zatemnjen prostor, projektor in naše obraze. S projiciranjem različnih motivov so naši obrazi dobili ne navadne podobe, od romantičnih, grafičnih, zabavnih, pa tudi do grozljivih in grotesknh. Nastavitve na fotoaparatih so nam sicer občasno nagajale, vendar je bilo lovjenje različnih podob in perspektiv zanimivo opravilo, ki nas je popolnoma pritegnilo.



Poglavje zase pa je bilo večerno druženje z žar večerjo, ki jo je ob soju žepne svetilke spekel naš asistent Tomaž. Tomaž, ki je bil sicer pristojen za to, da smo zvozili neprilagojene invalidske klančine in klanče,

da nas je kot po tekočem traku trpal v kombi in nas vozil naokrog v adrenalinskem slogu, se je izkazal za odličnega kuharja! Topel večerni obrok z dodatki nas je pogrel v mrzli prekmurski noči in pozna večerja se je spremenila v živahen klepet ter se zavlekla pozno v noč ...

Naslednji dan smo se odpeljali na 1. Prekmurski maraton v Moravskih Toplicah, da smo s starta pospremili in vzpodbujali našega člana Aljoša, zraven pa smo svoje na novo pridobljene fotografske veščine preizkusili pri naravni svetlobi in na premikajočih se objektih. Za naslednje fotografiranje smo se odpravili v Lendavske gorice na razgledni stolp Vinarium, od koder sta se razgled in možnost lepih fotografij raztezala preko vinogradov in polj vse do sosednjih držav. To nam je predstavilo drugačen pogled skozi objektiv z novo perspektivo.

Ob koncu je vsak udeleženec okvirno predstavil temo fotografskega projekta, na katerem bo gradil svojo fotozgodbo naslednjega pol leta.



## Marjana Lavrin

### ME SE IMAMO VEDNO LUŠTNO

Z ustanovitvijo ženske sekcije smo se ženske članice še bolj povezale. Osebno si lahko izmenjamo izkušnje, druga drugo potarnamo ... in s skupnimi močmi preženemo temne oblake. Tekom vsega dogajanja poskrbimo za rojstnodnevna presenečenja, negujemo ustvarjalni duh in skrbimo za naše telo.

V ženski sekciji se imamo vedno lepo. Tekom let je nekaj članic odšlo, prišlo pa mnogo novih. Za nas vse je prostor na Društvu skoraj premajhen, a vseeno gre. Ni pomembno kje smo, pomembna je družba. V veselje mi je, da se po tolikih letih z veseljem družimo, ustvarjamo, predvsem pa se skupaj zabavamo. Verjemite, nikoli nam ni dolgčas. Na Društvu so valeti v ženskih rokah, pred kratkim pa smo dobili še voznico kombija, kar mi je še posebej všeč. Od zdaj naprej moški ne bodo mogli nič več govoriti, da so ženske slabe voznice, saj je naša Alena to že dokazala. Omenjeno sta potrdila tudi naša dva voznika, ki sta jo med vsemi kandidati izbrala sama. Alena, srečno na poti in v naši družbi!

Letos, na moja stara leta, sem doživela eno prav lušno dogodivščino. S puncami smo se v Ljubljani udeležile čisto posebne prireditve. Bil je večer z žgečkljivo tematiko, v prvi vrsti smo bila

dobrodošla dekleta, ženske. Organizirala jo je naša članica, ki za nas vedno pripravi kaj novega in drugačnega. Bila je res super paša za oči, pravzaprav umetniški spektakel. Hvala ti še enkrat!

Septembra, po poletnih počitnicah, se je ženska sekcija vrnila v naše društvene prostore in ker že nekaj časa nismo bile skupaj, smo si imele veliko za povedati. Razprava je potekala o tem, kje je bila katera na dopustu ali na obnovitveni rehabilitaciji in seveda nismo izpustile nobene podrobnosti. Vse smo si bile enotne, da smo komaj čakale, da se spet srečamo. Morale pa smo se tudi pomeniti o delu, saj čas v naši družbi hitro mine, me pa smo morale med drugim pohiteti z izdelavo novoletnih čestitk. Ker pa praznujemo tudi rojstne dneve članic, se med delom tudi posladkamo in delo pustimo na strani ter se prepustimo zabavi ... Med drugim smo se pred kratkim udeležile tudi dogodka, na katerem je bil predstavljen ljubljanski potniški

promet, ki je poskrbel za prevoz, dostopen in prijazen invalidom. Istega dne smo si ogledale razstavo Nikole Tesla v Cankarjevem domu. Za vse je bila to posebna izkušnja, še posebej za članice, ki prihajamo iz krajev izven Ljubljane. Dobro bi bilo, če bi tudi izven prestolnice poskrbeli za podobne prevoze. Za konec naj povabim v našo družbo vse ženske. Tekom letošnjega leta se nam jih je na novo priključilo že kar nekaj in vsake smo posebej vesele. Dobrodošle bodo nove ideje in nove ženske debate. Dobrodošle med nami!



Rok Bratovž

## RAZLIČNOST JE ZAKON!

Projekt preventive in osveščanja, ki ga Društvo izvaja že vrsto let, se nadaljuje tudi v šolskem letu 2016/17.

Letos smo se odločili, da je že čas, da izdelamo novo PowerPoint predstavitev za potrebe predavanja. Zaenkrat je še v izdelavi, a ko boste decembra brali ta prispevek v novi izdaji Izziva, bo zagotovo že končana. Pred dvema letoma smo dali izdelati še nov poligon, imamo pa tudi enotne majice in super ekipo. Na poligonu je Nino, košarko predstavlja več fantov, ki se občasno menjajo, Haris, Elvis, Aljoša, Boštjan, Slavc, na namiznem tenisu so Davor, Ljubiša, Bojan in Barbara, kulturno delavnic oziroma risanje z usti pa uspešno zastopata Silvo in Željko, na predavanjih pa Rok in/ali Nino.

Kaj vse projekt obsega na določeni šole, je odvisno od časa, ki ga ima šola na razpolago, ter njihovih želja. Največkrat obiskujemo osnovne šole, sem in tja pa obiščemo tudi kakšen vrtec ali srednjo šolo. Čeprav je odziv slušateljev, tudi učiteljev, ki prisostvujejo delavnicam, več kot odličen, je včasih zelo težko priti na posamezno šolo. Verjetno nas rešuje tudi dejstvo, da ne računamo nič za te predstavitve, saj vemo, da se danes vse vrti okoli denarja in da imajo šole seveda omejena sredst-

va, ki jih lahko porabijo za takšne in drugačne programe. Res je, da ko je enkrat led prebit, nas po navadi povabijo nazaj tudi v kasnejših letih. V



nekaterih šolah smo tako postali že stalnica v njihovem programu. Šole svoje programe pripravljajo v času poletnih počitnic, tako moramo na Društvo že pred koncem šolskega leta stopiti v kontakt s šolami in se dogovoriti, da nas vključijo v le te.

Da ne delamo čisto zastonj in da lahko pokrijemo vsaj stroške prevoza, se na Društvo prijavljamo na vse mogoče občinske razpise, iz katerih se potem dobi del sredstev za kritje teh stroškov, res pa je, da moramo potem obiskati šolo iz tiste občine, na kateri smo prijavili razpis, konec leta pa pripraviti še vsebinsko in finančno poročilo za občino. Takrat

še pridemo do denarja. Človek bi si mislil, da take programe podpira in financira ministrstvo za šolstvo, a žal je resnica daleč od tega.

Poleg same izvedbe projekta na šoli je porabljen še ogromno časa za pridobivanje finančnih sredstev in koordinacije z šolami in na koncu tudi z izvajalci samimi.

Projekt je enkraten in vsem nam je v veselje sodelovati v njem. Z njegovim izvajanjem razbijamo razne tabuje o invalidih in mladim povemo, da smo para- in tetraplegiki tudi del družbe, v kateri živijo/-mo. Vedno pravimo, da smo Društvo, ki si ne želi novih članov, in če bomo s predstavljenim projektom rešili samo enega mladince, da ne pristane na vozu, je naše delo opravljeno.

V letu 2016 smo bili zelo aktivni, saj smo obiskali OŠ Stara Cerkev, OŠ Ljubbo Šercer v Kočevju, OŠ 8 talcev v Logatcu, OŠ Notranjskega odreda v Cerknici, vrtec Vodmat v Ljubljani, OŠ Rodica, OŠ Stična, OŠ Višnja Gora, OŠ Zagradec, OŠ Šmarje - Sap, OŠ Trzin in OŠ Dr. Antona Debeljaka v Loškem Potoku. S tem smo več kot 1450 mladim opozorili na trenutek nepredvidnosti, ki jim lahko spremeni življenje.

## Vtisi nekaterih učencev OŠ 8 talcev Logatec

Predavanje je bilo zanimivo, spoznal sem veliko novih reči o invalidih. Zdaj znam razlikovati paraplegike od tetraplegikov. Predavanje mi je odprlo oči. Spoznal sem, kako težko je invalidom. Čudim se inh zanima me, kje iščejo smisel in upanje, da nadaljujejo s težkim življenjem. Tega sam ne bi zmožel. Predavanje je v meni dvignilo spoštovanje do invalidov, saj so vsi zelo močni ljudje, ki prestajajo težke stvari. Od tega predavanja naprej sem bolj zaveden, kar se tiče nesreč, ki lahko peljejo k invalidnosti, in sem bolj pozoren na stvari, ki bi pripeljale do teh nesreč. Zahvalil bi se gospodu Roku za čudovito predavanje.

Luka Vovk

V torek, 14. 6., smo imeli predavanje o paraplegikih in njihovem Društvu. Rok nam je zelo lepo predstavil svojo življenjsko zgodbo, okrevanje in kako živi danes. Seznanil nas je tudi z vzroki za invalidnost in kako se moramo zaščititi, da do tega ne pride. Nato nam je predstavil še, s kakšnimi dejavnostmi se v Društvu ukvarjajo, kako poskušajo invalidom omogočiti čim bolj normalno življenje, kot so ga imeli pred nesrečo. Predavanje je bilo zelo poučno, ker smo se naučili, da z eno sekundo neprevidnosti lahko spremenimo svojo prihodnost.

Brigita Nagode





Meni je bila predstavitev zelo poučna in zanimiva. Od tega bi se morali mladi veliko naučiti. Rok nam je nazorno povedal, kaj se zgodi, če si nepreviden in ne paziš na samega sebe. Opisal nam je svojo zgodbo in življenje danes. Opisal je tudi Društvo, katerega je del, in predstavil njihovo delo in načine, kako pomagajo para- in tetraplegikom in jim lajšajo življenje po nesreči. Res bi se lahko oziroma bi se morali od predavanja kaj naučiti in predvsem spoštovati in ceniti naše življenje in življenje bližnjega.

Lea Grom



Ko sem stopil v jedilnico in zagledal človeka na invalidskem vozičku, sem najprej pomislil na to, kaj bi se mu lahko zgodilo. Ko je povedal, da je imel nesrečo z avtom, sem pomislil na to, koliko nesreč se zgodi zaradi nespartmetnih in neprevidnih voznikov. Kar veliko se jih konča s poškodbami, tudi s takimi, ki vodijo do invalidskega vozička. Ko je razlagal, kaj vse počnejo invalidi, sem si rekel, da so res psihično močni, ker imajo upanje. Če bi se meni zgodilo kaj takega, bi najbrž hitro obupal, saj sem zelo športen tip. Zato mi je bilo zelo všeč, ker smo prejeli nekaj nasvetov, kako se tega obvarovati. Že najmanjša neprevidnost nas lahko vodi do invalidnosti. Zato se iskreno zahvaljujem gospodu, ki nam je predaval, ker je bilo poučno in mi je nekako dvignilo moralo, saj oni niso izgubili upanja.

