



Izziv DPLJ

XVII. letnik, številka 29, junij 2017

Poština
plačana
pri pošti
1131
Ljubljana



Društvo paraplegikov
ljubljske pokrajine



OBVESTILA

KOPALNI DNEVI V PACUGU

Od 22. junija naprej bo enkrat tedensko, ob četrtek, organiziran prevoz s kombijem iz Ljubljane na kopanje v Pacug. Prijavite se na Društvo – vsaj dva dni pred odhodom. Prehrana in pijača sta v lastni režiji. Pomoč asistentk ali spremljevalcev ni zagotovljena. Kombi bo iz oddaljenih krajev izmenjaje vozil enkrat tedensko na 14 dni, in to le, če bodo prijavljeni najmanj štirje člani. Vedno pa lahko pridete na zbirno mesto v Ljubljani. Kopalni kombi odpade, če bodo prijavljeni manj kot štirje člani.

PRESOTERAPIJA

Nadaljujemo s programom presoterapije tudi v poletnih mesecih. Dogovorite se za termine.

KAKOVOSTNA FIZIOTERAPIJA NA DRUŠTVU

Na Društvo se zavedamo, kako pomembno je ohranjanje funkcionalne samostojnosti para- ali tetraplegika, zato smo se odločili, da našim članom ponudimo tudi možnost koriščenja fizioterapije. S socialnim podjetjem, ki izvaja storitve celostne oskrbe, smo se namreč dogovorili, da bodo njihovi fizioterapevti v društvenih prostorih izvajali individualne fizioterapevtske obravnave, ki so varne in učinkovite. Cena enourne storitve je 20 €, pri čemer del zneska sofinancira Društvo. Julija in avgusta fizioterapije ne bo.

MASAŽA

Tudi v poletnih mesecih bo v prostorih Društva za člane in svoje potekala klasična masaža.

URADNE URE DRUŠTVA

TOREK: Mirjam Kanalec in Draga Lapornik

ČETRTEK: Robert Žerovnik

PETEK: Rok Bratovž

DRUŠTVO JE ODPRTO OD 8.00 DO 16.00.

Vsak delavnik so na Društvo prisotni Mojca Burger, Vesna Peklar in Veronika Kuzmič.

KAZALO

4 SE BOMO SELILI?

6 ČASOPLOV

DRUŠTVO

34 ZAPOSLENI

36 ZBOR ČLANOV

SODELOVANJE Z OBČINAMI

37 ZDRAV NE POZNA TEŽAV

S KATERIMI SE SREČUJEJO INVALIDI

SOCIALA SMO LJUDJE

41 MI SMO TU, KO NAS POTREBUJETE

44 NOVI ČLANI NA PREIZKUŠNJI

ZDRAVJE

48 TRENDI OSTAJAJO ENAKI

49 PRI HUJAŠNJU ČUDEŽNIH TABLETK NI

VSI RAZLIČNI VSI ENAKOPRAVNI

51 NASMEJALE SMO SE DO SOLZ

52 ODLIČNA HRANA IN LEPO VREME

54 RAZLIČNOST JE ZAKON

56 LJUBLJANA – ODKRITI ZAKLAD

57 PREBUJA SE

58 ISKANJE SKRITEGA ZAKLADA

59 POLEG UČENJA PROGRAMIRANJA SMO SE TUDI ZABAVALI

62 GLEDATI MORAŠ NA TISTE STVARI, KI JIH LAHKO POČNEŠ,
NE PA NA TISTE, KATERIH NE MOREŠ VEČ POČETI

ŠPORT IN REKREACIJA

68 POKAL JE OSVOJILA EKIPA DP CELJE

70 POGAČNIKOV POKAL PONOVRNO OSVOJILA NŠA EKIPA

71 GOSTILNIŠKI ŠPORT?

POTOVANJA

73 PREBUJENA NOMADKA

76 ČE ŽELIŠ POCENI POTOVATI, JE TREBA TUDI POTRPETI!

78 PRIDI NA PRIDI

FOTOGRAFIJE: ARHIV DRUŠTVA, ANDRAŽ MULJAVEC, VID PONIKVAR



Mirjam Kanalec SE BOMO SELILI?

»Najpomembnejše premoženje so ljudje - boljši kot so ljudje, boljše je podjetje.« (George Shinn)

Če boste samo prelistali Izziv, ki ga imate v rokah, boste opazili, da je bila prva polovica leta zelo pestra. Če pa boste poleg ogleda slik še prebrali kak prispevek, boste ugotovili, da se je dogajalo! Pa lepo po vrsti.

Začetek leta je vedno paničen. Pozornost je usmerjena predvsem v pripravo poročil financerjem – ali drugače – v pregled, kaj smo lani naredili in koliko porabili. Hkrati pa smo zapluli že s polnimi jadri v novo leto, z novimi cilji in načrti. Lani smo sicer leto formalno zaključili z manjšim minusom, vendar je bilo leto volitev, nakupov košarkaških vozíčkov, nepričakovanih stroškov odvetnika, začetkov, koncev ... skratka, »malo mešano na žaru«.

Že konec leta smo se ozirali v 2017, ko smo prijavljali naš program na razne razpise, med drugim na najpomembnejši razpis FIHO, kjer smo pridobili 74.132,09 evrov za posebne socialne programe in delovanje. Na Zavod RS za zaposlovanje smo v okviru javnega povabila za programe javnih del poslali dve vlozi in dobili tudi obe odobreni, kar pomeni sofinanciranje plač, prevozov na delo in malice dveh zaposlenih. In ne samo s strani Zavoda marveč tudi MOL-a, ki sofinancira del obeh plač. A sreča nas še ni zapustila in izmed številnih kandidatov in kandidatk smo v okviru odobrenih programov izbrali dve puncji, Veroniko in Vesno, ki sta se v utrip Društva že zelo dobro ujeli. Programi javnih del so super, kar se tiče financiranja, saj so stroški plač zaposlenih, razen regresov, v celoti pokriti. So pa ruleta, kakšnega zaposlenega dobiš, hkrati pa je to zaposlitev za največ 12 mesecev.

Zaradi triletne pogodbe, v okviru katere nam MOL sofinancira posebne socialne programe v višini 20.000 evrov letno, nam letos ni bilo potrebno pripraviti vloge na razpis MOL za sofinanciranje socialnovarstvenih programov, je pa zato potrebno temu financerju poročati 3-krat letno o porabi

sredstev in izvedbi prijavljenega programa. Prav tako se nam tudi letos nadaljuje sofinanciranje šestih osebnih asistentov s strani MDDSZEM, 760,00 € na mesec za vsako vključeno osebo, za delno pokritje stroška plač zaposlenih. Ne potrebujemo prav zahtevne matematike za izračun, koliko dodatnih sredstev je potrebno pridobiti iz drugih sredstev samo za pokritje stroškov redno zaposlenih.

Robert je že v začetku leta prijavil naše športne in rekreativne aktivnosti na razpis MOL Oddelka za šport, a še vedno čakamo na rezultat ... predvsem pa na sredstva, ki jih trenutno zalagamo od drugih financerjev.

Veliko moči pa vsako leto usmerjamo v občinske razpise, ki se vrstijo eden za drugim, poleg tega pa ima skoraj vsaka občina svojo razpisno dokumentacijo, tako za vlogo kot poročilo. Še danes nekatere občine niso objavile razpisa za sofinanciranje posebnih socialnih programov, čeprav je že skoraj pol leta mimo. Da ne govorim o zneskih, ki jih nekatere občine dodelijo našemu Društvu; najmanj 54,95 € občina Hrastnik in največ 1.200 € občina Domžale. Nekatere občine imajo v pogojih razpisa določen tudi »sedež v njihovi občini«, zato žal ne moremo zaprositi za njihova sredstva, čeprav izvajamo posebne socialne programe za njihove občane, ki so hkrati naši člani. Kaj bo, če bodo vse občine sledile temu?!

Smo pa letos prijavili naš program osveščanja in preventive »Različnost je zakon!« na razpis Javne agencije Republike Slovenije za varnost prometa, ki ga že skoraj 10 let izvajamo predvsem po izobraževalnih ustanovah. In bili smo uspešni! Pridobili smo 1.200 €, nad katerimi bo bedel Rok, ki ta projekt sedaj tudi vodi. Verjamem, da bomo učencem in dijakom tudi v prihodnje prenašali naša znanja in izkušnje ter jih obvarovali nevarnosti, ki nanje prežijo v prometu.

Še vedno pa čakamo na rezultate razpisa USA NGO Small

Grants, na katerega smo se prijaviли že v začetku marca – še nič glasu od njih.

Tudi letos nas je Leo klub Ljubljana presenetil z donacijo v višini 700,00 € za program Prevozi, za kar se jim iskreno zahvaljujemo.

V pomladnih mesecih je Društvo organiziralo dva pomembnejša športna dogodka. Prvi je bil 19. kegljaško tekmovanje za pokal občine Domžale, ki ga že vrsto let uspešno organizira in izpelje Cvetka. Drugi pa je Pogačnikov memorial, ki je postal stalnica v pestri športni paleti na območju srednje Evrope. To je mednarodni dogodek v košarki na vozičkih, posvečen izjemnemu človeku, pionirju organizacije prireditev športa paraplegikov, letos že 37-krat zapored in 21-ič z mednarodno udeležbo. Gre za športno srečanje košarkarjev iz različnih držav, ki zahteva poleg izjemne organizacije tudi finančna sredstva, ki jih poskušamo vsako leto znova v prvi meri pridobiti od sponzorjev in donatorjev.

Aktivni pri pridobivanju sredstev za nakup prilagojenih športnih vozičkov pa so bili v teh zadnjih mesecih naši košarkarji, še posebej Borut, ki to akcijo vodi. Odzvali so se številni sponzorji in donatorji, tako posamezniki kot podjetja, sredstva so zbirali tudi preko SMS-donacij. Nabralo se je že preko 8.000 €, v okviru te akcije pa je en športni voziček kupil Rotary club Ljubljana Barje za našega člana Andorja, ki bo lahko z novim pripomočkom uresničil sanje o igranju v slovenski reprezentanci v košarki na vozičkih. »Eden ne more pomagati vsem, vsi pa lahko pomagamo nekomu!«, je rek rotarijcev, ki so odprli srca in denarnice ter prispevali za voziček. Iskrena hvala!

Z veseljem lahko povem, da je Izziv DPLJ po 17-ih letih izhajanja končno vpisan v razvid medijev pri Ministrstvu za kulturo. Poleg seveda zakonskega določila o vpisu v register bomo sedaj lahko naše obsežno in pestro glasilo prijaviли tudi na razpis, ki ga omenjeno ministrstvo objavlja vsako leto.

V okviru kompenziranja invalidnosti izvajamo vrsto aktivnosti za izboljšanje kvalitete življenja naših članov. Izpostavila bi Mojčin trud za postavitve dobre mreže socialnih poverjenikov, preživet super vikend novih članov v Semiču, priprave na

spomladansko srečanje v Komendi pa so v ciljni ravnini. Z veseljem sporočam, da smo pričeli s programom fizioterapije, ki jo nudi strokovno usposobljena fizioterapevtka, z izkušnjami z delom s para- in tetraplegiki. Trenutno poteka enkrat tedensko, vendar pa je zanimanje kar precejšnje, termine moramo usklajevati z drugimi aktivnostmi, predvsem z masažami, ki potekajo dvakrat tedensko na Društvo.

Ja, prostori Društva postajajo premajhni, kar me vodi do naslova članka. Iščete v članku odgovor na vprašanje v naslovu? Ni se bati, da bi se Društvo kamorkoli selilo ... vsaj ne v kratkem! Če pa se spomnimo pobud in aktivnosti izpred nekaj let, o želji in potrebah Društva, da bi imeli hišo, vrt, parkirišče, dvorišče ... Naj vam samo omenim, da so težnje zopet postale aktualne, o čemer smo se že pogovarjali na JSS MOL. Župan najlepšega mesta na svetu nas namreč ob vsaki priložnosti vpraša o blagajni in nas spomni na naše sanje o hiši, kjer bi bil sedež Društva – neprimerno bi bilo, da ne storimo kaj v tej smeri!

ln še nekaj novic glede društvenih nepremičnin. Vsi tisti, ki ste se udeležili zbora članov, ki je bil letos marca, veste, da društvene nepremičnine niso vse DRUŠTVENE – vsaj kar se tiče vpisa v zemljiško knjigo, ki je uradno edina merodajna za dokazovanje lastništva. Društvo NAJ BI BILO lastnik društvenih prostorov, dveh skladišč in štirih parkirišč. Že lansko leto pred poletjem pa smo žal ugotovili, da temu ni tako oziroma zemljiška knjiga tega ne potrjuje. Nemudoma smo najeli odvetnika, ki je specializiran za to področje, da stvari uredi. V tem trenutku še ni končnih rezultatov, smo pa bližje vpisu štirih parkirišč v zemljiško knjigo, bojimo pa se, da bomo manjše skladišče izgubili, saj sta na njej vpisani kar dve hipoteki, ki sicer bremenita prejšnjega lastnika, ki je pa žal še vedno vpisan kot lastnik našega skladišča, ki smo ga kupili leta 2005, vendar ga takratno vodstvo ni vpisalo v zemljiško knjigo.

ln za konec najspregovorim še o sodelavcih. »Najpomembnejše premoženje so ljudje.« Najbolj se o tem prepričamo, če opazujemo njihovo odločnost pri postavljanju ciljev in napredovanju, njihovo sposobnost, da dobro shajajo z drugimi, pripravljenost na sodelovanje, pozitiven odnos, vztrajanje pri poštenosti. Vedno me prevzame njihova želja in energija, da pomagajo drugim! Hvala vsem!

ROJSTNI DAN NAŠEGA DRUŠTVA

5. DECEMBER

Kot prvo in največje Društvo bodoče Zveze paraplegikov Slovenije je bilo ustanovljeno v Ljubljani, 5. decembra 1978, na občnem zboru. V letu 1979 so bila ustanovljena še druga Društva, 21. novembra 1979 pa Zveza paraplegikov Slovenije. Za prvega predsednika je bil izvoljen Dušan Ambrož, po dobrih dveh letih ga je zamenjal Ivan Pibernik, ki je na krmilu Društva ostal skoraj dve desetletji. Tretji predsednik, Dane Kastelic, je Društvo vodil štiri leta in ga postavil na nove temelje. Pod njegovim vodstvom smo kupili delovno bivalne prostore izdelane do tretje gradbene faze in kupili novo sodobno kombi vozilo, zaposlili strokovno sodelavko in voznika. Po odhodu Kastelica smo v zgodovini vseh društev dobili prvo predsednico. Mirjam Kanalec je zagnano nadaljevala delo predhodnika, vse cilje pa usmerila k dograditvi prostorov. Toda Društvo je vodila le eno leto. Peti predsednik Društva je postal Gregor Gračner, ki je Društvo uspešno vodil do lani, ko je krmilo ponovno prevzela Mirjam Kanalec. Za Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine lahko trdimo, da je med najuspešnejšimi društvi Zveze.

TRETJI NA SVETOVNEM PRVENSTVU V CYBATHLONU

6. DECEMBER

V švicarskem Zürichu je 8. oktobra 2016 potekalo prvo profesionalno mednarodno tekmovanje Cybathlon, namenjeno invalidom z motnjami gibanja. Udeleženci so tekmovali s pomočjo visokotehnoloških robotskih pripomočkov, ki so jih razvili raziskovalni inštituti, univerze oziroma podjetja. Slovenska ekipa Avalanche, ki jo sestavljajo študenti in njihovi mentorji iz Laboratorija za robotiko Fakultete za elektrotehniko Univerze v Ljubljani, je s svojim robotskim invalidskim vozičkom dosegla odlično tretje mesto.

Za Team Avalanche je vozil paraplegik, študent Fakultete za elektrotehniko Univerze v Ljubljani, član Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja, Robi Bojanec, ki je postal paraplegik v prometni nesreči pri 12-tih letih. »Pomagati želim našim naslednikom in jim pokazati, da se vse da, samo če se hoče. In prav tako lahko narediš nekaj iz sebe, četudi si malo "drugačen",« pravi Robi, ki ni (bil) samo voznik, temveč tudi član ekipe in je sodeloval pri izdelavi ter razvoju vozička.



POŠTNA ZNAMKA ZA NAŠO ŠAMPIONKO**7. DECEMBER**

Pošta Slovenije je 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 poštnih vrednotnic. Ta izjemna čast je pripadla zlati strelki našega Društva, Veselki Pevec. Znamka z njenim motivom je izšla 7. decembra 2016. S priložnostnimi znamkami je Pošta Slovenije do sedaj počastila vse zlate prejemnike olimpijskih medalj, osvojene za samostojno Slovenijo. Motiv za znamko je prispeval Vid Ponikvar, uradni fotograf slovenske paraolimpijske odprave v Riu de Janeiru.

AVSTRIJCI TRDNO NA PRVEM MESTU**11. DECEMBER**

V športni dvorani Marof v Novem mestu so košarkarske ekipe odigrale tretje kolo lige ZPS – SOČA OPREMA. Tekmovanje je 11. decembra 2016 v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja. Ekipe DP Maribor Palfinger Marine je v uvodni tekmi premagala DP Kranj (37:25). V drugi tekmi je RSV Kärnten porazila DP Celje Thermana (69:42). V tretji tekmi med ekipama DP Novo mesto in DP Kranj je bil prvi polčas dokaj enakovreden, v nadaljevanju pa so Gorenjci popustili in Novomeščani so slavili z 48:38. V četrti tekmi je naša ekipa DP Ljubljana Mercator porazila DP Celje Thermana z 58:43. Favorizirana ekipa RSV Kärnten je v zadnji peti tekmi brez večjih težav ugnala DP Novo mesto z 61:47. Po tretjem kolu na vrhu ostaja RSV Kärnten, druga je ekipa DP Maribor Palfinger Marine, tretja DP Celje Thermana, četrta DP Ljubljana Mercator, peta DP Novo mesto, šesta pa DP Kranj.



NAŠA PARAOLIMPIJKA – INVALID ŠPORTNIK LETA

15. DECEMBER

ZŠIS - POK je sklepno dejanje pripravila 15. decembra 2016 v konferenčni dvorani Austria Trend hotela v Ljubljani, kjer so razglasili najboljšega športnika, najboljšo športnico in najboljšo ekipo, ki je moška reprezentanca slepih in slabovidnih v kegljanju. Podelili so tudi zlate, srebrne in bronaste znake. Bronasti znak je prejel Matej Brajkovič, član našega Društva za osvojeno bronasto medaljo na evropskem prvenstvu v biljarju v Avstriji. Srebrni znak je prejel paraplegik Skender Tošič za osvojeno prvo mesto v para-karateju na svetovnem prvenstvu v Avstriji. Zlati znak je prejela Veselka Pevec za osvojeno zlato paraolimpijsko medaljo z zračno puško stoje in paraolimpijski rekord. Zlati znak je prejel Franček Gorazd Tiršek za osvojeno srebrno paraolimpijsko medaljo z zračno puško stoje. Pred razglasitvijo najboljših ekip, športnice in športnika so se spomnili naših športnikov, ki so nastopili na prvih paraolimpijskih igrah davnega leta 1972 v Heidelbergu. Takrat so barve Jugoslavije zastopali: Pavla Sitar (zlata medalja v vožnji), Marja Šerbela, Jože Okoren (bronasta medalja v metu diska), Edo Cerkvenc, Branko Rupnik, Martin Gorenc, Marjan Peternelj in Zlatko Bernašek. Športnica leta 2016 je naša strelka Veselka Pevec – paraolimpijska zmagovalka.

BOŽIČEK OBISKAL IN OBDARIL NAŠE MALČKE

16. DECEMBER

V prostorih Fundacije humanitarnih in invalidskih organizacij Slovenije je 16. decembra 2016 malčke naših članov obiskal in obdaril Božiček. Otroci so ga nestrpnost pričakovali, Božička pa ni in ni bilo. Pa je prišel klovn Aleksander in jih nasmejati do solz. Otroci in njihovi starši so neizmerno uživali in sodelovali v njegovi pantomimi in pestri predstavi z baloni za oblikovanje. In koliko zabave so imeli z rolicami papirja! Z njimi in lučkami so skupaj med drugim okrasili tudi novoletno jelko.