Jernej Fortuna

Predavanje je bilo zanimivo, poučno in informativno. Nisem si mislil, da lahko ljudje, ki so invalidi, še vedno živijo življenje na zanimiv in zabaven način. Najbolj zanimivo je bilo slišati, da je eden od takšnih ljudi celo prišel na vrh Triglava, da invalidi še vedno potujejo in si ogledujejo svet, igrajo šport (zelo zabaven šport) in celo še vedno vozijo in plavajo. Edino žalostno je videti, koliko reči ne morejo narediti. Lepo je bilo poslušati ta govor od enega, ki je dejansko invalid. Mislim, da ne bi moral dodati še česar, zato bom zaključil tukaj. Hvala, da ste prebrali.

Janez Ovsec

Jože Globokar

## VSAKOLETNI BAZAR – LUPA

Na Novem trgu in Bregu v Ljubljani je 28. septembra 2016 potekal že petnajsti tradicionalni vseslovenski festival nevladnih organizacij LUPA. To je bil dan, ko so se nevladne organizacije v velikem številu ponovno družile in svoje raznolike dejavnosti predstavile tako na stojnicah kot na odru.

**F**estival nevladnih organizacij LUPA je namenjen promociji slovenskega nevladnega sektorja, osveščanju širše javnosti o vlogi in pomenu nevladnih organizacij ter njihovih dosežkih. V okviru večdnevnega dogajanja se obiskovalci udeležijo številnih prireditev, okroglih miz ter delavnic na različne teme. V preteklih letih smo tako spregovorili o vrsti pomembnih tem, ki se neposredno tičejo nevladnih organizacij, kot tudi širših družbenih tem, ki jih slednje sooblikujejo. Osrednji dogodek festivala je bazar nevladnih organizacij v središču Ljubljane. Na njem se s številnimi aktivnostmi predstavi veliko število slovenskih NVO, ki ta dan v letu stopijo v ospredje in se širši javnosti pokažejo v vsej svoji raznolikosti. Odziv obiskovalcev je vsako leto več kot pozitiven, poleg bogatega nabora različnih aktivnosti pa celodnevno dogajanje spremlja tudi spremljevalni program, ki za dogajanje navduši tudi mimoidoče. Festival LUPA je od svoje prve izvedbe l. 2001 letos doživel že pet-



najsto izvedbo. Pri vseh dosedanjih festivalih, na katerih je sodelovalo nič koliko različnih nevladnih organizacij z različnih področjih, je vsem skupno to, da s svojimi oblikami angažiranosti, pomoči in aktivnosti nepogrešljivo prispevajo k vsestranskemu uveljavljanju načel pluralnosti in demokracije, trajnostno naravnemu družbenemu razvoju, porastu družbene blaginje, h kakovosti življenja ter k večji socialni

varnosti.

Seveda je svoje poslanstvo, tako kot že vrsto let doslej, predstavilo tudi naše Društvo. Na stojnici na Bregu smo mimoidoče na našo dejavnost opozorili z literaturo in fotografijami, demonstrirali smo igranje namiznega tenisa na invalidskih vozičkih ... V namiznem tenisu so se z našimi igralci pomerili tudi mimoidoči. Med drugim je naš slikar Željko Vertelj predstavil slikanje z usti – imel

je veliko občudovalcev.

Dejavnost našega društva so predstavljali: predsednica Mirjam, podpredsednica Mojca ter člani Bojan, Nino, Zorica, Slavko in Andrej. Pridružil se nam je tudi igralec namiznega tenisa Primož Kancler DP Po-

dravja, pomagala pa je osebna asistentka Mira.

V letošnjem letu se je na stojnicah predstavilo približno 120 nevladnih organizacij, z različnimi predstavami in delavnicami pa tudi številni zavodi in društva. Prav nasproti

naše stojnice so se na odru ves čas odvijale različne predstave in zanimivi skeči.

Tradicionalni bazar je tudi tokrat pripravil Center za informiranje, sodelovanje in razvoj nevladnih organizacij (CNVOS).



**Mira Racman, Jože Globokar**

**»NJEVOVO ŽIVLJENJE JE BILO ZMAGOSLAVJE.«**

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je 5. oktobra 2016 pripravilo organiziran ogled razstave enega največjih svetovnih izumiteljev in genijev Nikole Tesle. V središče mesta smo se pripeljali z »mestnimi zelenci«.

**»Naj prihodnost pove resnico ter vsakogar oceni glede na njegovo delo in dosežke. Sedanjost je njihova; prihodnost, v katero sem vložil resnično veliko dela, je moja.« (Nikola Tesla)**

**D**ruštvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je že septembra s polnimi močmi spet pričelo s svojimi aktivnostmi. V začetku oktobra je organiziralo obisk razstave Nikola Tesle, ki jo je ob 160. letnici izumiteljevega rojstva (1856, Smiljan–1943, New York) pripravil Tehnični muzej iz Beograda, pri nas v Ljubljani pa je gostovala v galeriji Cankarjevega doma od 11. aprila do 4. decem-

bra.

Pogoj (določen s strani vodstva društva) za ogled razstave je bil uporaba mestnih avtobusov, zato smo se v lepem sončnem dnevu odpravili v mesto z javnim

prevoznim sredstvom. Že skoraj rutinirano smo na postajališčih pričakali »mestne zelence« in oddrveli proti centru. Ker pa je bil Cankarjev dom kar malo oddaljen od našega zbirnega mesta,



med nami pa je bilo nekaj članov, ki niso imeli s seboj invalidskega vozička, smo se tokrat prvič poslužili tudi uslug »kavalirja«, vozila na električni pogon. Prijaznost in pozitivna izkušnja nam bosta prav gotovo še kdaj prišla prav.

Pred galerijo Cankarjevega doma nas je že čakala vodička Mojca in nas prijazno povabila na ogled razstave. Predstavila nam je Teslino otroštvo, prebujajočo genialnost že v času delovanja v Evropi ter strm vzpon po prihodu v Ameriko. Vizionarstvo genija elektrotehnike, fizike, kemije in matematike je z drznostjo osupnilo tedanji svet znanosti in njene največje avtoritete. Tesla je naravna načela in zakone večino časa ustvarjal in odkrival v ZDA,

kjer je uresničil in patentiral okoli tristo izumov v elektroinženirstvu in strojništvu. Številne njegove inovacije imajo poseben pomen prav zaradi globalnega značaja in univerzalne uporabnosti. Nikola Tesla je razsvetlil in elektrificiral svet, omogočil radio, daljinsko vodene naprave in človeštvo premaknil za nekaj desetletij naprej. Znan Encyclopaedia Britannica ga je z razlogom uvrstila med 10 najzanimivejših ljudi v zgodovini človeštva.

Hkrati je bil večni rival največjega ameriškega izumitelja Thomasa Alve Edisona. Možno pa je, da je bilo njuno »sodelovanje« in poznanstvo za Teslo še večji izziv. Na razstavi smo si ogledali modele nekaterih njegovih največjih izumov in tudi praktično pred-

stavljene ideje (predvsem s področja brezžičnega prenosa električne energije), ki so bili zaradi svoje izrazite nekomercialne naravnosti deležni kritik in nedobrovanja. Razstava je fascinirala tudi s številnimi poizkusi, v katerih smo aktivno sodelovali. Od Teslovih povezav s slovenskim kulturnim prostorom bi lahko omenili njegovo krajše bivanje v Mariboru leta 1879 med študijem na Politehniku v Gradcu. Ob Teslini smrti leta 1943 je ameriško-slovenski pisatelj Louis Adamič nekrolog zaključil z besedami: »Njegovo življenje je bilo zmagoslavje.« Na enajsti Generalni konferenci za uteži in mere leta 1960 je bil sprejet predlog profesorja Franceta Avčiča z ljubljanske univerze, da se novo mednarodno mersko enoto za gostoto magnetnega polja poimenuje »tesla«.

Ob koncu smo bili vsi udeleženci ogleda bogatejši za vedenje o našem rojaku in energiji, ki nam je zdaj v našem vsakdanu nekaj samoumevnega. Ob tem smo spoznali številna odkritja, ki so bila daleč pred svojim časom, in še vedno vplivajo na današnji sodobni tehnološki razvoj. Zato Nikolo Teslo imenujejo tudi »Človek prihodnosti«.



## Vozniki na avtobusih prijazni in ustrezljivi

**Mira in Tone Racman:** »Z avtobusom se vedno voziva brez problemov. Današnji voznik je bil prijazen in ustrezljiv, vožnja pa prijetna. LPP uporabljava tudi sicer, saj sva zelo dinamična. Imela sva veliko željo po ogledu razstave in sva v njej tudi zelo uživala.«

**Feliks Burgar:** »Pripeljal sem se iz Fužin. Šofer je bil ZELO prijazen in ustrezljiv. Vožnja je bila sicer dolga, a udobna.«



**Matilda Šalamun:** »Pohvalila bi voznika, ki nas je sprejel in Špeli pomagal pri vkrcavanjem mene in ostalih na avtobus. Čeprav je prvi voznik skoraj povzročil slabo voljo, je drugi vtis odlično popravil.«



**Janko Kocjan:** »Na avtobusu ni bilo problemov. Voznik je bil zelo prijazen.«

**Tereza Vrhunc:** »Pohvale! Tudi sicer, ko ni organizirano in nisem napovedana, je 95 % voznikov prijaznih, ustrežljivih, razpoložljivih in zelo odprtih za moje individualne potrebe. Kadar sem na avtobusu sama, mi na željo na postaji pomagajo tudi pri prestopu ter me na koncu povprašajo, če še kaj potrebujem in mi zaželijo srečno pot. Na koncu si prijazno pomahamo! Moje celotno gledanje na delo šoferjev LPP-ja je zelo pozitivno, zato apeliram na Društvo, da se jim v mojem imenu in imenu društva zahvali za odprtost in dodatno razpoložljivost pri njihovem delu. Lep pozdrav s spoštovanjem šoferjem LPP-a!

Razstava preseneti, da v kratkem krogu obseže celotno življenje in delo Nikola Tesla, njegov neverjeten um, njegovo pionirsko delo, ki je daleč presevalo meje tistega časa in ostalo skrivnost strokovnjakom in znanstvenikom današnjega časa. Spoznavno izkustvena razstava je kakor delavnica Teslovega življenja. Vse pohvale razstavljalcem. Hvaležna sem N.T., da živim v svetu, kjer mi njegovi izumi lepšajo in olajšujejo življenje.«

**Mrak Marija:** »Peljala sem se prvič, bilo je zanimivo. Čeprav nas prvi voznik kljub klančini ni želel sprejeti, je bil drugi voznik zelo prijazen.«

**Alenka Tratnjek:** »Prvič sem se peljala s Kavalirjem, hvaležna sem za to izkušnjo. Do Name sem se pripeljala z avtobusom, za katerega nimam pripomb, so pa še vedno nekateri šoferji zelo neuvidevni. Z razstavo sem bila zelo zadovoljna.«

**Marjana Lavrin:** »Če bi živela v Ljubljani, bi bil zame avtobusni prevoz kar velik problem. Zelo rada sem samostojna, vendar je klančina za samostojen vstop prestrma, zato bi potrebovala tudi pomoč voznika. Kljub neprijaznosti prvega voznika je bil naslednji zelo prijazen in ustrezljiv.«

## Mirjam Kanalec

### OVIRANTlon

**V sredo, 21. septembra 2016, je med 10. in 17. uro na Kongresnem trgu potekal OVIRANTlon, triatlon z ovirami, s katerimi se osebe z oviranostmi srečujejo v vsakdanjem življenju.**

OVIRANTlonje že drugo leto zapored pripravil Svet za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir MOL (SOAKO) skupaj z nevladnimi organizacijami – Društvom paraplegikov ljubljanske pokrajine, Zvezo društev slepih in slabovidnih Slovenije, Zvezo društev gluhih in naglušnih Slovenije, Odprtimi hišami Slovenije ter podjetjem LPP. Organizatorji OVIRANTlona želijo predvsem spodbuditi razmišljanje o tem, kako lahko okolje, ki nas obdaja, izboljšamo in naredimo bolj prijazno ter dostopno vsem ljudem. Ob tem lahko poudarimo, da se naša bela Ljubljana na tem področju povsem enakovredno kosa z vsemi evropskimi prestolnicami.