Toda otroci so se vse pogosteje ozirali proti vratom v upanju, da bi čim prej zagledali Božička s košem daril. Še Aleksander ga je šel iskat. No, končno so ga le dočakali, pa tudi njegova darila. Vsakega posebej je vzel v naročje, z njim pokramljal in mu izročil tako težko pričakovano darilo. Ko so se poslovili, jim je Božiček obljubil, da jih bo drugo leto spet obiskal pod pogojem, da bodo pridni.



PREDNOVOLETNO SREČANJE PRESENEČENJ**17. DECEMBER**

Naše Društvo je tradicionalno prednovoletno srečanje za člane, svojce in sodelavce pripravilo 17. decembra 2016 v veliki restavraciji Hotela Kongo & Casino v Grosuplju. V pozdravnem nagovoru je predsednica Društva Mirjam Kanalec zaželela vsem vse dobro v prihajajočem letu, dobrim željam pa se je tako kot že vrsto let nazaj pridružil tudi župan MOL Zoran Jankovič. Seveda smo z županom in predsednico tem željam tudi nazdravili. Zatem je sončni žarek presenečenja posijal na našo članico Bredo Malus, ki je v dar od Društva dobila lep sodoben električni voziček. Voziček je Društvu poklonil dobavitelj tehničnih pripomočkov ORMEGA MM, Bredi pa bo prav gotovo omogočil samostojnejše in kvalitetnejše življenje. Za veselo vzdušje je v nadaljevanju našega druženja poskrbel Duo The plejbek. Duo ima širok izbor domačih in tujih pesmi, ki jih je izpolnjeval tudi našim željam. In brez tradicionalnega srečelova, ki je bil tokrat še posebej bogat, tudi ni šlo. Med številnimi bogatimi dobitki je Zdravilišče Laško prispevalo vikend paket za dve osebi, Zveza paraplegikov Slovenije tedensko bivanje v hiški v Čatežu, vikend paket pa je podaril

tudi Dom paraplegikov Pacug.

In že sta bili na vrsti dve točki striparja Aleksandra. Pri vlogi ruskega astronavta Vladimirja mu je pomagal naš gost Jani. Ker pa sta popila preveč vodke, jima polet v veselje ni uspel. Seveda pa je bilo veliko smeha, zato sta požela velik aplavz.

Večer smo popestrili še s popularnim in vedno privlačnim bingom, ki ga je z domiselnimi dovtipi in s simpatičnimi pomočnicami že tradicionalno vodil naš Luka. Glavni dobitek je bil izkupiček od prodanih lističev.

Ko smo že mislili, da je naš razvedrilni program zaključen, nas je prijetno presenetil Občinski pihalni orkester Trebnje z mažoretkami, ki se je vračal z nastopa v Velenju. Nastop pri nas je pripravil član orkestra, klarinetist paraplegik Gašper Peček, ki je vse prisotne povabil na tradicionalni novoletni koncert 26. decembra v Trebnje.

Na srečanju se je z novimi vozički predstavila tudi SOČA OPREMA. Zvečer je glasbo za vsak okus vrtel DJ Slavko, vse organizacijske niti prireditve pa so bile v rokah vsestranske podpredsednice Mojce Burger.



PREDNOVOLETNI IZZIV

17. DECEMBER

Ko smo zakorakali v praznične dni, je 17. decembra 2016 na prednovoletnem srečanju člane, njihove svojce in sodelavce Društva razveselil še decembrski IZZIV. Nekateri člani so ga takoj prelistali in pregledali bogato in pestro vsebino, ki je z zanimivimi fotografijami natisnjena kar na dvainosemdesetih straneh.

Bralce so prav gotovo pritegnili številni prispevki iz dogodkov zadnjega polletja. Na kratko jih je v svoji kolumni strnila predsednica Društva Mirjam Kanalec, ki je tokrat pripravila in tudi uredila pisno in slikovno gradivo. V glasilu je zanimiv »časoplov«, ki s kratkimi prispevki in fotografijami predstavlja aktualne dogodke. Glasilo je lepo oblikoval Nino Batagelj.

ZA ZAČETEK ENA ZMAGA IN EN PORAZ

19. DECEMBER

Curling ekipa našega Društva je v lanski sezoni v slovenski curling ligi osvojila drugo mesto in s tem napredovala v prvo ligo. V letošnji sezoni igra v skupini desetih ekip. Naši tekmovalci (Živa Hribar, Jože Klemen, Žiga Bajde in Robert Žerovnik) so se 19. decembra 2016 najprej pomerili z ekipo Pingvini in tekmo izgubili s 7:0. V drugi tekmi so odlično zaigrali in z rezultatom 7:5 presenetljivo ugnali lanske zmagovalce Kvakarje.

PREDLOG ZAKONA OSEBNE ASISTENCE DOBIL PODPORO

20. DECEMBER

Predlog zakona o osebni asistenci opozicijske NSi je 20. decembra 2016 v državnem zboru dobil podporo. Da je primeren za nadaljnjo obravnavo, je s svojim glasom potrdilo 70 poslancev, proti je bil le eden. Kot je pojasnila podpredsednica NSi Iva Dimic, so vložili zakon, s katerim bo posameznikom in posameznicam, ki zaradi posledic svoje invalidnosti nujno potrebujejo pomoč druge osebe pri socialnih aktivnostih in osnovnih potrebah, to omogočeno. Pri tem naj bi šlo predvsem za pomoč pri osebni higieni, oblačenju, hranjenju, pomoč v gospodinjstvu, pomoč pri gibanju, pri sporazumevanju ter ostalih dnevni opravilih.



TEČAJ UREJANJA SPLETNIH STRANI – PRVIČ**13. JANUAR DO 10 FEBRUAR**

V prostorih Društva se je 13. januarja začel tečaj za izdelavo in oblikovanje spletnih strani. Osem tečajnikov se je v 12 šolskih urah spoznalo z osnovami interneta, strežniki, zgradbo spletnih strani ter osnovami HTML in CSS. Skozi skrivnosti izdelave spletnih strani in Wordpressa jih je vodil predavatelj Uroš Rozina, tečaj pa se je zaključil 10. februarja.

TUDI V DRUGEM KOLU ENA ZMAGA IN EN PORAZ**15. JANUAR**

Naša curling ekipa, ki igra v prvi slovenski curling ligi, je 15. januarja na drsališču v Zalogu odigrala drugo kolo. Igralci naše ekipe (Žiga Bajde, Jože Klemen, Robert Žerovnik in Jana Ferjan) so v prvi tekmi ukanili ekipo Kladivarji, v drugem nastopu pa po napeti igri z ekipo Sochi komanda z enakim rezultatom tekmo izgubili. V prvi ligi poleg naše ekipe tekmujejo še: Kvakarji, Ledene kocke, Pingvini, Butnskala, Greengo, Seniorji, Sochi komanda, Kladivarji in Tim Ajskrim.

PRVA LIGAŠKA ZMAGA GORENJSKE EKIPE**22. JANUAR**

V športni dvorani Šenčur je šest košarkarskih ekip, ki tekmujejo v ligi ZPS – SOČA OPREMA, odigralo četrto kolo, ki ga je 22. januarja pripravilo Društvo paraplegikov Gorenjske. V otvoritveni tekmi sta se na parket zapeljali ekipa DP Kranj in ekipa našega društva DP Ljubljana Mercator. V prvi in četrti četrtini sta ekipi prikazali enakovredno igro, drugo in tretjo četrtino so dobili naši igralci in zmagali z rezultatom 59:47. Četrto kolo je bilo uspešno za ekipo DP Novo mesto, ki je slavila v obeh tekmah. V tretji tekmi četrtega kola je ekipa DP Kranj dosegla prvo ligaško zmago in premagala DP Celje Thermana s 56:52. Zadnjo tekmo sta odigrali ekipa RSV Kärnten in DP Maribor Palfinger Marine, kjer so zmagali Avstrijci.

V TRETJEM KOLU CURLING LIGE PORAZ**30. JANUAR**

Naša ekipa je 30. januarja na drsališču v Zalogu odigrala 3. kolo v prvi slovenski curling ligi. Igralci Žiga Bajde, Robert Žerovnik, Davorin Kopše in Jana Ferjan so se pomerili z igralci ekipe Butnskala in tekmo zgubili z rezultatom 4:6. Tokrat je bila na sporedu le ena tekma.



PREHODNI POKAL TRETJIČ ZAPORED GALU JAKIČU

24. DO 26. JANUAR

Na smučiščih Rogle je od 24. do 26. januarja v organizaciji Zveza paraplegikov Slovenije potekal deveti smučarski kamp, tradicionalno druženje smučarjev paraplegikov in tetraplegikov ter študentk prostovoljk tretjega letnika delovne terapije Zdravstvene fakultete pod mentorstvom prof. Alenke Plemelj. Smučišči Planja in Mašin žaga, na katerih so udeleženci kampa trenirali, sta prvi in drugi dan nudili resnično idealne pogoje. Naši smučarji so doživeli pravo zimsko pravljico z vsemi užitki v prelepi zasneženi naravi. Tretji dan kampa je bil namenjen preizkušnji v veleslalomu na progi smučišča Mašin žaga. Tako smučarji v monoskijih kot spremljevalci in nekateri svojci so progo prevozili trikrat, za končni rezultat pa sta štela dva teka. Prehodni pokal Zveze paraplegikov Slovenije je že tretjič zapored osvojil Gal Jakič (47,78), na druge stopničke se je povzpel naš smučar Gregor Gračner (49,87), na tretje pa Jani Učakar (53,32). Med spremljevalci je bil prvi Aleksander Bratina (40,24), drugi Rajko Brus (40,96), tretji pa Sebastjan Bajde (45,38). Medalje je najboljšim podelila Alenka Plemelj, prehodni pokal pa Nika Šuc.

NOV ODLOK O UREJANJU PROMETA V MOL

30. JANUAR

Občinski svet Mestne občine Ljubljana je 30. januarja sprejel nov Odlok o urejanju prometa v MOL. Odlok, ki je začel veljati 4. marca 2017, prinaša kar nekaj novosti in sprememb. Med njimi tudi novost, ki je povezana z ureditvijo parkiranja vozil voznikov, ki imajo veljavno parkirno karto za invalide.

To področje obravnava 22. člen odloka – Ureditev parkiranja vozil invalidov, ki navaja:

- (1) »Invalidi lahko brezplačno parkirajo svoja vozila na urejenih parkirnih prostorih na in ob vozišču občinske ceste največ dve uri. Voznik mora na vidnem mestu v vozilu označiti čas prihoda in postaviti veljavno parkirno karto za invalide. Na parkirnih prostorih na in ob vozišču občinske ceste, kjer invalidi parkirajo več kot dve uri, na parkiriščih in v parkirnih hišah so invalidi dolžni plačati parkirnino v skladu s tem odlokom.

- (2) Z globo 40 evrov se kaznuje za prekršek posameznika, ki ravna v nasprotju s prejšnjim odstavkom.«

Poudarjamo, da odlok velja le za urejanje prometnega režima na območju Mestne občine Ljubljana.



NAŠI STRELCI DRUGI, PEVČEVA PRVA, ŽEROVNIK TRETJI**1. FEBRUAR**

Društvo paraplegikov severne Primorske je 1. februarja na strelišču Strelskega društva Salonit Anhovo v Desklah v sodelovanju s Strelskim društvom Salonit Anhovo pripravilo tretje ligaško kolo. V streljanju s serijsko zračno puško se je pomerilo 32 strelk in strelcev iz osmih pokrajinskih društev Zveze. V ekipni konkurenci je slavila ekipa DP Prekmurja in Prlekije (1.091), na drugo mesto se je povzpela ekipa našega Društva (1.057), na tretje pa DP Podravja (1.053). V najmočnejši moški konkurenci v skupini SH1 je bil tretji strelca našega Društva Robert Žerovnik (354). V ženski konkurenci je v skupini SH2 tekmovala Veselka Pevec in dosegla 364 krogov.

AKCIJA ZBIRANJA SREDSTEV ZA »NAKUP PRILAGOJENIH INVALIDSKIH VOZIČKOV«**1. FEBRUAR**

Naše Društvo izvaja tudi dejavnosti, ki pripomorejo k ohranjanju in krepitvi preostalih telesnih sposobnosti invalidov. Ena pomembnejših med njimi je košarka na vozičkih. Pri tem je velika ovira pomanjkanje prilagojenih invalidskih vozičkov, saj so cene takih vozičkov izredno visoke. Zato smo se odločili za zbiranje sredstev, s katerimi bi omogočili nakup prilagojenih vozičkov. Sredstva smo zbirali tudi preko SMS-donacij.

NINO BATAGELJ NA ODPRTEM PRVENSTVU HRVAŠKE**4. DO 5. FEBRUAR**

Na splitskem bazenu Poljud je od 4. do 5. februarja potekalo odprto mednarodno prvenstvo Hrvaške v plavanju – CROATIA OPEN 2017. Nastopilo je sto plavalk in plavalcev iz enajstih hrvaških klubov, prvenstva so se udeležile tudi Slovenija, Bosna in Hercegovina, Malezija, Madžarska in Srbija. Slovensko plavalno reprezentanco so pod vodstvom selektorice Jane Čander sestavljali plavalec našega Društva Nino Batagelj, Darko Đurić, Patrik Jagodic in trener Matej Globočnik. Nino Batagelj je na omenjenem prvenstvu lovil normo za prihajajoče svetovno prvenstvo, ki bo meseca oktobra v Mehiki. V svoji paradni disciplini je na 50 metrov hrbtno v konkurenci 29 plavalcev priplaval na 6. mesto (1:36.50), na 100 m hrbtno je osvojil 17. mesto (3:39.93) in B normo za SP, na 50 m prosto pa 19. mesto (1:35:70). Letošnja plavalna sezona je za Nina veliko bolj uspešna, saj mu je na 50 metrov prosto in hrbtno uspelo popraviti rezultate iz lanske sezone.



OSMI TRADICIONALNI TURNIR V BILJARDU – PREHODNI

POKAL PONOVO ŽUPANČIČU

14. FEBRUAR

Biljardisti pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije so 14. februarja v biljardnici Vida v Planet Tušu v železarskem mestu Ravne na Koroškem odigrali že osmi turnir v »kmečki osmici«, ki ga je odlično pripravilo Društvo paraplegikov Koroške, udeležilo pa se ga je rekordnih 21 biljardistk in biljardistov iz našega Društva, DP Prekmurja in Prlekije, DP Podravja, DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja ter domačega društva DP Koroške. Prehodni pokal Zveze je osvojil Marjan Zupančič. Glede na porast zanimanja igranja biljarda med našimi člani pa bi že lahko začeli razmišljati o dodatni sedmi ligaški ligi ZPS. Prispevek k temu so tudi simbolične denarne nagrade, ki so jih prvič v zgodovini turnirjev podelili zmagovalcem Korošci.

VESELKA PEVEC – DOBITNICA BLOUDKOVE PLAKETE

14. FEBRUAR

Na Brdu pri Kranju je bila 14. februarja slovesna 52. podelitev Bloudkovih priznanj za leto 2016. To so najvišja priznanja Republike Slovenije za dosežke na področju športa. Vsako leto najboljšim podelijo Bloudkove nagrade in priznanja za izjemen prispevek k razvoju športa, za življenjsko delo in za izjemen športni dosežek. Med desetimi dobitniki uglednih plaket v kategoriji za izjemen športni dosežek je bila tudi naša odlična strelka in dobitnica zlate medalje na paraolimpijskih igrah v Riu de Janeiru Veselka Pevec. Letošnji dobitniki Bloudkovih nagrad za leto 2016 so: dolgoletni delavec v smučarskih skokih Gabriel Jelko Gros, nogometni selektor Srečko Katanec, dolgoletni atletskega funkcionar Martin Steiner in olimpijska prvakinja v judu Tina Trstenjak. Na slovesni podelitvi so bili tudi predsednik države Borut Pahor, ministrica za izobraževanje, znanost in šport Maja Makovec Brenčič in minister za Slovence v zamejstvu in po svetu Gorazd Žmavc.



TRETJE KOLO ŠAHOVSKE LIGE ZPS GRADEX**16. FEBRUAR**

Šahistke in šahisti šahovske lige ZPS Gradex so 16. februarja v prostorih gostišča Marinšek v Naklem odigrali tretje kolo, ki ga je pripravilo DP Gorenjske, na črno-belih poljih pa se je v ekipni in posamični konkurenci pomerilo 19 šahistov iz DP ljubljanske pokrajine, DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, DP Podravja, DP jugozahodne Štajerske, DP Istre in Krasa ter domačega društva DP Gorenjske. Našo ekipo so sestavljali Jasmin Sabljakovič, Ljubiša Gajič in Zlatko Bernašek. Po navodilih sodnika Silva Simončiča so šahisti po švicarskem sistemu v hitropoteznem šahu odigrali sedem partij. V ekipni konkurenci je bila najboljša ekipa DP Celje (14), drugo mesto je osvojila ekipa DP Ljubljana (11,5), tretje DP Maribor (11), četrto DP Koper (10,5), peto DP Novo mesto (9), šesto pa DP Kranj (8). Med šahisti je v tretjem kolu najboljše poteze povlekel Radoslav Matič, CE (6).

DRŽAVNI ZBOR SPREJEL ZAKON O OSEBNI ASISTENCI**16. FEBRUAR**

Državni zbor je 17. februarja na redni seji sprejel Zakon o osebni asistenci. Ta zakon ureja pravico do osebne asistencije posameznikom z dolgotrajnimi telesnimi, duševnimi, intelektualnimi ali senzoričnimi okvarami. Zakon uporabnikom s pomočjo osebnih asistentov omogoča učinkovitejše sodelovanje v družbi, enake možnosti, večjo neodvisnost, aktivnost in enako-pravno vključenost v družbo – skladno z določbami Konvencije o pravicah invalidov. Zakon med drugim določa, da je do osebne asistencije upravičenec star od 18 do 65 let, da živi v samostojnem ali skupnem gospodinjstvu in da potrebuje pomoč najmanj 30 ur tedensko. Uporabniki izven starostne omejitve bodo koristili tudi težko pričakovan Zakon o dolgotrajni oskrbi. Večina paraplegikov in tetraplegikov prejema dodatek za pomoč in postrežbo. V tem primeru se polovica tega prejemka nameni za financiranje storitev osebne asistencije.



PETO KOLO KOŠARKARSKE LIGE ZPS SOČA OPREMA

19. FEBRUAR

Šest košarkarskih ekip, ki tekmujejo v ligi ZPS – SOČA OPREMA, je peto kolo odigralo 19. februarja v dvorani Športnega centra v Ribnici, ki ga je pripravilo naše Društvo.

V uvodni tekmi se je naša ekipa, DP Ljubljana Mercator, pod koši srečala z ekipo severnih sosedov RSV Kärnten in izgubila z veliko razliko (31:76). Drugo tekmo sta odigrali ekipi DP Kranj in DP Novo mesto, vendar so Gorenjci kljub dobri zadnji četrtini tekmo izgubili s 44:58. Naša ekipa ni imela veliko časa za počitek. Žal se je ponovila slika iz prve tekme, saj je naša ekipa tudi to srečanje izgubila z veliko razliko. Ekipa DP Maribor Palfinger Marine je slavila z rezultatom 66:36. Četrta tekma je zmago prinesla favorizirani ekipi RSV Kärnten, ki je brez večjih težav ugnala DP Kranj (70:50). V zadnji, peti tekmi, sta se pomerili ekipi DP Novo mesto in DP Celje Thermana. Novomeščani so v prvem polčasu pobegnili za trinajst točk, v nadaljevanju pa so Celjani strnili vrste in se Dolenjcem povsem približali. Toda v napeti končnici so izgubili s 55:57.