Evropski teden mobilnosti (ETM) je bil prvič organiziran v Franciji 1998, zamišljen pa je bil kot priložnost, s katero lahko mesta pokažejo svoja prizadevanja za varstvo okolja. Tudi letos je povezal na tisoče evropskih mest v prizadevanjih za človeku in okolju bolj prijazne načine mobilnosti, Ljubljana pa je tokrat sodelovala že 15-ič zapored. V vrhuncu dogajanja, med 16. in 22. septembrom, so po vsej Evropi, pri nas pa v 63-ih občinah, potekale številne aktivnosti, ki so spodbujale k pametni in trajnostni mobilnosti kot dobri investiciji. In eden izmed številnih dogodkov, ki so v pestrem in poučnem tednu ETM

potekali v Ljubljani, je bil tudi OVIRANTlon, ki je bil sprva načrtovan v ponedeljek, 19. septembra, a je bil zaradi napovedanega slabega vremena prestavljen na 21. september. Na Kongresnem trgu so obiskovalci OVIRANTlona imeli možnost in priložnost sodelovati na poligonu s tremi deli/sklopi, in sicer z ovirami, s katerimi se srečujejo gibalno ovirani, z ovirami, s katerimi se srečujejo slepi in slabovidni, ter z ovirami, s katerimi se srečujejo gluhi in naglušni. Seznanili so se lahko z vožnjo z invalidskim vozičkom, s hojo s palico po taktilni vodilni poti, namenjeni slepim in slabovidnim, z znakovnim jezikom za gluhe ...

Letos se je OVIRANTlonu pridružilo tudi Javno podjetje LPP, ki je pred-



stavilo nizkopodni avtobus. In če je bil poligon namenjen predvsem spoznavanju oviranosti, je bil del, ki ga je pripravil LPP, priložnost za osebe z oviranostmi, da so se preizkusile in

seznanile z načinom ter z možnostmi uporabe javnega prevoza.

Poslanstvo našega društva so na stojnici z literaturo in tehničnimi pripomočki predstavljali Mojca Burger, Sašo Rink, Bojan Lukežič, Nino Batagelj, Slavko Krajnc in Janko Kocjan.

Veliko zaslug ima pri tem projektu tudi župan MOL Zoran Jankovič, ki je na OVIRANTlonu tudi tokrat nagovoril mimoidoče, omenil vlogo Evropskega tedna mobilnosti in se zapeljal z električnim vozičkom. Letošnji slogan »Pametna mobilnost za gospodarsko uspešnost« povzema osrednjo temo letošnjega Evropskega tedna mobilnosti.

Izkušnja posameznika v zvezi s posamezno obliko oviranosti in zavest, da je predvsem okolje, v katerem živimo, tisto, ki nam skoraj po pravilu lajša ali greni življenje, sta vsekakor zelo dragoceni za vsakogar. Na eni strani dejstvo, da nas vse v nekem trenutku življenja, če ne prej pa v starosti, doletijo takšne in drugačne težave, na drugi strani pa imamo vsi v krogu prijateljev ali znancev koga, ki se srečuje s katero od oblik oviranosti, je OVIRANTlon zato idealna priložnost, da se vsak izmed nas vsaj za hip postavi v njihovo kožo, jih tako bolje spozna in jim na koncu morda tudi na kakršenkoli način olajša življenje.

Boštjan Belčič

## POGUMNO KAMOR NI ODŠEL ŠE NIHČE!

“Ne hodi tja, kamor te bo vodila pot.  
Raje izberi novo smer in pusti svojo sled!”

To so besede, s katerimi se lahko poistoveti velika večina športnikov, ki tvorijo svetovno družino pod okriljem letečega bika. Vsak med njimi na svoj način pušča tovrsten pečat. Nekaj posameznikov pa to zgodbo piše na svoj način. Ne na vodi, ne v zraku ali sredi nedotaknjenih prostranstev, kamor še ni stopila človeška noga. Njihov dom so namreč najsodobnejše opremljeni laboratoriji in klinike specializirane za zahtevne nevrološke študije. To so ljudje, ki tvorijo udarno jedro fundacije Wings For Life. Čeprav v vsakdanjem življenju ne premikajo mej fizikalnih zakonov, je njihova misija na nek način še bolj občudovanja vredna. Še ne tako dolgo nazaj bi človeka, ki bi bil trdno prepričan, da je mogoče ozdraviti poškodovanca s poškodbo hrbtenjače, strokovnjaki s področja psihiatrije v najboljšem primeru označili za ne ravno bistrega, v najslabšem pa verjetno za norega. Če ne zaradi drugega, bi jim bila ta »diagnoza« pripisana zaradi dejstva, da se po hudi poškodbi hrbtenice živčni sistem nepovratno poškoduje oziroma povedano z

besedami laika, zakrni. Podobno kot mišice, ki jih ne uporabljamo več. Veljalo je, da zdravljenje takšnega stanja pravzaprav nima nobenega smisla, saj je že vnaprej obsojeno na neuspeh. Po letu 2004 pa se je tovrstna miselnost začela spreminjati. V zelo veliki meri po zaslugi dvakratnega svetovnega prvaka v motokrosu Heinza Kinigadnerja ter lastnika podjetja Red Bull Dietricha Mateschitza. Po hudi nesreči sina slovitnega motorista sta skupaj ustanovila fundacijo z drznim načrtom. Fundacija Wings For Life je namreč nastala z enim samim ciljem – pomagati medicini, da bo nekoč sposobna doseči, kar se je dolgo zdelo nemogoče. Poškodbe hrbtenjače morajo postati ozdravljive! Projekt je kmalu postal zelo odmeven, mnogi pa so ob prvih spodbudnih novicah na področju raziskav postali (preveč) optimistični. V organizaciji s sedežem v Salzburgu tako redno dobivajo vprašanja s strani hudo poškodovanih ljudi in njihovih družinskih članov v povezavi z novimi postopki in metodami zdravljenja.

Gospod z dvema doktoratoma znano-

sti, znanstveni direktor fundacije in eden izmed vodilnih strokovnjakov na področju nevrologije na svetu, profesor Jan Schwab, tako poudarja, da skupaj s kolegi ne želi širiti lažnega upanja. “Ljudje nas pogosto sprašujejo, kako daleč smo z našimi raziskavami in kdaj bomo prizadetim lahko ponudili ustrezno terapijo. Tovrstnega odgovora v tem trenutku žal še ne moremo dati. To ne bi bilo prav. Toda po drugi strani lahko zatrdim, da nam bo nekoč, v prihodnosti, naš cilj uspelo doseči. V zadnjih letih smo naredili vrsto na videz majhnih, toda zelo pomembnih korakov na tej poti.”

Wings For Life ni, kot bi si morda lahko nekdo napačno predstavljal, futuristični inštitut, kjer v strogi tajnosti potekajo prelomne in zapletene raziskave, ki mejijo na znanstveno fantastiko. Ne gre za neke vrste krovno organizacijo, ki finančno podpira najbolj obetavne in napredne raziskovalce, ki delujejo v raziskovalnih ustanovah ter klinikah povsod po svetu. Število študij je vedno odvisno od denarja, ki ga ta ustanova uspe zbrati s pomočjo prostovoljnih prispevkov. Za razliko od mnogih drugih “dobrodelnih” projektov je v primeru “kril za življenje” vseh 100 % zbranih sredstev porabljenih za pravi namen. Vse stroške povezane z administracijo in tekočimi stroški poslovanja fundacije namreč krije Dietrich Mateschitz.





**TEČEMO ZA TISTE, KI TEGA NE MOREJO 7. MAJ, 2017**



Robert Žerovnik

## NAREDITE NEKAJ ZASE IN ZA SVOJE ZDRAVJE

Šport invalidov uspešno dopolnjuje rehabilitacijske metode. V okviru našega društva lahko posamezniki najdejo pestro paleto športnih panog in izberejo tisto, ki jim najbolj ugaja.

V drugi polovici 20. stoletja se je šport in odnos do športa bistveno spremenil. Drastično se je spremenil njegov značaj. Šport je od nekdanj prepotreben del zdravega življenja. Ljudje se s športom ne ukvarjajo samo zaradi vrhunskih dosežkov, ampak iz zelo različnih vsakodnevnih motivov – zunanjega izgleda, zdravja, druženja in samopotrjevanja. Tudi gibalno ovirane osebe se zavedamo pomena telesnega gibanja. Hkrati pa imamo tudi zavest, da je vadba pomembna tako za telesno zdravje kot tudi za duševno svežino. Telovadba in šport sta se pri invalidih začela uveljavljati kot sestavna dela njihovega zdravja ter usposabljanja. Šport invalidov uspešno dopolnjuje ostale rehabilitacijske metode, kot sta fizioterapija in delovna terapija. Tu težimo k istemu cilju: krepitev mišic in izboljšanje gibljivosti sklepov, s čimer invalid veča svoje telesne sposobnosti. Hkrati se pri športni dejavnosti tudi duševno razvedri, pozabi na svojo invalidnost, razvija tek-

movalni duh, se veseli uspehov, ne nazadnje pa krepiti tudi svoj socialni vidik ter širi svojo socialno mrežo. Posledično postaja invalid vse bolj enak svojim zdravim sovrstnikom. Ugodno delovanje na psihično plat invalida je še posebej pomembno, saj vemo, da že sama invalidnost povzroča razne duševne motnje, le te pa šport pomaga odpravljati. Tudi na Društvu se zavedamo pomembnosti športa in rekreacije, zato imajo naši člani na izbiro pestro paleto druženj, tako na rekreacijskem kot tudi tekmovalnem nivoju. Člani lahko izbirajo med naslednjimi disciplinami: atletika, boccia, curling, fitnes, kegljanje, košarka, namizni tenis, plavanje, smučanje, streljanje, šah, športni ribolov, rekreacija za najtežje telesno prizadete, tenis, bowling in biljard. Kot vodja športa na Društvu vabim vse člane, predvsem pa tiste, ki so včlanjeni na novo, da se nam pridružijo pri eni ali več disciplinah ter sami ugotovijo, na katerem področju se lahko dokažejo, v prvi

vrsti pa naredijo nekaj zase in svoje zdravje. Vsi tisti, ki pa ste že aktivni in pridno trenirate, pa vam še naprej želim, da uspešno nadaljujete ter dokažete sebi in drugim, kaj vse nam lahko USPE!

### SESTANEK VODIJ ŠPORTNIH PANOG

V torek, 28. junija 2016, ob 12. uri so se na sestanku zbrali vodje vseh športnih panog, ki jih organizira Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine. Prisotni so bili vodje košarke, športnega ribolova, atletike, plavanja, biljarda, boccie, streljanja, šaha, namiznega tenisa, kolesarstva, curlinga, rekreacije za najtežje telesno prizadete in starejše člane, smučanja, fitnesa ter kegljanja.

Vsak vodja je poročal o dogajanju v njegovi športni disciplini. Predstavili so dogajanje na treningih in tekmovaljih skozi celotno sezono. Podali so svoja mnenja, pripombe in predloge k izboljšanju izvajanja posamezne discipline,



izpostavili kaj je dobro in kaj bi bilo treba spremeniti, izboljšati. Tako smo dobili kar nekaj idej, ki jih bomo v prihodnje skušali izpeljati in tako še izboljšati že tako pester in kvaliteten program športa, ki ga izvaja naše Društvo. No, nekaj smo jih že, nekaj pa jih še bomo. Po novem so vsi naši športniki oblečeni v enotne majice, da

bodo lahko dostojno zastopali naše Društvo na vseh tekmovanjih. Predlagali smo tudi uvedbo prostovoljcev za športne panoge, kot so atletika in športi, pri katerih bi člani potrebovali pomoč s prenašanjem in urejanjem stvari. K prostovoljstvu bomo povabili fakultete in šole, saj si želimo, da bi bilo to delo vključeno v šolski kurikulum.