ZAHVALA ZA PODPORO

19. FEBRUAR

Košarkarske ekipe so 19. februarja v Ribnici odigrale peto kolo. Ob tej priložnosti jih je obiskala tudi Alenka Bevčič, ki je na RTV SLO v prispevku za TV Tednik pripravila prispevek na temo košarka na invalidskih vozičkih. Igralci naše košarkarske ekipe DP Ljubljana Mercator so izkoristili priložnost in ob zahvali Alenki podarili podpisan dres članov ekipe.

PREDAVANJE O OŽILJU

22. FEBRUAR

Nekaj več kot 30 članov našega Društva se je 22. februarja udeležilo predavanja o delovanju in obolenjih ožilja. Zaradi sedenja, premalo gibanja in slabe prekrvavitve pa smo paraplegiki in tetraplegiki še bolj izpostavljeni slabemu delovanju žilne mreže. Predstavnica podjetja DIRS nam je nazorno prikazala in obrazložila celotno delovanje ožilja v človeškem telesu in kako se v nekaterih primerih na stenah nalagajo obloge. Zaradi njih pride do zoženja žil, posledično pa zaradi slabega pretoka krvi do bolečin in kapi. Predstavila nam je tudi bio magnetno posteljno podlogo, ki omogoča kvalitetnejše spanje, lajša bolečine in izboljša splošno počutje.



EKIPA ČETRTA, ŠTIRNOVA IN KOKALJ PRVA**24. FEBRUAR**

Društvo paraplegikov Koroške je 24. februarja v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo 3. kolo kegljaške lige ZPS – Dom paraplegikov Pacug. Hkrati je bil to tudi 25. turnir v spomin na nekdanjega odličnega koroškega kegljača Avgusta Grnjaka. Na kegljišču na Ravnah na Koroškem se je v ekipni in posamični konkurenci pomerilo 24 kegljačev in štiri kegljačice iz šestih pokrajinskih društev. Po 120-tih lučajih je prvo mesto osvojila ekipa DP Slovenj Gradec (2.001), druga je bila DP Maribor (1.930), tretja DP Celje (1.855), četrta ekipa našega Društva (1.852), peta DP Murska Sobota (1.835), šesta pa DP Novo mesto (1.819). Med kegljačicami je največ kegljev podrla naša kegljačica Cvetka Štirn (404). V moški konkurenci je z novim državnim rekordom slavil Igor Kasnik – SG (551). V starejši skupini Veterani je prvo mesto osvojil naš kegljač Janez Kokalj (509).

SREČANJE S ŠTUDENTI ZDRAVSTVENE FAKULTETE**27. FEBRUAR**

Na Društvu so nas 27. februarja z mentorico Alenko Plemelj obiskali študentje tretjega letnika delovne terapije iz Zdravstvene fakultete Ljubljana. Namen in cilj srečanja je bil pomen koriščenja prostega časa pri osebah s poškodbo hrbtenjače. Študentje so z ogledom fotografij in video vsebin arhiva njihove mentorice ter spletnih strani našega Društva in Zveze spoznali vrsto naših prostočasnih aktivnostih in druge dejavnosti. Naši predstavniki so študentom odgovorili tudi na različna vprašanja, na eno od njih pa našli skupen odgovor; vsak človek se ob prijetnem in zanimivem preživetju prostega časa veliko boljše počuti.



OB ZAKLJUČKU LIGE NAŠA EKIPA TRETJA

5. MAREC

V športni dvorani Tri Lilije v Laškem so košarkarske ekipe 5. marca odigrale zadnje kolo lige ZPS – Soča oprema, ki ga je organiziralo Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske. V enakovredni tekmi sta se pod koši srečali domača ekipa DP Celje Thermana in DP Maribor Palfinger Marine, vendar so v napeti končnici slavili Celjani s 45:43. V drugi tekmi DP Ljubljana Mercator in DP Novo mesto so Ljubljančani ob polčasu imeli pet točk prednosti in tekmo zaključili z rezultatom 47:33. Tretjo tekmo je dobila DP Celje Thermana, ki je s 37:32 ugnala DP Kranj. Nepričakovan poraz je doživela ekipa RSV Kärnten proti DP Maribor Palfinger Marine z rezultatom 53:57. V zadnji tekmi zaključka lige 2016–2017 je slavilo DP Kranj, ki je premagalo naše okrnjeno moštvo s tesnim rezultatom 44:43. Po končanem rednem delu je prvo mesto osvojila ekipa RSV Kärnten, druga je ekipa DP Maribor Palfinger Marine, tretja je naša ekipa DP Ljubljana Mercator, četrta DP Novo mesto, peta DP Celje Thermana, šesta pa DP Kranj.

NAŠE ČLANICE IN SODELAVKE SO PRAZNOVALE

8. MAREC

Pri Društvu pripravili praznovanje ob dnevu žena v prostorih Hotela Kongo & Casino v Grosuplju. Veselega in prijetnega srečanja se je udeležilo več kot štirideset članic in zaposlenih mladenk.

TRENING S KK UNION OLIMPIJA

9. MAREC

Košarkarske ekipa našega društva DP Ljubljana Mercator je 9. marca v ogrevalni dvorani Centra Stožice imela skupni trening s KK Union Olimpija. V sproščnem vzdušju smo izmenjali različne izkušnje in igralce seznanili s pravili, ki veljajo za igranje košarke na vozičkih.

Nato so se člani KK Union Olimpija posedli v naše vozičke in se poizkusili v metanju žoge iz sedečega položaja. Ko so se ogreli, smo se poizkusili v igranju košarke na vozičkih, pri čemer smo jim po njihovih besedah "zbili samozavest". Igra, v kateri je bilo polno smeha in zabavnih pripetljajev, je bila namreč popolnoma v naših rokah. V nadaljevanju smo se poizkusili še v mešanih ekipah. Na koncu smo se dogovorili še za nadaljevanje sodelovanja in trening zaključili s skupinsko fotografijo, naši nasprotniki pa tudi s kakšnim žuljem.



TUDI JAZ SEM LAHKO ČEBELAR**11. IN 12. MAREC**

Na novinarski konferenci ApiSlovenija 11. marca v Celju so predsednik mednarodne organizacije Apimondie Philip McCabe, predsednik Čebelarske zveze Slovenije Boštjan Noč, predsednik Zveze paraplegikov Slovenije Dane Kastelic, predsednik Čebelarskega društva Semič Bojan Pavlin in pobudnik Andrej Sever slovesno podpisali Listino o zavezi vključevanja invalidov v delo s čebelami. S tem se začneja organizirano mednarodno sodelovanje in vključevanje različnih invalidov v čebelarske vrste.

Že naslednji dan, 12. marca, je bilo v Kulturnem centru v Semiču, pod pokroviteljstvom Zveze paraplegikov Slovenije in Čebelarskega društva Semič, prvo srečanje sedanjih in bodočih čebelarjev, ki so ga naslovili »Tudi jaz sem lahko čebelar«. Osrednji namen prvega srečanja čebelarjev invalidov v Semiču je bila ustanovitev čebelarske sekcije invalidov na vozičkih in drugih invalidov. Po ustanovitvi sekcije, v kateri je trenutno 16 članov (dva sta tudi člana našega Društva), so čebelarji za prvega predsednika izvolili paraplegika Ljuba Janežiča iz Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije, za častnega predsednika pa pobudnika vključevanja invalidov v čebelarstvo, čebelarja Andreja Severja iz Metlike.

IVANIŠEVIČEVA PRVA, IVANČIČ TRETJI**17. MAREC**

Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske je 17. marca na kegljišču Golovec v Celju pripravilo četrti krog kegljaške lige ZPS Dom paraplegikov Pacug, hkrati pa kegljaško srečanje že sedemnajstič posvetilo pobudniku kegljanja pri celjskem društvu Petru Zdovcu. Tekmovalo je 45 kegljačic in kegljačev iz osmih pokrajinskih društev, kegljači v konkurenci veterani pa so se pomerili tudi za naslov državnega prvaka. Naslov je med osmimi kegljači osvojil Franc Borovnjak iz DP Prekmurja in Prlekije (395). Med kegljačicami še vedno kraljuje naša Senka Ivanišević (414). V kategoriji tetraplegiki sta prvi dve mesti osvojila predstavnik DP jugozahodne Štajerske Aleš Povše (437) in Henrik Plank (424), tretje mesto pa naš kegljač Slavko Ivančič (416). V najštevilčnejši moški konkurenci je zmagal Roman Hrženjak (461), ki je zastopal DP jugozahodne Štajerske. V ekipni konkurenci so tokrat slavili kegljači DP jugozahodne Štajerske (1.771).



NAŠI ROČNI KOLESARJI NA 7. BIKE FESTIVALU

18. MAREC

Ročni kolesarji Zveze paraplegikov Slovenije so se 18. marca udeležili 7. Bike festivala v Portorožu. Maraton tradicionalno prečka slovensko-hrvaško mejo v Sečovljah. Na 42-kilometrski trasi do Savudrije in nazaj so bili zelo uspešni Anka Vesel, Gregor Habe, Matej Lednik in Ivo Ozebek. Med njimi sta bila tudi dva ročna kolesarja iz našega Društva – Žiga Breznik in Peter Cerar. David Razboršek in Marko Sever pa sta na 56-kilometrski trasi preko Savudrije in Umaga uspešno premagala tudi klanec na Buje.

KEGLJANJE V POČASTITEV OBČINSKEGA PRAZNIKA

20. MAREC

Društvo paraplegikov Podravja je 20. marca v Slovenski Bistrici pripravilo kegljaški turnir v počastitev občinskega praznika. Nastopilo je 25 kegljačic in kegljačev iz petih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. V ekipni konkurenci je slavila ekipa DP Maribor (1.834), druga je bila DP Novo mesto (1.740), tretja ekipa našega društva DP Ljubljana (1.691). V moški konkurenci je slavil Janez Janežič – MB (497). Med kegljačicami je zmagala Nataša Godec – MB (432), druga je bila naša kegljačica Senka Ivanišević (421).

CURLING LIGA – ENA ZMAGA EN PORAZ

20. MAREC

Ekipe, ki tekmujejo v prvi slovenski curling ligi, so 20. marca na drsališču v Zalogu pri Ljubljani odigrale peto kolo. Naša ekipa je odigrala dve tekmi. Zabeležila je eno zmago in en poraz. V prvi tekmi so se igralci naše ekipe, Robert Žerovnik, Žiga Bajde, Jože Klemen in Jana Ferjan, pomerili z ekipo Ledene kocke, ki je v prvih treh endih povedla s 5:0. V četrtem endu so se kamni le zavrteli v korist ekipe DPLJ, ki si je priborila 3 točke. Z rezultatom 7:3 je slavila ekipa Ledene kocke. V drugi tekmi so v naši ekipi zaigrali Mojca Burger, Robert Žerovnik, Žiga Bajde in Jože Klemen ter z odličnim začetkom v treh endih dosegli rezultat 5:0. Nasprotna ekipa Greengo je v četrtem endu osvojila 2 točki in tekmo izgubila z rezultatom 2:5.



NAŠA STRELSKA EKIPA V LETOŠNJI SEZONI DRUGA**22. MAREC**

Na strelišču TVD Partizan je 22. marca potekalo zaključno dejanje v strelski ligi Zveze paraplegikov Slovenije. Zadnje, četrto kolo, je pripravilo Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije, ki ima tudi v letošnji ligi v svojih vrstah najboljše strelce. Dosegli so namreč najboljše rezultate v vseh štirih kolih, ki so šteli za končne uvrstitve. V ekipni konkurenci je po štirih kolih ekipa DP Murska Sobota s prvim mestom dosegla 4.341 krogov, druga je bila naša ekipa DP Ljubljana (4.089), tretja DP Koper (4.039). Med strelci v skupini SH1 je prvo mesto osvojila legenda med strelci, paraplegik Franc Pinter (MB), ki je skupaj nastreljal 1.107 krogov. V skupini SH2, kjer težje gibalno ovirani tetraplegiki tekmujejo z naslonom, je zmagal Slavko Dunaj – MS (1.096), za njim je le za krog zaostala naša strelka Veselka Pevec (1.095). V skupini SH1 so tekmovali tudi strelci z zračno pištolo. Na treh tekmovanjih je nastopil Ivica Vukadin (KR) in dosegel 861 krogov. Drugo mesto je v dveh nastopih osvojil Mirko Sintič – NM (421), tretje pa prav tako v dveh nastopih naš strelec Robert Žerovnik (329).

VSAKOLETNI PREVENTIVNI PREGLED**23. MAREC**

Pri Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine že vrsto let v prvih mesecih leta pripravimo preventivni pregled bolezni sodobnega časa. Tokrat sta 23. marca prim. Tanja Erjavec, dr. med, in Branka Vipavec, VMS, iz URI - SOČA v društvenih prostorih pregledali več kot 40 naših članic in članov.

PRVI REDNI ZBOR ČLANOV Z DRUŽABNIM SREČANJEM**23. MAREC**

Naše Društvo je prvi redni zbor članov pripravilo 23. marca v prostorih Hotela Kongo & Casino v Grosuplju.

SPREJEM NOVIH ČLANOV**28. MAREC**

V prostorih Društva smo 28. marca sprejeli nove člane, ki so se pridružili našim vrstam. Nekatere so spremljali njihovi svojci.



V PETEM KOLU KEGLJAŠKE LIGE BLESTELI NAŠI KEGLJAČI

31. MAREC

Društvo paraplegikov severne Primorske je 31. marca pripravilo peto kolo kegljaške lige ZPS – Dom paraplegikov Pacug. Pri izvedbi tekmovanja je sodeloval Kegljaški klub Gorica, na njihovem kegljišču pa se je pomerilo 33 kegljačic in kegljačev iz šestih pokrajinskih društev Zveze. V petem kolu so blesteli naši kegljači. Organizatorji so tokrat najboljšim trem kegljačem v skupni razvrstitvi (moški, veterani, tetraplegiki) podelili tudi medalje. Zlato je prejel Miran Jernejšek – MB (498), srebrno naš kegljač tetraplegik Slavko Ivančič – LJ (482), bronasto pa z enakim rezultatom Tone Kanc – NM (482). Med kegljačicami je slavila Senka Ivaniševič – LJ (466). Pri težje gibalno oviranih kegljačih tetraplegikih je bil ponovno najboljši naš kegljač Slavko Ivančič – LJ (482). Pri veteranih je prvo mesto osvojil Emil Filipič – KP (472), drugo Janez Kokalj (444), tretje pa Franc Kuhelj (431).

V ekipni konkurenci je tokrat prvo mesto osvojila ekipa našega društva DP Ljubljana (1.843), druga je bila ekipa DP Maribor (1.792), tretja DP Novo mesto (1.741), četrta DP Murska Sobota (1.676), peta DP Celje (1.621), šesta pa DP Koper (1.495).

V PRVI TEKMI ZMAGA, V DRUGI PORAZ

1. APRIL

V Ledeni dvorani v Zalogu pri Ljubljani je curling ekipa Društva paraplegikov Ljubljana 3. aprila v šestem kolu odigrala dve tekmi prve slovenske curling lige. Na prvi tekmi je bolje začela nasprotna ekipa Tim Ajskrim, ki je povedla z 1:0. V nadaljevanju je bila boljša naša ekipa in v dveh endih nasprotnika suvereno prehitela. Toda ekipa Tim Ajskrim je v naslednjem endu našim ponovno odvzela vodstvo, saj je dobila kar tri točke. To pa ni bilo dovolj za zmago, saj je naša ekipa v zadnjem endu z dvema točkama ponovno prevzela vodstvo in zmagala s 5:4. Ekipa Društvo paraplegikov Ljubljana se je v drugi tekmi v isti zasedbi pomerila z ekipo Seniorji. V prvem endu je bil rezultat 0:0, v naslednjem so naši zaostali kar za 4 točke in tekmo zaključili z rezultatom 3:7.

PREDSTAVITEV PROSTOČASNIH AKTIVNOSTI

1. APRIL

Študentje Zdravstvene fakultete v Ljubljani so s predavateljico mag. Alenko Plemelj 4. aprila obiskali naše društvo, da bi prvenstveno spoznali naše prostočasne aktivnosti.



SVETOVNI DAN NAMIZNEGA TENISA V CIRIUS-U**6. APRIL**

V Centru za usposabljanje invalidne mladine v Kamniku (CIRIUS) so 6. aprila obeležili svetovni dan namiznega tenisa. Direktor zavoda Goran Pavlič je ob tem pripomnil: »Čeprav so naši otroci gibalno ovirani, to ne pomeni, da ne morejo biti športniki. Treba jim je le pokazati pravo pot in jih usmerjati.« Ob tej priložnosti je ZŠIS - POK mladim športnikom podarila tri namiznoteniške mize, učencem in dijakom pa so se predstavili tudi igralci namiznega tenisa pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije – Mateja Pintar, Andreja Dolinar, Barbara Meglič, Primož Kancler, Bojan Lukežič in Ljubiša Gajič ter reprezentant Luka Trtnik in košarkar Marko Milič.

DP LJUBLJANA MERCATOR DRŽAVNI PODPRVAK**8. APRIL**

V športni dvorani Golovec v Celju so se štiri najboljše ekipe košarkarske lige ZPS SOČA OPREMA 8. aprila pomerile za naslov državnega prvaka v sezoni 2016–2017. Osvojila ga je ekipa DP Celje Thermana, ki je v finalnem obračunu premagala lanskoletnega prvaka DP Ljubljana Mercator. Tretje mesto je osvojila ekipa DP Novo mesto, četrto pa DP Maribor Palfinger Marine. Ob razglasitvi rezultatov je pokal prejela tudi zmagovalka ligaškega dela tekmovanja RSV Kärnten iz Avstrije, ki je tekmovala v razširjeni slovenski ligi. Prvenstvo je v organizaciji ZŠIS - POK pripravilo Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske.



DRŽAVNO PRVENSTVO V STRELJANJU

9. APRIL

Na strelišču na Dolenjski cesti v Ljubljani je 9. aprila potekalo državno prvenstvo v streljanju s serijskim in standardnim zračnim orožjem za invalide. Tekmovanje je organizirala ZŠIS - POK, prijavljenih pa je bilo kar 102 strelk in strelcev iz različnih slovenskih društev. Strelci so tekmovali v ženski, moški in ekipni konkurenci, med številnimi tekmovalci pa so nastopili tudi strelci iz pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Naše Društvo je zastopala zlata paraolimpijka Veselka Pevec in v skupini SH2 s standardno puško nastreljala 422,4 kroga.

Najboljšim strelkam in strelcem sta medalje podelila paraolimpijec Primož Jeralič ter vrhunski slovenski strelca in dobitnik medalj na olimpijskih igrah Rajmond Debevec.

RAZLIČNOST JE ZAKON NA OŠ STARI TRG PRI LOŽU

11. APRIL

Osnovno šolo heroja Janeza Hribarja v Starem trgu pri Ložu smo obiskali 11. aprila.

DELOVNI POSVET S PREDSTAVNIKI OBČIN IN DRUGIMI INSTITUCIJAMI

13. APRIL

V Kamniku je v gostišču Repnik 13. aprila potekal delovni posvet naših članov s predstavniki občin in drugih institucij, ki živijo in delujejo na področju občin Kamnik, Komenda, Medvode in Vodice. Na srečanju smo predstavnike občinskih služb seznanili s težavami, s katerimi se naši člani vsakodnevno srečujejo.

OBISKALI SMO OSNOVNO ŠOLO DOB

14. APRIL

Projekt »Različnost je zakon« smo 14. aprila 2017 predstavili na Osnovni šoli Dob pri Domžalah.

ANINA ZVEZDICA PODARILA OSNOVNA ŽIVILA

18. APRIL

Anina zvezdica je našemu Društvu ponovno podarila osnovna živila, katera smo razvrstili v kar 30 paketov. Pakete s hrano smo namenili tistim članom, ki so v stiski in jim primanjkuje celo osnovnih življenjskih potrebščin. Na področju Ljubljane nam vedno prisluhne in pomaga Mateja Švetak, za kar se ji še posebej zahvaljujemo.