Prepričan sem, da bo šport na ravni društva še rasel, saj imamo ogromno podporo tudi s strani naše predsednice.

Ob koncu leta vsem skupaj želim veliko športnega duha v novem letu, ki prihaja, ter čim več osebnega zadovoljstva ter osebnih zmag, ki vam bodo služile kot zlate medalje na področju osebnega uspeha.



Nino Batagelj

## PRIŠLA (IN OSTALA), VIDELA (SKORAJ NIČ DO ZADNJEGA TRENINGA) IN ZMAGALA!

Zlata olimpijska medalja ni in ne more biti naključje. Za vsakodnevno treniranje, odrekanjem in sanjarjenjem ponavadi stoji odločna in trdna oseba, ki te lahko navdihne, se od nje marsikaj naučiš, predvsem pa nam je s svojimi dejanji lahko v zgled, tako v športnem kot v privatnem življenju. Naša intervjuvanka vse te kriterije izpolnjuje in še nadgrajuje.

Veselke nisem dostikrat srečal, letos pa so se najine poti kar nekajkrat prekrizale in vsakič sem z veseljem prisluhnil temu, kar je imela za povedati.

Zadnje čase se veliko govori ter piše o tebi, a vendar, kdo pravzaprav je Veselka Pevec? Kaj te zmoti, razveseli, preseneti ...?

Veselka Pevec je skromna in vztrajna punca. Zmoti me, zelo me zmoti človeška lenoba. Razveseli me veliko lepih stvari. Presenetijo me laži.

Ko se v bolnišnici zavemo, v kakšnem stanju smo ter kako zelo je naše telo trajno poškodovano, so to zelo težki trenutki. Kakšne so bile prve misli? Kako si se sprijaznila in našla pot do

samostojnosti?

Prve misli so bile: kaj zdaj, kako naprej? Sprijaznila se nisem nikoli. Ve-



likokrat pomislim, kaj bi bilo, če ne bi bilo ... Samostojnost je prišla počasi, veliko časa sem potrebovala, da sem si opomogla. Potem dolga doba ...

Kdo ti je bil na začetku v največjo oporo, pomoč?

Nune v splitski bolnišnici!

Kako je prišlo do odločitve za selitev v Slovenijo? Po mojem mnenju gre za zelo pogumno in odločno dejanje, ki prinese veliko privajanja in učenja. Si kdaj imela tudi domotožje? Kaj ti je

**bilo najtežje?**

V Slovenijo sem prišla slučajno. Na plaži sem srečala par na invalidskem vozičku, ki mi je povedal za zavod v Ponikvah. Poslala sem prošnjo, ki je bila ugodno rešena. Prišla sem na usposabljanje in ostala za vedno. Ja, imela sem dostikrat domotožje. Najtežje mi je bilo to, da za svoje opravljeno delo nismo dobili plače. Hočem reči, vse so nam vzeli in v kuverti ob plači smo dobili listek s prekrižano nulo. Tako da se ni dalo premakniti z mrtve točke. Tukaj bi se rada zahvalila našemu Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine in Zvezi paraplegikov, ki so vedno pozitivno reševali naše prošnje pri iskanju finančne pomoči.

**Življenje je takšno, kot si ga postelje-mo. Kakšno bi rekla, da je tvoje?**

Skozi veliko težav sem prešla v življenju in skozi veliko težkih preizkušenj ... Resnično je bilo tako, da mi velikokrat ni bilo lahko. Zdaj lahko rečem, da živim svoje življenje, tako kot sem si ga zastavila.

**V enem izmed intervjujev sem zasledil, da si dejala, da si se upokojila prehitro? Kakšen je pravzaprav bil tvoj poklic? Se je bilo težko navaditi na »uživaško, upokojsko« življenje?**

Ja, prehitro sem upokojena (politika) ... Moje upokojsko življenje je še bolj pestro kot takrat, ko sem delala. Imam več možnosti za reči, ki jih imam rada. S tem imam še manj časa kot prej.

**V nekem trenutku je v življenje kot**

**športni rekvizit prišla puška. Malce ironično je, da je strelno orožje zopet spremenilo tvoj vsakdan. Kako je potekalo privajanje na to dejstvo, disciplino, treninge, nove obveznosti ter tudi potovanja?**

Res je ... Strelstvo sem si izbrala kot svoj šport. Iz več razlogov. Strelišče imam čez cesto ter strelstvo je individualen šport, kar mi paše.

Ključ imam od strelišča in tudi tu nisem odvisna od nikogar.

Moji treningi so zahtevni. Izvajajo se vsakodnevno. Res je potrebna

disciplina, vztrajnost, odrekanje, te vrline mi niso tuje.

Potujem rada, tako da sem s tem zadovoljna, čeprav je velikokrat naporno.

**Puška ima malo manj kot 5 kg in ponavljajoči gibi kar**

utrujajo telo. Kaj te, če te, med ter po treningih najbolj boli in kje nato najdeš motivacijo za nove strele?

Prav imaš, ni enostavno. Nam, ki smo na vozičku, poleg naše invalidnosti pride veliko vsakodnevnih dodatnih obremenitev. Najbolj trpijo vrat in ramena. Velikokrat bi mi prijala masaža, ki bi mi zelo pomagala, pa kaj, ko sem preveč oddaljena od Ljubljane in je težko vse to usklajevati.

Tudi ko pridem v Ljubljano, pridem po opravkih in grem hitro domov.

**Pred odhodom v Rio si imela veliko težav z vidom, diopтром, puško. Kako je to vplivalo na samozavest ter tekmovalne cilje na olimpijskih igrah?**

Zelo veliko. Zaradi tega se sploh nisem upala razmišljati o medalji. Težave sem imela do samega konca. Dva treninga pred tekmo mi je steklo, da sem si rekla, če bo tako na tekmi, potem bo finale. Pa kaj, ko v finalu gre spet vse od začetka.



**Kdaj si se zavedala, da si olimpijska prvakinja? So misli na medaljo odhajale že pred zadnjim strelom ali je to zavedanje prišlo pozneje?**

Pravo vprašanje! To zavedanje je prišlo zelo pozno. Še ko sem se pripeljala do podija za podelitev medalj, nisem vedela, da sem zlata.

V zadnjem strelu sem vedela, da imam medaljo, nisem pa vedela, kakšne bo barve. Na monitorju

pred menoj se ni spremenilo nič. Po zadnjem strelu je Nani (Tiršek) bil še vedno na prvem mestu. K meni je prišla zdravnica za doping in morala sem iti. Še zadnji pogled na monitor pred odhodom s strelskega mesta je kazal Nanija na prvem mestu. Potem sem se morala preobleči v uradno opremo za podelitev in nisem bila v finalni dvorani, da bi imela možnost pogledati na monitor ... Tako je bilo to še dodatno presenečenje, kajti jaz sem vseskozi mislila, da sem srebrna.

**Poudarjaš umirjenost v življenju ter pred tekmami. Kako si našla to umirjenost? Ob treningih ali že prej v življenju?**

Moja umirjenost je del mojega karaktera. Znam se tudi razjeziti, ampak samo ob kakšni pravdi ...

**Koliko časa več misliš, da porabiš za treninge, pot ter priprave na tekme ob dejstvu, da si na invalidskem vozičku?**

Mislím, da še enkrat toliko kot bi nekdo, ki ni na invalidskem vozičku.

**Ali sem prav zasledil, da je od prvega strela do zlate olimpijske medalje prišlo v dobrih 5-ih letih? Koliko treninga in odrekanja je bilo potrebno?**

Prav si zasledil. Veliko, ogromno truda, a še vedno manj treninga kot nekdo, ki to doseže na svojih drugih ali tretjih paraolimpijskih igrah.

**Na tekmah in treningih kar veliko časa prebiješ v strelski opremi. Kako izgleda premikanje v strelskem jopiču?**

V strelskem jopiču se skoraj ne moreš premikati. Oblečeš ga na strelskem mestu in potem prosiš Boga, da ti kaj ne pade na tla. Drugače se moraš sleči, pobrati in spet nazaj obleči.

**Strelci ste zelo homogena ekipa, ki uživa in ceni vsak skupni trenutek. Na tekmah ter skupnih treningih zagotovo pride do zelo lepih spominov. Kdo v ekipi ima vlogo zabavljača, nergača ...? Kakšno misliš, da imaš ti ter kako vse to spremlja Polona (trenerka)?**

Težko vprašanje. Največkrat nas nasmeje prav naša trenerka Polona. Nergamo pa vsi, kdaj pa kdaj. V naši ekipi smo različni karakterji, tako da ima Polona zahtevno delo. V glavnem se imamo lepo.

**Ali obstajajo skriti junaki, ki so te popeljali v šport?**

Moram omeniti dva junaka, ki sta mi pomagala na moji športni poti. Kot mlado deklico me je Jože Okorn na atletskem stadionu v Celju poklical malo stran. Zelo živo se spomnim njegovih besed, s kateri mi je želel, na njemu značilno miren način, povedati, kako pomemben je šport za nas. Kako je dober za ohranjanje kondicije

in zdravja ter da sem mlada in da se lahko vzpnem v športu ter da mi bo veliko lažje prestati čas v Ponikvah. In na koncu, ko sem se resno odločila za strelstvo, sta skupaj z Zlatkom Bernaškom sestavila plan, kako in na kakšen način priti preko sponzorskih sredstev do puške, ki je za mene bila glavni problem. Mislim, da sta oba veliko naredila na tem področju in ne samo na mojem primeru. Da sta spodbujala in pomagala tudi drugim, kakor Zlatko reče, sotrpinom. Zato bi se iz srca zahvalila obema in povedala, da sta pri tej moji zlati medalji veliko prispevala.

**Vsakič, ko se srečava, občutim, da oddajaš prijetno energijo, kar začuti tudi okolica. Verjetno imaš veliko sosedov, sosed ter prijateljev, ki te imajo radi.**

Ja, veliko je ljudi v moji okolici, s katerimi se nasmejem, poklepetam in uživam ...

**Kaj je po tvojem mnenju recept za lepo življenje?**

Recept za lepo življenje je – počni tisto, v čemur uživaš, četudi je to klepet ob kozarčku. Važno je, da uživaš.





## Peter Kralj RIBIŠKA JE TEŽKA, VČASIH

Ribičija je vznemirljiva, saj imamo lov v krvi. Letošnja sezona tekmovanj v ribolovu je bila bogata po številu tekmovanj.

**N**ajtežje je ob zaključnem žvižgu na tekmovanjih, če je v mreži za shranjevanje ulova bore malo rib ali pa celo nobene. V grlu je cmok, v ustih pa okus poraza. Toda razočaranje je hitro pozabljeno, dogajanje gre naprej.

Skoraj vedno pa je ribičija vznemirljiva, saj imamo lov v krvi. Že ob pripravi na ribolov, ko vežemo plovčke, izbiramo trnke, nam srce hitreje utripa ob premišljevanju, katere ribe bomo tokrat lovili in kakšne velikosti trnkov in plovčkov moramo izbrati. Na dan tekmovanja nam ni težko vstati zgodaj zjutraj, čeprav je glava še malo omotična zaradi prekratke noči. Ko pred hišo nosimo skupaj ribolovne pripomočke, nas pozdravlja jutranji zbor ptic, ki se z nami veselijo novega dne. Včasih nas lep sončni vzhod še posebej nagradi za zgodnje vstajanje. In že drvimo zbrani junaki s kombijem po avtocesti skozi jutranje meglice dogodivščini naproti.