DAN PARAPLEGIKOV OBELEŽILI V PACUGU**19. APRIL**

Paraplegiki in tetraplegiki smo svoj praznik – DAN PARAPLEGIKOV s slovesno Skupščino, okroglo mizo in športnim dogodkom obeležili 19. aprila v Domu paraplegikov Pacug – središču zdravja in počitnic.

LAZAR PREDSEDNIK, GRAČNER IN ŠKANTELJ**PODPREDSEDNIKA ZŠIS****20. APRIL**

Na volilni skupščini ZŠIS – POK, ki je 20. aprila potekala v sejni dvorani Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta – Soča, so delegati za predsednika ponovno izvolili Damijana Lazarja. V mandatnem obdobju 2017–2021 mu bosta pri vodenju pomagala podpredsednika Gregor Gračner, vodja športa pri Zvezi paraplegikov Slovenije, in Jakob Škantelj, predsednik Društva študentov invalidov Slovenije, sicer oba člana našega Društva. Predsednik Damijan Lazar je ob zahvali za zaupanje poudaril, da je pred ZŠIS mandat, ki bo organizaciji prinesel strateške in strukturne spremembe.

EKIPA DP LJUBLJANA I DRŽAVNI PRVAK V CURLINGU**20. APRIL**

V Ledeni dvorani na drsališču v Zalogu je 20. aprila v organizaciji ZŠIS – POK in Curling zveze Slovenije potekalo že četrto državno prvenstvo v curlingu na vozičkih. Med štirimi ekipami je prvo mesto osvojila DP LJUBLJANA I (Živa Hribar, Jože Klemen, Robert Žerovnik, Žiga Bajde), drugo mesto ekipa BASKET (Gregor Gračner, Jože Berčon, Slobodan Banjac), tretje DP LJUBLJANA II (Jana Ferjan, Mojca Burger, Bojan Lukežič, Davorin Kopše), četrto pa DP Gorenjske. Led na tekmovališču je bil izredno dobro pripravljen, zato so bili tudi pogoji za tekmo zelo dobri. Medalje sta zmagovalnim ekipam podelila predsednik Curling zveze Slovenije Marko Šinkovec in predstavnik ZŠIS – POK Primož Jeralič. Po besedah glavnega selektorja slovenske reprezentance v curlingu na vozičkih Gregorja Vrbinca je Slovenija ena izmed redkih držav v Evropi, ki ima na državnem prvenstvu več kot dve ekipi.



TURNIR ZA POKAL OBČINE IN ZAKLJUČEK LIGE

21. APRIL

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je 21. aprila na kegljišču v Kamniku pripravilo že 19. tradicionalni kegljaški turnir za pokal Občine Domžale in 6. zaključno kolo kegljaške lige ZPS Dom paraplegikov Pacug.

OCENA ZAHTEVNOSTI SPREHAJALNIH POTI

20. IN 21. APRIL

Sprehod je najpogostejša prostočasna aktivnost, zanimiva tudi za osebe z okvaro hrbtenjače. Zato so študentje delovne terapije 20. in 21. aprila s članoma Društva Aljošo Škaperjem in Alešem Kramoljcem odkrivali stopnje zahtevnosti sprehajalne poti od ljubljanskega živalskega vrta do tivolske čolnarne. Zahtevnost poti smo skušali določiti s stopenjsko skalo od 1 do 5. 1 – dostopna pot za vse, 2 – dostopna pot za aktivnega športnika s paraplegijo, 3 – dostopna pot za osebo s paraplegijo, 4 – dostopna pot za osebo s tetraplegijo in 5 – dostopna pot za osebo s tetraplegijo s pomočjo spremljevalca. Skušali smo pridobiti čim bolj verodostojno informacijo, da bi na ta način lahko ocenili in opisali tudi druge sprehajalne poti. Ob tem smo pogledali tudi dostopnost javnih stranišč, ki so za tovrstno aktivnost pomembna.

DONACIJA LEO KLUBA LJUBLJANA

25. APRIL

V naših društvenih prostorih so nas 25. aprila obiskali predstavniki Leo kluba Ljubljana in nam za program Prevozi paraplegikov donirali 700 €. Leo klub Ljubljana je našemu Društvu podpora namenil že drugič.

NAŠIM RIBIČEM SREČA OBRNILA HRBET

26. APRIL

Ribiči paraplegiki so 26. aprila s prvim kolom ribiške lige pri Zvezi paraplegikov Slovenije odprli letošnjo sezono. Tekmovanje je pripravilo Društvo paraplegikov Koroške, ob ribniku Brdinje pri Ravnah na Koroškem pa je ribiško znanje in srečo poizkušalo 24 ribičev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze. V ekipni konkurenci je v prvem kolu slavila ekipa DP Maribor (9), zadnje (sedmo) mesto pa ekipa našega Društva, ki ji je ribiška sreča tokrat obrnila hrbet (20,5). V posamični konkurenci je v sektorju A zmagal Boštjan Javernik DP SG (3.500), v sektorju B Tona Urbanc DP CE (6.250), v sektorju C pa Venčeslav Bezjak DP KP, ki je ulovil kar 20 kg različnih rib. Naš najboljši ribič Peter Kralj je bil v sektorju A peti, Urbanija, Petrovič in Rode pa so zasedli zadnja mesta.



SESTANEK SOCIALNIH POVERJENIKOV**4. MAJ**

V društvenih prostorih so se 4. maja sestali socialni poverjeniki Društva, ki spremljajo problematiko naših članov na svojem območju. Na delovnem sestanku je vodja Mojca Burger poverjenike seznanila z novimi seznamami in njihovimi zadolžitvami.

»RAZLIČNOST JE ZAKON« NA OŠ TONETA ČUFARJA**4. MAJ**

V okviru projekta »Različnost je zakon« smo 4. maja obiskali Osnovno šolo Toneta Čufarja v Ljubljani.

PREDSTAVITEV PROSTOČASNIH AKTIVNOSTI**4. IN 5. MAJ**

V prostorih Društva smo 4. in 5. maja študentkam tretjega letnika delovne terapije Zdravstvene fakultete in njihovi predavateljici mag. Alenki Plemelj predstavili naše prostočasne aktivnosti in ovire, s katerimi se srečujemo.

POKAL ZVEZE OSVOJILA NAŠA EKIPA DP LJUBLJANA MERCATOR**6. MAJ**

Košarkarske ekipe štirih pokrajinskih društev Zveze so se po šestih ligaških kolih in državnem prvenstvu pomerile še za eno lovoriko »Pokal Zveze paraplegikov Slovenije«. Tradicionalni 16. turnir so ekipe odigrale 6. maja 2017 v športni dvorani Skala v Pivki, prestižno lovoriko pa je po enoletnem premoru osvojila naša ekipa DP Ljubljana Mercator. Košarkarji so tekmovanje šestič zapored posvetili tudi dolgoletnemu košarkarju ZPS in trenerju Ivanu Peršaku.

DOBRODELNA PRIREDITEV ZA KOŠARKARSKE VOZIČKE**6. MAJ**

Kulturno društvo Ambrus in rock skupina Astrid Lindgren sta 6. maja v idiličnem Parku Loka pri Zagradcu pripravila dobrodelno prireditev, izkupiček pa namenila našemu Društvu za nakup košarkarskih vozičkov. Organizatorji menijo, da nekatere stvari v življenju niso samoumevne, zato so se odločili, da pomagajo pri razvoju invalidskega športa.



XIV. SLOVENIA OPEN THERMANA LAŠKO

6. DO 9. MAJ

V športni dvorani Tri lilije v Laškem je od 6. do 9. maja potekal 14. mednarodni namiznoteniški turnir Slovenia Open Thermana Laško 2017. Odmevni turnir velja za največji in najkakovostnejši turnir te vrste na svetu, v sodelovanju z Namiznoteniško zvezo Slovenije pa ga je organizirala ZŠIS - POK. Slovenske barve so branili: Andreja Dolinar, Barbara Meglič, Primož Kancler, Andrej Žnidar in Luka Trtnik, med njimi tudi dva igralca našega Društva – Ljubiša Gajič in Bojan Lukežič, slednji se je v skupini 3 uvrstil med osem najboljših.

ČETRTEI DOBRODELNI SVETOVNI TEK

7. MAJ

Točno ob 13. uri po lokalnem času se je 7. maja po vsem svetu začel globalni dobrodelni tek Wings for Life World Run 2017. Že četrtoč zapored je na šestih kontinentih in na 24-ih trasah teklo 150.000 tekačev. Tega edinstvenega tekaškega doživetja so se udeležili profesionalni, amaterski, stari, mladi in invalidni tekači s skupnim ciljem – zbrati čim več denarja za raziskovanje in iskanje zdravila za poškodbo hrbtenjače.

Med tekači so tekmovali tudi številni paraplegiki, Sašo Rink (13,95 km), Anka Vesel (12,48 km), Aljoša Škaper (8 km), Žiga Breznik, Tanja Cerkvenc in drugi. Absolutni zmagovalec globalnega teka Wings for Life World Run je Šved Aron Anderson, ki je z invalidskim vozičkom prevozil neverjetnih 92 kilometrov in postavil rekord teka. Letošnji ambasadorji tekaškega izziva so bili paraolimpijka Tanja Cerkvenc, paraolimpijec Gal Jaklič in komentator Nino Batagelj, člani našega Društva, ter udeleženec reli-ja Dakar Simon Marčič, maratonec Roman Kejžar in triatlonec Matej Markovič.



NAŠI ŠAHISTI PETIČ ZAPORED PRVI – DMITROVIČ TRETJI**9. MAJ**

S pozdravnim nagovorom predsednika DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja Jožeta Okorna, ki je vsem šahistom zaželel kar najboljše rezultate v tej miselni igri in dobro počutje v njihovem kraju, se je 9. maja v društvenih prostorih začel 22. memorial Jožeta Radeja in zaključno tekmovanje v šahovski ligi v sezoni 2016–2017. Za kar najboljše uvrstitve v posamični in ekipni konkurenci se je tokrat pomerilo le 17 šahistk in šahistov iz šestih pokrajinskih društev Zveze. Prehodni pokal in zlato medaljo je v posamični konkurenci osvojil Vojko Gašperut – KP (6), bronasto za tretje mesto pa naš šahist Adam Dmitrovič – LJ (5). Jasmin Sabljakovič (4.5) je bil četrti, Ljubiša Gajič (3) pa dvanajsti.