Ko se približujemo našemu cilju,

večkrat že od daleč vidimo zbiranje kombijev in avtomobilov. V lagodno počutje začne vdirati adrenalin, beseda zastane. Na zbirnem mestu se zlahka opazi, da se tudi naših tekmecev loteva tekmovalni nemir. Skoraj nestrpno se obračajo na svojih vozičkih, kot mladi fantje na iskrih vrancih, ki jih



pred tekmo komaj zadržujejo, da ne planejo v galop.

Na zbornem mestu je seveda najpomembnejše žrebanje tekmovalnih mest. Vsi si želimo, eni po tihoma, drugi na glas, da bi dobili najboljše mesto, kjer bo največ rib. Dober žreb je včasih odločilen,

običajno pretehtajo izkušnje, znanje in dobra oprema za ribolov. Po žrebanju se hitro razkropimo in pohitimo na izžrebana mesta, nivo adrenalina je na višku, gibanje je sproščujoče.

Začnejo se zadnje priprave pred začetkom tekmovanja, priprava ribiških palic in vab za ribolov. Za pripravo pred samim začetkom tekmovanja imamo po navadi dovolj časa. Velikokrat ga izkoristimo za ogled nemalokrat prelepe okolice, ki nas pomirja in boža po duši. Po signalu za začetek tekmovanja nas prevzame osredotočenost in upanje. Potem pa lahko sledi veselje, navdušenje, živčnost, razočaranje ... včasih pa tudi dež.

Letošnja sezona tekmovanj v ribolovu je bila bogata po številu tekmovanj. Ribiči našega društva smo bili najbolj uspešni v Invalidski ligi mesta Ljubljane, kjer sva s Petrom Petričem kot ekipa po treh tekmah dosegla zavidljivo drugo mesto. Še večji uspeh je bil očitno

namenjen meni. Po treh tekmah sem bil prvi z enaindvajsetimi kilogrami ujetih rib. Seveda se nama je s Petrom samo smejala, saj takega uspeha še zdaleč nisva pričakovala – konkurenca tudi v tej ligi je spoštovanja vredna.

Bolj pričakovane rezultate smo dosegli v našem najpomembnejšem tekmovanju v ribolovu v ligi Zveze paraplegikov. Po petih kolih smo si priborili zlato sredino, žal v drugi polovici razvrščenih ekip.

Sreča pa nas je popolnoma zapustila na državnem prvenstvu v Radečah, dva sva ostala brez ribe, tretji pa s tolažilnim drobižem. Še sedaj mi ni jasno, kako se lahko zgodi kaj takega. Tistega dne mi

ribe niso pojedle niti enega črvička. Res pa je bil na splošno ulov slab.

Da so pota sreče nepredvidljiva, sem se lahko še enkrat prepričal na meddruštvenem tekmovanju v ribolovu, ki smo ga organizirali v okviru jesenskega srečanja našega društva na Blokah. Zbralo se nas je dvanajst ribičev, ujeli pa smo dve ribi. Rekordnega krapa z 9,3 kg in rdečeperko z 20 dkg. Bili smo zelo sebični gostitelji, krap je prijel meni, rdečeperka pa Viktorju Rodetu, čeprav je prišel na tekmo z dvourno zamudo. Če te sreča hoče, te hoče. Nagrade so bile zavidanja vredne, tolažilna nagrada pa je bila dobro kosilo na našem jesenskem srečanju v Novi vasi na

Blokah. Lovili smo na izredno lepo urejenem Bloškem jezeru, ki ga krasijo umetniške rezbarije v lesu, razstavljene v neposredni bližini gostišča pri jezeru.

Na zadnjo meddruštveno tekmo v ribolovu pa so nas povabili ribiči iz mariborske regije. Lovili smo v osrčju čarobnih Slovenskih goric. Rezultati niso bili presenetljivi. Opozorila, da si naj zaradi velikosti krapov v tem ribniku pripravimo močnejše najlonske vrvice, so se izkazala kot nepotrebna, jih je bilo pa lepo slišati. Na kosilo smo se odpeljali kar daleč, ampak se je splačalo videti Dom mariborskih paraplegikov v Oseku in okusiti njihove domače dobrote.



Jakob Škantelj

## EKIPA DPLJ DRŽAVNI PRVAKI

**V Kamniku je 19. novembra potekalo državno prvenstvo v bocci, ki se ga je lahko udeležilo 21 tekmovalcev in tekmovalk ter štiri mešane ekipe. Med slednjimi je naslov osvojila prav ekipa Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine.**

**S**istem in pogoji za uvrstitev na državno prvenstvo so bili namreč takšni, da so se nanj uvrstili tisti, ki so na obeh ligaških tek-

movanjih v posamični konkurenci zbrali dovolj veliko število točk, da so se ob seštevku z obeh turnirjev nato uvrstili med štiri najboljše v

svoji kategoriji. Enaka pravila so veljala za tekmovanje ekip, a le s to razliko, da so ekipe imele le eno ligaško tekmovanje. Uvrstitev v polfinale na slednjem pa je seveda pomenila hkrati tudi že vstopnico za državno prvenstvo.

Slednje pa letos resnično ni bilo lahko doseči, saj se je letos oktobra na ligaškem tekmovanju zbralo kar 12 ekip. Na koncu je to uspelo domačima ekipama CIRIUS 1 in CIRIUS 2, PANTA REI 1 in ekipi Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Takrat je svojo premoč

pokazala PANTA REI 1, ki je v finalu premagala CIRIUS 1. Tokrat pa je žreb na začetku državnega prvenstva določil, da se ravno ekipi, ki sta veljali tudi za najmočnejši in sta se v tej fazi tekmovanja srečali že oktobra, »udarita« že v polfinalu, in sicer sta bili to PANTA REI 1



in ekipa DPLJ. Finale pred finalom (lahko bi rekli tudi tako) se je sicer začel zelo napeto in z delitvijo po eno točko za vsako ekipo v prvem nizu, a nato je svoje prednosti in slabe mete nasprotnike začela izkoriščati le ljubljanska ekipa DPLJ. Iz niza v niz je zelo počasi višala svojo prednost in kmalu je bil rezultat 6:1, na vrsti pa je bil le še en niz. Tako se je v pravi finale uvrstila ekipa DPLJ, ki so jo sestavljali Adam Dmitrovič, Silvo Mehle, Boris Šmigoc in Jakob Škantelj, tam pa jo je pričakala mlada ekipa CIR-

IUS 2. Ta je morala hitro priznati premoč ekipi DPLJ, ki je bila veliko boljše in osredotočena ter je slavila s 7:1. Tako je osvojila prvi naslov ekipnega državnega prvaka. Na vrhu je zamenjala namreč prav svoje polfinalne nasprotnike PANTA REI 1.

### Tokrat šest prvakov

Pred tem smo lahko v Kamniku videli še bolj napete boje v posamičnih konkurencah vseh kategorij. Tokrat jih je bilo šest, saj so organizatorji poskusili slediti mednarodnim spremembam v bocci, ki so pred to sezono v svoje koledarje vnesli tudi kategorijo BC5. V slednji je prvi državni prvak postal Sanel Rebronja, medtem ko je drugo mesto zasedla Ezana Zulič, tretja pa je bila Ana Kopač.

Pri tem je potrebno povedati, da je bil v posamičnih konkurencah sistem tekmovanja drugačen, saj je v vsaki kategoriji vsak tekmovallec igral z vsakim. To je pomenilo, da je vsak igralec odigral tri tekme, drugače pa je bilo le v BC3, kjer se je tekmovalcem z rampami pridružil še edini igralec v BC1, Boris Šmigoc. Sicer pa smo lahko tudi v BC3 videli izjemno napete in izenačene igre, tako da se vse do zadnjih bocc v zadnjih setih ni vedelo, kdo bo zmagovallec. Na koncu je prvič državna prvakinja postala Nika Škof, ki je bila boljše od Zikreta Hirkiča in Ane Mandelj. Zelo dobre igre in natančne mete pa smo lahko videli tudi v kategorijah BC2 in BC4, v katerih nastopajo tudi vsi štirje slovenski reprezentanti. Od teh je v BC2 Natalie Finkšt ponovno vrnila naslov državne prvakinje v svoje roke, medtem ko je bil Fabio Rizzi bronast. Med njima pa si je srebrno medaljo priboril zmagovallec seštevka ligaškega tekmovanja Bojan Poredoš. V BC4 je še tretji naslov zapored osvojil Matjaž Bartol, drugi pa je bil njegov reprezentančni kolega Jakob Škantelj. Tekmo za bronasto medaljo med Natašo Bartol in Nikom Čižkom pa je tesno dobil slednji. Med neklasificiranimi tekmovalci je slavil Armin Čatič, pred Leno Vrničar in Petrom Hvastijo.

## ŠPORTNI UTRINKI

V pestri paleti športnih panog, ki jih Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine nudi svojim uporabnikom, je bilo poletje rezervirano predvsem za atletiko, športni ribolov in tenis. Septembra pa so v polnem teku stekle vadbe košarke, kegljanja, streljanja ... odigrala so se tudi že prva kola lig Zveze paraplegikov Slovenije. Slovenska reprezentanca v curlingu, ki je zastopala slovenske barve na svetovnem prvenstvu na Finskem, je sestavljena le iz članov in članice našega društva.



**Andrej Omahen**

**Že zremo v naslednjo sezono**

**A**tletika je ena od najstarejših oblik športnih tekmovanj, saj so se v njej merili že stari Grki. Pravzaprav je zgodovina atletike tako dolga kot zgodovina športa nasploh. Za razliko od drugih športov jo sestavljajo številne atletske discipline. Atletika je z bogastvom temeljnih gibalnih vsebin še vedno kraljica športov. Beseda ATLETIKA je starogrškega izvora iz besede ATHLOS, kar pomeni tekmovanje, tekmovati, boriti se. Pomembno mesto v športu invalidov zavzema prav atletika, kar se v zadnjem času kaže tudi na našem Društvu, saj se število atletov povečuje.

Letošnja atletska sezona, ki je potekala od maja do sredine septembra, se je zaključila. V spomladanskem delu smo ponovno uvedli treninge na stadionu ŽAK v Ljubljani, ki so potekali dvakrat mesečno pod vodstvom trenerke Romane Kuhar. Tekom sezone smo se udeležili vseh štirih kol lige Zveze paraplegikov Slovenije, ki so potekala v Mariboru, Novem mestu, Slovenj Gradcu in Kopru. Izmenjaje nas je na posamični tekmi nastopalo po sedem od desetih atletov. Skupno smo zasedli četrto mesto, med našimi tekmovalci pa bi izpostavil Uroša Jurečiča, ki je v naš

zbir prispeval največ točk. Septembra smo se skupaj z ostalimi kolegi iz društva udeležili Hrovatinovega memoriala, ki je letos potekal v Murski Soboti. Združeni smo osvojili kar deset kolajn. Dve zlati sta prispevali Petra Mežnar in Draga Lapornik. Sedem je bilo srebrnih, osvojili so jih Mirjam Kanalec, Janja Rak, Uroš Jurečič, Zlatko Bernašek, Štefan Glavan, Draga Lapornik in Andrej Omahen. Bron je prispeval Grega Gračner. Z rezultati smo zadovoljni, oziraje se v novo sezono pa bi si želeli še več in zato že pridno nabiramo kondicijo in moč v fitnesu. Spomladi upam na nove kvalitetne treninge s trenerko in dodatno »formulo«. Zelo pa bi si želeli v naših vrstah tudi novih moči, zato lepo vabljeni vsi, da okrepite našo ekipo in pripomorete k še boljšim rezultatom.

Naj se na koncu zahvalim vsem za nastope in čestitam vsem dobitnikom kolajn.

Hvala tudi vodstvu društva za vso podporo pri našem delu in načrtih. Čisto za konec pa naj v imenu vseh atletov zaželim iskrene čestitke športni in društveni kolegici Veselki Pevec za osvojen zlat olimpijsko kolajno.





**Borut Sever**

**Osvojeno drugo mesto na turnirju v Beogradu**

**E**kipa našega društva DP Mercator Ljubljana je bila 25. septembra povabljen, da zastopa naše Društvo na mednarodnem turnirju v košarki na vozičkih v Beogradu – Beograd Open 2016.

Turnir je potekal v organizaciji Kluba košarkarjev na vozičkih Singidunum iz Beograda, ki je na turnir poleg naše ekipe povabila še ekipo KKK Dunav iz Apatina in ekipo KKK Paramont iz Črne gore.

Turnir se je po dvokrožnem sistemu pričel s tekmo med KKK Singidunum in KKK Paramont, ki je slednjo premagala z rezultatom 75:46. Naša ekipa se je nato v nadaljevanju pomerila z ekipo KKK Dunav in jo premočno premagala z rezultatom 69:23.

V tekmi za tretje mesto je bila boljša ekipa KKK Dunav, ki je ekipo KKK Paramont ugnala s 47:40. Zmagovalni pokal Beograd Open 2016 je osvojila ekipa KKK Singidunum, ki je v finalni tekmi premagala našo ekipo DP Mercator Ljubljana s 56:43. Tekma je bila napeta in izenačena do zadnje četrtine, ko so domačini uspeli narediti razliko in so zasluženost slavili.

Na turnirju so bil tudi predstavniki medijev, ki so zabeležili veliko navdušenje domačih ob zmagi, kateri so

na koncu prejeli tudi čestitke predstavnikov Košarkarske zveze Srbije in predstavnikov mesta Beograd, čestitali pa so tudi naši in ostalim ekipam.

Turnir smo izkoristili za zastopanje in predstavitev našega društva, ob tem pa smo s sodelujočimi izmenjali tudi izkušnje in primere dobrih praks na drugih področjih.



**Slavko Ivančič**

**Kegljači v invalidski ligi MOL**

**K**egljači našega društva tekmujejo tudi v Invalidski ligi mesta Ljubljana, kjer v štirih skupinah pod okriljem Športnega društva invalid Ljubljana nastopa 11 ekip. Naša kegljačica Senka Ivanišević in kegljači Viktor Rupnik, Štefan Glavan in Slavko Ivančič, ki tekmujejo v skupini D, so 9. novembra 2016 v drugem krogu z rezultatom 405:316 premagali žensko ekipo DI Moste Polje. Na kegljišču na Malenškovi v Ljubljani so v tretjem krogu z rezultatom 429:385 premagali ekipo paralizikov Paras in se uvrstili v četrtfinalne nastope. V četrtfinalu se je naša ekipa 23. oktobra pomerila z moško ekipo DI LJ Šiška ...

Samo naša ekipa tekmuje na invalidskih vozičkih in je v pretekli sezoni osvojila četrto mesto. To je vsekakor lep uspeh.







**Davor Škrinjar**

**Ljubljanska namiznoteniška liga**

**K**ot že nekaj let zapored se tudi letos ekipa Paraplegiki v sestavi: Primož Kancler, Bojan Lukežič, Barbara Meglič, Sašo Šuligoj in Davor Škrinjar udeležuje igranja v Ljubljanski rekreacijsko namiznoteniški ligi (LRNTL), kjer trenutno igra v 3. ligi. V sistemu lige je 5 lig z 10-imi ekipami. Vsaka na novo prijavljena ekipa začne tekmovalje v najnižji 5. ligi, kar velja tudi za ekipo, ki eno sezono ne tekmuje, ne glede na to, v kateri ligi je tekmovala prej. V peti ligi za moške ekipe je število ekip odvisno tudi od interesa, ki ga pokažejo na novo prijavljene ekipe. Če število ekip presega petnajst ekip, se ustanovi tudi šesta liga. Po koncu tekmovalja se prvi dve najvišje uvrščeni ekipe uvrstita v višjo ligo, zadnji dve najnižje

uvrščeni ekipe pa izpadeta v nižjo ligo. Zadnji dve ekipe iz 5. lige ne izpadeta, razen v primeru, če se ustanovi še 6. liga. V vsaki ekipi je lahko prijavljenih več igralcev, s tem da lahko dvoboje igrajo trije igralci. Dvoboji se igrajo na dveh mizah po tako imenovanem razširjenem Swaithling sistemu. Igra se po sistemu vsak z vsakim, torej vsaka ekipa opravi 9 dvobojev. Vrstni red ob koncu tekmovalja se določi na podlagi števila točk v jesenskem in spomladanskem delu skupaj. V primeru enakega števila točk odloča o uvrstitvi medsebojni dvoboj dveh ali več ekip (igre, nizi, točke). Vse tekme v LRNTL se igrajo s predpisanimi žogicami, ki so verificirane pri ITTF – tri zvezdice 40 mm. Guma – obloga loparja mora biti nepoškodovana, vidni morata biti oznaki ITTF ter vrsta gume, prav tako morajo imeti enake oznake mize, na katerih se igrajo dvoboji. Obloga ter les loparja morata biti na spisku dovoljenih gum in lesov, sicer se tekma registrira 9/0 v korist nasprotnika.

Trenutno je moštvo Paraplegiki odigralo 4 tekme, od katerih so zmagali le enkrat in zasedajo osmo mesto v svoji, tretji ligi.

## Jože Globokar

### PRVO MESTO LJUBLJANI V POSAMIČNI IN EKIPNI KONKURENCI

**Naše Društvo je 2. novembra 2016 v organizaciji Zveze paraplegikov pripravilo drugo kolo šahovske lige ZPS Gradex in tradicionalni novoletni mednarodni turnir.**

**T**urnir smo posvetili tudi mednarodnemu dnevu invalidov in občinskemu prazniku, ki ga Občina Dobropolje praznuje 6. decembra. V prostorih zavoda Prizma Ponikve se je za zmagovalni pokal občine pomerilo 38 šahistov iz pe-

tih pokrajinskih društev Zveze ter gostov iz Bosne in Hercegovine, med njimi pa tudi stanovalci Zavoda Prizma. Šahisti so v tej miselni igri tekmovali v posamični in ekipni ter moški in ženski konkurenci. Tekmovalje je s pozdravnim na-

govorom odprla Špela Selan, direktorica Posebnega socialno varstvenega zavoda Prizma Ponikve, nato pa so se po sodnikovih navodilih in pravilih FIDE pričeli boji na črno-belih poljih. Šahistke in šahisti so po švicarskem sistemu

odigrali sedem hitropoteznih krogov. Za razmišljanje in poteze v posamičnih partijah so imeli na voljo deset, težje gibalno ovirani tetraplegiki pa dvanajst minut.

Na turnirju je v ekipni konkurenci slavila ekipa organizatorjev DP Ljubljana (16), druga je bila Prizma (13), tretja pa DP Celje (13).

V posamični konkurenci šahistk je pokal za prvo mesto osvojila Bojana Vukotič (BL), za drugo Anica Radej (NM), za tretje pa Sefija Topolovič (ZE).

V moški konkurenci šahistov je prvo mesto in pokal osvojil naš najboljši šahist Edo Planinc, na drugo mesto se je zavihtel Momčilo Sopranič (BL), na tretje pa Halid Bajramović (ZE). Pokale so prejeli tudi najboljši trije šahisti stanovalci doma – Marjan Gorjup, Leopold Hočevar in Anton Pirnat.

Ob razglasitvi rezultatov je udeležence turnirja nagovorila podpredsednica društva Mojca Burger in šahistkam in šahistom čestitala za športne boje in dosežene rezultate. Zahvalila se je vsem, ki so sodelovali pri organizaciji tega našega šahovskega srečanja, še posebej pa gostom iz BiH za mednarodno sodelovanje, županu Janezu Pavlinu in Občini Dobropolje za podporo, Zavodu Prizma Ponikve za gostoljubje, Zlatku Bernašku, ki je imel v rokah vse organizacijske niti, in Jasminu

Sabljakoviču, ki je skrbel za dobro počutje gostov iz BiH.



Udeležence mednarodnega šahovskega srečanja je nagovoril tudi župan Občine Dobropolje Janez Pavlin. Ob čestitkah za ekipne in posamične uvrstitve je podelil pokale občine in knjižne nagrade. Med njimi tudi pokale

prijateljstva ekipam Banja Luka – Republika Srbska, Zenica – Zeniško-dobojski kanton in Brčko – Distrikt, na katerih je bil napis – SKUPAJ GRADIMO EU PRIHODNOST.

Vsem udeležencem turnirja se je v imenu gostitelja za sodelovanje zahvalila še direktorica Špela Selan. Organizatorju sta se za mednarodno sodelovanje zahvalila Milena Obradović iz Banje Luke in Jasmin Hemze iz Brčkega. Tekmovanje je brez zapletov vodil arbiter Marko Jurič, največje šahovsko srečanje pri nas pa sta podprli Občina Dobropolje in Zveza paraplegikov Slovenije.



Jernej Agrež

## OBČUTI SVOBODO VODE

**Supanje ali veslanje stoje, veslanje stoje na deski, morda tudi deskanje z veslom ... Poimenovanj je več, šport je samo eden, čeprav se pojavlja v večih izvedbah. Tako se je v letošnjem letu prvič v Sloveniji pojavil tudi v izvedbi, prijazni za invalide.**

**P**od okriljem evropskega projekta »Občuti svobodo vode«, ki ga izvaja Občina Brežice z mrežo partnerskih organizacij, je Fakulteta za informacijske študije v Novem mestu s SUP ekipo, ki se s supanjem sicer ukvarja že vrsto

let, pričela razvijati uporabniško izkušnjo supanja za invalide. Izvedli smo 27 meritev performansa invalidov, na različnih modelih SUP desk. Na podlagi rezultatov analiz bomo izdelali prototip invalidom prijazne deske. Zbrali smo tudi

veliko količino podatkov o načinu uporabe deske (hitrost, tempo itd.) z georeferenco, s čimer bomo preverili, ali obstajajo vzorci uporabe, ki jih je mogoče posplošiti na vse uporabnike, ki so sodelovali pri testiranju desk.



Seveda pa je mladost in neučakanost botrovala temu, da smo v praksi že preizkusili nekaj idej, ki so se ob pričetku projekta porajale zgolj kot teoretično izhodišče, a zelo hitro dobile tudi realno osnovo. Tako je Nino Batagelj postal prvi slovenski tetraplegik, ki je s pomočjo prilagojenega sedeža, pritrjenega na SUP desko, posebnih rokavic in kajakaškega vesla veslal povsem samostojno, najprej na jezeru, potem pa tudi že na reki Krki. Nino se je preizkusil v »upstream« podvigu, se spustil s tokom ob povprečnem vodostaju reke Krke. Ustrašil se ni niti visoke zimske vode.

Z nami je bila v poletni sezoni leta 2016 tudi Petra Beja. Petro smo na invalidskem vozičku, ki je bil z enostavnim gnezdrom pritrjen na

SUP desko, najprej popeljali po jezeru v tandemski navezi dveh desk, tako imenovanem »outrigger« konceptu, še isti dan pa je Petra veslala povsem sama. In čez nekaj časa tudi na Zbiljskem jezeru, skupaj z Ninom. Tudi Petra je prva Slovenka, ki je supala samostojno s pomočjo invalidskega vozička, gnezdenega na SUP desko.

Zelo veseli smo bili tudi uporabnikov VDC Sonček Krško, ki so nas na Borškem jezeru redno obiskovali letos poleti. Damjan, Simon, Tilen, Damjana, Denis in ostali so poskrbeli, da so bili sončni dopoldnevi še posebej prijetni. Seveda pa ne smemo pozabiti na sedaj

že suparske veterane – Amadejo, Robina, Matijo in Aleksandra, ki so poskrbeli za nepozabne popoldanske trenutke in našega najmlajšega suparja – Erika z družino.

Skratka. Letošnje poletje je bilo za vse zelo poučno in razgibano. Zime ne bomo prespali, ampak bomo do potankosti analizirali zbrane podatke, pljunili v roke in se lotili izdelave prototipa invalidom prijazne deske. V začetku naslednjega poletja ponovno pričnemo z vodnimi aktivnostmi in si želimo čim več novih uporabnikov. Več informacij lahko dobite na [info@freedomofthewater.eu](mailto:info@freedomofthewater.eu), [www.freedomofthewater.eu](http://www.freedomofthewater.eu).





## Dušan Stritar

### VAMOS A VALENCIA!

Ja, res. 12. in 13. novembra gremo v Valencio na zaključno dirko svetovnega prvenstva MotoGP.

Že odkar spremljam MotoGP, se pravi več kot desetletje in pol, si želim in planiram obisk kakšne MotoGP dirke v živo. Nazadnje sem planiral obisk dirke v Barceloni leta 2013 kot sestavni del potovanja po Pirenejih, ki pa se ni zgodilo in še čaka na realizacijo.

Od leta 2014, ko so dirko v Valencii obiskali ostali člani moje družine, ki so vsi navdušeni ljubitelji MotoGP-ja, sem bil deležen pregovaranja, da brez mene to ni to in da moramo zadevo ponoviti skupaj. Ker je Valencia precej daleč, smo medtem preverjali možnost obiska kakšnih bližjih dirkališč. Brno na Češkem, Spielberg v Avstriji, Misano ali Mugello v Italiji so dirkališča, ki so približno 500 km iz Ljubljane, vendar je glede na lepe spomine, ki jih imajo moji na Valencio, in pa dejstvo, da bi šli na znano lokacijo, pretehtalo slednje in odločitev je padla za Valencio. Sploh letos, ko dirkaški vikend v Valencii sovpadе s praznovanjem rojstnih dnevo dveh članov družine, končno pa bom lahko uporabil znanje iz dveh tečajev španščine v Društvu. Razlogov za obisk dirke v Valencii je

torej bilo več kot dovolj. Odločitev je torej padla in priprave so se lahko pričele. Meni namreč ni pomemben samo cilj, uživam tako v pripravi kot potovanju samem. V grobem sem vedel, kaj me čaka na poti in sem se jo še najmanj »bal«. Dobrih 1800 km vožnje v eno smer in trajanje v odvisnosti od prometa in vremena. Ko sem zadnjikrat peljal čez severno Italijo l. 2012 do Monaca in potem mimo kanjona Verdon po francoskih Alpah do Italije in Švice, sem doživ-



el kar nekaj ur čakanja na poti zaradi nesreč. Zato sem planiral 3 dni »uživaške« poti do Valencije, da ne pridemo pretrujeni, in dvodnevno vračanje domov.

Približno predvidim, kje bi lahko prenočevala prvo in drugo noč ter v bližnji okolici poiščem prirejene hotele. Pogoj je bil tudi, da so bili čim bližje avtocesti, da se po celodnevni poti ne bi bilo potrebno še »prebijati« do njih skozi mestna središča.

V Valencii bo namestitev v »našem« hotelu. V La Carreti so moji bivali leta 2014 in tudi letos se odločimo zanj. Rezervacijo opravimo že spomladi, vendar dobimo samo eno 3-posteljno sobo. Ker jaz nisem še popolnoma prepričan, da bom do novembra popolnoma pripravljen za pot, nam to zadostuje. Zato pa se začne dirka s časom za drugo sobo, ko pade dokončna odločitev, da gremo vsi. Dober mesec pred odhodom nam uspe rezervirati še drugo sobo, s pogojem, da je v pritličju.

La Carreta je hotel, ki je od dirkališča Ricardo Tormo oddaljen kilometer in pol in priljubljen med

obiskovalci dirke. Problem je v tem, da jih večina, ko se odjavljajo iz hotela, že kar rezervira namestitev za čas dirke v naslednjem letu in je težko priti do sobe. Je pa lokacija hotela dovolj blizu



dirkališča, da lahko greš peš in se izogneš dolgemu čakanju v avtu ob prihodu, predvsem pa prometnim zastojem ob odhodu iz dirkališča. Tako smo ob večerih lahko s terase hotela opazovali večurni zastoj odhajajočih iz prireditve. Opazovali seveda ob obveznem jamon ibericu, vinu tintu in cervezi (pršutu, rdečem vinu in pivu). Res velik problem pa je ravno ta pešpot oz. bližnjica od hotela do dirkališča. Začetek čez travnike in njive, nadaljevanje pa ob glavni cesti. Makadam, kamenje, pesek, malo gor in malo dol. Z navadnim vozičkom »ne preživiš« niti 5 metrov. Zamislil sem si, da bi lahko to pot premagali z »offroad« vozičkom s freewheelom. Moja

naloga je torej bila nabava freewheela in primernega vozička za »offroad«. Namreč voziček, ki ga dnevno uporabljam, je zložljiv in nima možnosti montaže freewheela.

In kako odpeljati vse skupaj v Valencio? Ker ni ravno primeren čas za vožnjo »z vetrom v laseh«, poleg tega pa tudi ni dovolj prostora za vse pripomočke v mojem avtu, je potrebno vgraditi ročne komande še v drug avto pri hiši, ker nisem mogel prepustiti vožnje tja in nazaj samo ženi. Poleg tega jaz uživam v vožnji kot voznik in ne kot sopotnik.

V glavnem, zadnji mesec in pol pred odhodom je bil intenziven s pripravami. Predelava avta, naročilo freewheela in iskanje primernega vozička »gajbice«. Nabava primernega vozička se izkaže za večji izziv, kot sem mislil in na koncu s police v garaži potegnem moj star, na pol podrt K4, ga obnovim in naredim »offroad« izvedbo. Par dni pred odhodom je vse pripravljeno, tako da na hitro testiram kombinacijo vozička in freewheela v upanju, da bo zdržala vse prihajajoče napore.

Na pot z avtom sva namenjena samo midva z ženo, sin in hčerka gresta z letalom dan kasneje za nama in se tudi vrneta dan prej kot midva.

V sredo zjutraj naloživa vse v avto

in se odpraviva na pot. Vneseva končno destinacijo in se prepusti navigaciji v avtu. Pot čez Padsko nižino sem kar nekajkrat prevozil in vem, da je potrebno za Genovo in južno Francijo zaviti pred Milanom. Avto naju pelje proti Milanu in si mislim, da je narejen morda kakšen novejši odsek avtoceste ali pa da gre morda za izogibanje prometni nesreči. Mimo Milana se pot nadaljuje proti Torinu in Aosti in končno ugotovim, da sva na poti na sever in ne na jug. Avto naju hoče peljati proti Valencii preko Lyona. Me je kar mikalo nadaljevati, ker ta smer pomeni pot v Alpe skozi 13 km dolg Frejus predor v Francijo in mimo Grenobla v Lyon ali celo še bolj severno skozi le malo krajši Mont Blanc predor v Chamonix in mimo Geneve v Lyon. Nobenega od teh dveh predorov še nisem prevozil, ker se običajno vozim čez prelaze, pod katerimi potekajo ti predori. Na koncu se vendarle uprem izzivu, namreč prejšnji dan sem pri vremenskih poročilih slišal, da bo močno snežilo v francoskih Alpah, poleg tega nisem »preobul« avta v zimske gume, ker sem nameraval potovati po južni Franciji in Španiji, kjer so temperature ta čas 10 in več stopinj Celzija. Morda bi se celo spraval proti severu, če bi imel poljubno časa in bi si lahko privoščil kakšen dan stanja zaradi snežnih razmer, tako pa bi lahko

ogrozil pravočasni prihod v Valencio.

Obrneva proti jugu in do večera uspešno pripeljeva do Azurne obale, kjer se nastaniva v Antibesu, v enem izmed hotelov, ki sem jih kot prirejene imel na seznamu. V prijetnem barčku si dava postreči pivo in vino ter zaključiva prvi dan. Hotel je po »francosko« prirejen, sicer vse dostopno, toda na pol prirejeno.

Tako kot prejšnji dan si tudi

in potem v petek dokončati pot do Valencie. Odločiva se nadaljevati do Valencie in na veselje otrok, ki sta tja prispela popoldne, se v četrtek zvečer pripeljeva v hotel La Carreta. To, da morava do sicer prtljične sobe preplezati čez več kot 10 cm visoko stopnico in da sem pozabil mojo zložljivo klančino doma, ne more pokvariti razpoloženja in na terasi hotela preizkusim, kako mi gre po špansko naročanje piva in vina ... in pršuta



naslednji dan na poti iz Azurne obale namečeva drobiža v košare na mitnicah, za katere se nama zdi, da so postavljene vsakih par kilometrov.

Tokrat po vnosu končne destinacije preverim tudi načrtano pot v izogib kakšnim novim zapletom na poti. Vreme nama odlično služi in promet ne dela problemov in hitro sva v Španiji, kjer sva po prvotnem planu nameravala drugič prespati

in pice. In to večkrat.

Naslednji dan je petek in zjutraj se peš odpravimo proti dirkališču. Da preizkusimo opremo za »offroad« in da počasi začutimo to, zaradi česar smo tukaj. Pot je še slabša, kot sem si predstavljal, vendar voziček in freewheel odlično opravita svoje delo.

Karte imamo sicer samo za soboto in nedeljo, za petek, ko so prosti treningi, pa ne. Sicer nam uspe

kupiti karte za vstop v del dirkališča, kjer so postavljene stojnice, na tribuno pa mi žal ne uspe priti, ker pot do tja ni prirejena. Nič hudega, opremimo se za naslednja dva dneva in si privoščimo osvežitev. Dan zaključimo na terasi hotela z dokaj tekočim naročanjem v španščini.

Sobota se zbudi v lepo jutro in sedaj že rutinirano oddelamo pot do dirkališča. Danes imamo VIP vstopnice in smo deležni čisto drugačne obravnave kot dan prej. Ker VIP tribuna nima dostopa za invalide, moram pridobiti dodatno dovoljenje za tribuno, rezervirano za invalide. To nama vzame dodatne pol ure urejanja, kljub temu, da smo jih obvestili, da prihaja oseba na vozičku, in so nam zagotovili, da bodo vsa dovoljenja predhodno urejena. Ko pa se končno znajdem na tribuni nad progo in zaslišim hrumenje motorjev, je vse pozabljeno.

Otroka spremljata treninge in kvalifikacije iz VIP tribune, midva z ženo pa iz posebne tribune, ki je dostopna z dvigalom. Občasno se srečujemo v VIP prostorih, kjer nam je na razpolago hrana in pijača, in pri skupnih aktivnostih. V soboto se tudi sprehodimo po paddocku (kjer so prikolice moštev in dirkačev) in naredimo ogled garaž, kjer pripravljajo motorje za dirko in iz katerih pripeljejo

dirkači na progo (pit lane). Žal niti v paddocku niti v garažah nimamo priložnosti videti naših favoritov, kaj šele slikati se z njimi. Naj povem, da v naši družini ne navijamo za istega dirkača, zato smo precej pisana družina glede na navijaške rekvizite.

Po začetnem nazdravljanju še na dirkališču sledi v soboto zvečer proslavljanje prvega rojstnega dne. Začnemo na terasi in se potem preselimo v notranje prostore. Čez dan je sicer precej toplo, skoraj vroče, in če ne piha veter, so dovolj kratki rokavi. Zvečer se pa precej shladi. Domačini pravijo, da je bilo kakšen teden nazaj bistveno topleje in da je hladno za ta letni čas. Najbolj važno je, da ne dežuje. Vremenska napoved za nedeljo ni najbolj ugodna in zbudimo se v oblačno jutro, vendar se tekom dopoldneva začnejo oblaki trgati in bojazen pred dežjem počasi izgine. Na poti do dirkališča opazujemo nepretrgane kolone avtomobilov in motorjev, ki se zgrinjajo proti dirkališču. Glede na to, da imamo VIP karte, se izognemo vrsti pred vhodi in si privoščimo hitri zajtrk v VIP prostorih ter se takoj odpravimo »na položaje«. Danes nočemo zamuditi niti trenutka dogajanja na dirkalni stezi, vključno z ogrevanjem. Tribune se polnijo, vključno s tribuno za invalide, ki je danes tako polna, da je

tvegano oditi na WC, ker ti takoj zasedejo mesto.

Rohnenje motorjev, vonj bo bencinu, napetost se stopnjujejo od prvih ogrevalnih krogov do starta najmočnejšega razreda. Naša tribuna je nad startno ciljno ravnino in imamo lep pogled na prihajajoče dirkače, ki s polno hitrostjo pripeljejo v prvi ovinek in v drugi, tretji in še nekaj ovinkov naprej. Zanimivo je gledati boje v Moto3 in Moto2 razredih, toda več deset tisoč glava množica z navdušenjem pričaka start kraljevskega razreda. Boj za prvo mesto je sicer hitro odločen, zato je pa toliko bolj zanimiv za drugo in tretje mesto ter zmagovalne stopničke. Še zaključna slovesnost in podelitev nagrad letošnjim zmagovalcem v posameznih kategori-

jah in dan na dirkališču res prehitro mine.

Dan zaključimo na standardni lokaciji, kjer nam postrežejo še preden sploh naročimo. So nas že navajeni in vedo, kaj imamo radi. Danes nazdravimo še drugemu slavljencu za rojstni dan.

V ponedeljek zjutraj skupaj pozajtrkujemo in se spomnimo vsega lepega, kar smo skupaj doživeli v preteklih dneh. To so bili štirje dnevi res prijetnega družinskega druženja s praznovanjem rojstnih dnevor. V prijetnem okolju in ob prijaznih ljudeh, ki nam je oz. so nam kar prirasli k srcu. Morda se pa še kdaj vidimo.

Po zajtrku se otroka s taksijem odpravita na letališče, midva z ženo pa pot pod kolesa, drugih 1850 km je pred nama. Pot je sicer



mirna, poteka tekoče, razen da naju še v Španiji opere kratka nevihta. Ko se bližava špansko-francoski meji, se v daljavi impozantno dvigujejo pobeljeni vrhovi Pirenejev in zopet se obudi večletna ideja, da bi jih prevozila. Morda bo naslednji potopis ravno iz te poti. Da ne bi pot potekala preveč enolično, so nas na zadnji španski mitnici preusmerili v eno kolono, kjer smo morali peljati skozi špalir zamaskiranih specialcev s prsti na sprožilcih avtomatskih pušk. Srhljivo. Podobno, sicer v blažji obliki, sva doživela na vstopni mitnici na

francosko avtocesto. Cilj prvega dneva je isti hotel v Antibesu, kjer sva spala prvi dan na poti v Valencio. Po preverjanju ugotoviva, da je zaseden, zato se odločiva za naslednji hotel z mojega seznama. V Nico prispeva pozno zvečer. Navigacija naju pelje nekam v hribe nad Nico in podvomiva, če sploh imava prave koordinate hotela. Po kakšnih 10 -tih km nočne vožnje po lokalni cesti in temačnih zaselkih se pred nama prikaže hotel in na hitro parkirava ter se odpraviva v sobo, ki je spet bolj po francosko, se pra-

vi na pol prirejena. Naslednji dan pozajtrkujeva in ob dnevni svetlobi vidiva, da sva prenočila v mirnem in prav prijetnem in obljudenem kraju. Ne izgubljava časa in se odpeljeva proti domu. Še enkrat prevoziva nebroj predorov na poti ob Sredozemskem morju in dolgočasno Padsko nižino ter torej pozno zvečer po enem tednu vandranja in skupaj prevoženih 3700 km zapeljeva v domačo garažo. Utrujena, vendar zadovoljna. Zaključna dirka MotoGP Valencia 2016 odključana in čas je za nov projekt.

# 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](http://www.socaoprema.si)  
E: [socaoprema@siol.net](mailto:socaoprema@siol.net)

Izdajamo in izposojamo  
pripomočke, ki jih zdravnik  
predpiše na naročilnico

ZZZS

ottobock.





Bojana Polak

## OD IZZIVA do pravopisa

Se tudi vi pogosto znajdete v situaciji, ko niste prepričani, ali bi besedo zapisali z veliko ali malo začetnico, ali bi naredili piko ali ne ...

V veliko pomoč nam je lahko spletna stran FRAN – Slovarji Inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU (<http://www.fran.si>), kjer lahko med drugim najdemo elektronsko različico Slovarja slovenskega knjižnega jezika (pomen besed), Slovenskega pravopisa (pravopisna pravila), Slovarja novejšega besedja (prim. tipka vračalka), Slovarja slovenskih frazemov (leta debelih krav) idr.

**Za vas smo zbrali nekaj pravopisnih pravil, ki vam mogoče pridejo kdaj prav.**

### Kdaj se dobimo na Društvu?

Na Društvu se dobimo 1. 1. 2017.

Pravilen zapis datuma je s presledki med številkami (narobe 1.1.2017).

### Ob kateri uri se dobimo na Društvu?

1. Ob 12. uri (ob dvanajsti uri). Gre za vrstilni števnik, prepoznamo ga zaradi pike.
2. Ob 8h (ob osmih, ob osmi uri); namesto pike lahko zapišemo h, a mora biti nadpisan.
3. Ob 12.00 (ob dvanajstih); stična raba pike loči enote različnih stopenj, torej ure od minut. Pogosto lahko opazimo namesto pike dvopičje (pri športu na semaforjih itd.), vendar to pravopisno ni ustrezna rešitev.

### Z evri plačamo sladoled v Semiču.

Uradna kratica za evro je EUR.

100 € ali 100 evrov ali 100 EUR (Med številko in simbolom uporabimo presledek.)

### Merimo višino klančine ...

Pravilno: 2,5 m; 30 x 20 cm

Narobe: 2,5m; 30x20cm

Med številko in enoto je vedno presledek.

### NE BO ali NEBO ŠEL V TOPLICE

**Nebo** danes **ne bo** oblačno, zato gremo v toplice.

### Otroci so prisluhnili predavanju Različnost je zakon.

Je prav »z otroci« ali »z otroki«? Otroci so, pri otrocih se ustavimo in z otroki se zabavamo.

## Urnik organizirane vadbe

Vsi člani, ki ste zainteresirani za posamezno panogo, vzpostavite stik z vodjem dejavnosti in se dogovorite o podrobnostih. Ostale informacije dobite na paraplegikov ljubljanske pokrajine vsak četrtek po telefonu: 01/ 569 11 23.

	kraj	dan	čas	vodja
<b>namizni tenis</b>	Malenškova 1, Ljubljana	ponedeljek	16.00 - 19.00	Davor Škrinjar
<b>kegljanje</b>	Malenškova 1, Ljubljana	torek	11.00 - 14.00	Slavko Ivančič
<b>streljanje</b>	Jakličev dom Videm-Dobropolje in Malenškova 1, Ljubljana	petek	18.00 - 20.00	Jasmin Sabljakovič
<b>košarka</b>	OŠ Dragomelj OŠ Dol pri Ljubljani	torek petek	17.00 - 19.00 17.15 - 19.15	Marino Popovič
<b>bazen</b>	URI Soča	četrtek	19.00 - 20.00	Zdenko Horgas
<b>rekreacija</b>	URI Soča	četrtek	18.00 - 19.00	Robert Žerovnik
<b>tenis</b>	Za vse informacije se obrnite na Društvo.			
<b>atletika</b>	Stadion ŽAK Ljubljana in 4P fitness club, termin po dogovoru.			Andrej Omahen
<b>curling</b>	Ledena dvorana Zalog	ponedeljek	20.00 - 22.00	Mojca Burger
<b>boccia</b>	OŠ Poljane, Ljubljana	sobota	10.00 - 12.00	Jakob Škantelj
<b>fitnes</b>	4P fitness club, termin po dogovoru.			Robert Žerovnik
<b>ribolov</b>	Na Društvu imamo lovne karte ribiških družin. Za vse informacije pokličite vodjo športnega ribolova.			Peter Kralj
<b>biljard</b>	FIT FIT center Domžale	Zainteresirani se prijavite po elektronski pošti ali po telefonu.		Rok Bratovž
<b>bowling</b>	Arena Vodafone BTC	Za vse dodatne informacije se obrnite na Društvo.		







**Informativno glasilo Izziv DPLJ  
izdaja Društvo paraplegikov  
ljubljske pokrajine.**

**Glasilo sofinancira  
FIHO in občine.**

**glavna in odgovorna urednica:  
Mirjam Kanalec**

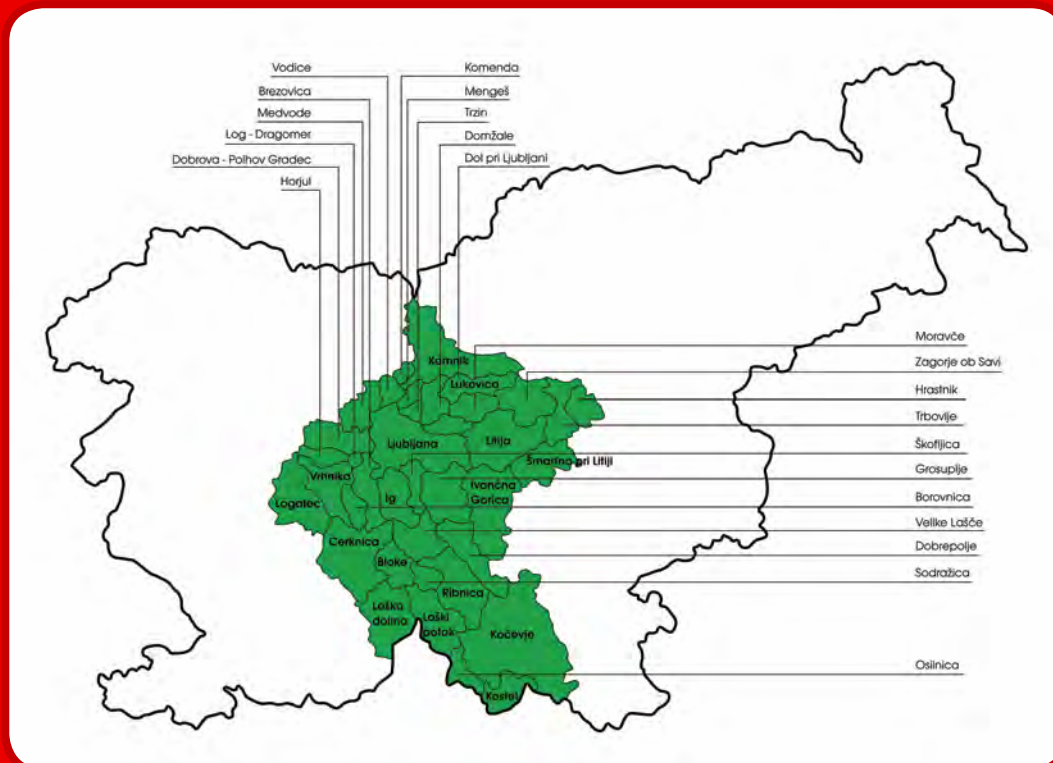
**uredništvo:  
Jože Globokar  
Nino Batagelj  
Mojca Burger  
Nina Wabra Jakič**

**lektoriranje:  
Bojana Polak**

**oblikovanje in prelom:  
ninobatagelj@gmail.com**

**tisk:  
PARTNER GRAF  
zelena tiskarna d.o.o.**

**naklada:  
700 izvodov**



**Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine**  
Dunajska cesta 188, 1131 Ljubljana, p. p.: 5922  
**TRR 03170-1003-1691-118**  
**T 01/569-11-23**  
**E dlj.paraplegik@guest.arnes.si**  
**www.drustvo-para-lj.si**