Po povzetku rezultatov vseh štirih krogov je naslov ligaškega prvaka v sezoni 2016–2017 že peto leto zapored osvojila ekipa našega društva DP Ljubljana (54,5).

XII. KONGRES EVROPSKE ZVEZE PARAPLEGIKOV**10. DO 12. MAJ**

XII. kongres Evropske zveze paraplegikov (ESCIF) je med 10. in 12. majem letos prvič potekal v Sloveniji. Pripravila ga je Zveza paraplegikov Slovenije v sodelovanju z Univerzitetnim rehabilitacijskim inštitutom Republike Slovenije - Soča in pod častnim pokroviteljstvom predsednika Republike Slovenije Boruta Pahorja. Kongresa se je udeležilo 51 delegatov s spremljevalci iz 19-tih držav, ki so bili nastanjeni v Domu paraplegikov, središču zdravja in počitnic Pacug. Tema tokratnega kongresa – »Vseživljenjska podpora po okvari hrbtenjače. Hodimo po isti poti?« je nadvse pomembna za kvalitetno življenje po okvari hrbtenjače. Da bi nam to uspelo, moramo »hoditi z roko v roki« z vladnimi službami, strokovnjaki in NVO-ji.



ŠE ENA PREDSTAVITEV PROSTOČASNIH AKTIVNOSTI

11. MAJ

Naše Društvo je 11. maja s predavateljico mag. Alenko Plemelj obiskala še ena skupina študentk tretjega letnika delovne terapije Zdravstvene fakultete. Spoznale so delovanje našega Društva, v uvodu pa jim je član Lutfi Abdullahu povedal svojo življenjsko zgodbo in opisal svoje prostočasne aktivnosti.

POKAL DRUGIČ ZAPORED EKIPI DP LJUBLJANA MERCATOR

12. DO 14. MAJ

Naše Društvo je med 12. in 14. majem organiziralo že 37. spominsko tekmovanje Toneta Pogačnika in 21. mednarodni turnir.

Z MESTNIMI ZELENCI DO SKRIVNOSTI »LJUBLJENE«

16. MAJ

V času letošnje tradicionalne majske akcije z avtobusi Mestnega potniškega prometa smo s študentkami tretjega letnika delovne terapije Zdravstvene fakultete izkoristili možnost za vstop v tajno društvo »Ljubljena«.

ATLETI ZAČELI S TEKMOVANJI V SEZONI 2017

17. MAJ

S prvim kolom se je 17. maja na atletskem stadionu v Novi Gorici začelo ekipno ligaško tekmovanje paraplegikov in tetraplegikov v atletiki. Tekmovanje je izvrstno pripravilo DP severne Primorske. Po prvi tekmi je vodstvo prevzela ekipa DP Koroške, najboljši rezultat tekmovanja pa je dosegel Branko Erjavec iz DP Koroške. Kij je zalučal 19.99 m daleč in prejel 667,22 točk. Nastopilo je sedem ekip iz pokrajinskih društev Zveze. Prvo mesto je osvojila ekipa DP Slovenj Gradec (4.230,14), tretje ekipa našega društva DP Ljubljana (3.629,58).

METABOLNI SINDROM IN VZDRŽEVANJE TELESNE TEŽE

17. MAJ

O tem, kako koristna ali pa tudi nekoristna so prehranska dopolnila, nam je 17. maja v društvenih prostorih predaval prof. dr. Borut Štrukelj, magister farmacije, ki različna prehranska dopolnila že dolgo raziskuje.



DRŽAVNO PRVENSTVO V RIBOLOVU S PLOVCEM**20. MAJ**

Na ribolovni trasi v Radečah je 20. maja potekalo državno prvenstvo invalidov v športnem ribolovu s plovcem. Slaba vremenska napoved je gotovo vplivala na udeležbo, kljub temu pa je ribiške veščine v treh sektorjih preizkušalo več kot 50 ribičev iz različnih društev. Med 15-imi ribiči paraplegiki in tetraplegiki iz šestih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije so se prvenstva udeležili tudi trije naši ribiči. Peter Kralj in Marjan Pušljar sta z enako težo ulovljenih rib osvojila 9. in 10. mesto, Pero Petrič je bil 13. Med ribiči paraplegiki in tetraplegiki je prvo mesto osvojil Franc Simonič iz DP Podravja, ki je ujel 3.158 gramov rib.

LUKEŽIČ V DVOJCU PETI NA SVETOVNEM PRVENSTVU**15. DO 21. MAJ**

V Bratislavi na Slovaškem je od 15. do 21. maja potekalo svetovno prvenstvo v namiznem tenisu za invalide. Prvenstva se je udeležil tudi naš igralec Bojan Lukežič, ki je s Primožem Kanclerjem tekmoval v dvojcu. V predtekmovanju je naš dvojec klonil proti dvojcu iz Nemčije (0:2), v nadaljevanju pa z 2:0 odpravil Tajvan. Za napredovanje v polfinale sta se naša igralca pomerila z Avstrijcema, ki pa sta bila premočen nasprotnik (0:2). Slovenski dvojec je prvenstvo zaključil na 5. mestu.

BATAGELJU A NORMA IN ZLATA MEDALJA**20. DO 21. MAJ**

Na Madžarskem je 20. in 21. maja potekalo mednarodno plavalno tekmovanje (IPC) za invalide, ki se ga je udeležil tudi naš odlični plavalec Nino Batagelj. Na 100 m hrbtno je Batagelj za dve sekundi popravil svoj osebni rekord in si z rezultatom 3.24.41 uradno priplaval A normo za svetovno prvenstvo, ki bo letos jeseni v Mehiki. V 50-metrski disciplini hrbtno pa je z rezultatom 1.34.29 osvojil zlato medaljo. »Nino Batagelj je v štiriletnem obdobju pokazal ogromen napredek tako v tehniki kot na psihološkem področju. Z doseženo A normo pa se začenjajo priprave na naslednje veliko tekmovanje, ki bo v Berlinu,« je povedala trenerka Jana Čander.



TRETJE SREČANJE ROČNIH KOLESARJEV

21. MAJ

Zveza paraplegikov je v soorganizaciji z Zavodom Ars Viva izpeljala tretje srečanje ročnih kolesarjev. Srečanja so se udeležili tudi ročni kolesarji našega Društva. Klobasarjenje, kot je dobilo ime srečanje ročnih kolesarjev, je tokrat 21. maja potekalo v idiličnem podeželskem okolju na Notranjskem.

ŽENSKA SEKCIJA LETOVALA V SEMIČU

19. DO 26. MAJ

Naše Društvo je med 12. in 14. majem organiziralo že 37. spominsko tekmovanje Toneta Pogačnika in 21. mednarodni turnir.

USPOSABLJANJE ZAPOSLENIH

24. MAJ

Ta dan je pod okriljem Zveze paraplegikov Slovenije v prostorih URI - Soča potekala izkustvena delavnica »Komunikacijske tehnike za učinkovitejše komuniciranje na delovnem mestu in doma«, ki so se je udeležili tudi trije naši zaposleni. Delavnico sta vodila doktorandka relacijske zakonske in družinske terapije univ. dipl. lit. komp. Marija Remškar in kadrovski manager univ. dipl. soc. Nejc Ojsteršek. Cilj delavnice je bil predvsem skozi različne vidike osvetliti komunikacijske težave, na katere lahko med delom naletimo, in se seznaniti z različnimi komunikacijskimi veščinami in tehnikami, s katerimi lahko vplivamo na učinkovitejše komuniciranje, ki prinaša večjo samozavest in boljše odnose.



Z NOVIMI ČLANI NA PRIJETNO SREČANJE V SEMIČ**26. DO 29. MAJ**

Tokrat smo se v deželo belih brez za štiri dni z dvema kombijema odpravili 26. maja, v skupni pa je bilo 12 članov, ki so se v zadnjem času pridružili našim vrstam. V Domu paraplegikov je za njihovo dobro počutje skrbelo šest spremljevalcev. Srečanje je bilo namenjeno druženju, medsebojnemu spoznavanju, izmenjavi izkušenj in razvedrilo.

DRŽAVNO PRVENSTVO V PLOVANJU**27. MAJ**

Zveza za šport invalidov Slovenije je na odprtem bazenu v Radovljici 27. maja v sodelovanju s Plavalnim klubom Gorenjska banka Radovljica pripravila odprto državno prvenstvo v plavanju za invalide. Med plavalci paraplegiki in tetraplegiki se je prvenstva udeležil član našega Društva Nino Batagelj, ki je na 50 (1:36.68) in 100 m hrbtno (3:17.20) osvojil prvi mesti in še občutno izboljšal osebni rezultat.

Z ATV MOTORJI V OBJEM JULIJSKIH ALP**26. MAJ**

Motoristi ATV sekcije Zveze paraplegikov Slovenije, med katerimi so tudi motoristi našega Društva, so tretji zbor pripravili na Gorenjskem. Na večer 26. maja se je 13 motoristov in nekaj sopotnikov zbralo v Gozdu - Martuljku, kjer so se ob krompirjevem golažu in zvokih harmonike seznanili s planom potepanja po gorenjskih in tudi italijanskih hribih.

V prelepem sončnem sobotnem jutru so se iz Gozda - Martuljka podali na Vršič, se spustili do koč pri izviro Soče in obiskali Kekčevo domačijo. Pot so nadaljevali po dolini lepotice Soče in se povzpeli na Mangartsko sedlo. To je bil resnično prelep in nepozaben ogled lepot naše Slovenije. V objemu Julijskih Alp so v čudovitem sončnem dnevu premagali 3.000 metrov višinske razlike in prevozili 150 kilometrov.



Mirjam Kanalec

V & V

Za izvajanje programov niso potrebni le prostori – še kako pomembni so ljudje. Trenutno je na Društvu devet zaposlenih in večino njih že poznate; od februarja 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, malice in prevoza 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, razen v primeru, da je ta oseba invalid, ko je možnost vključitve v program največ 24 mesecev.

V letu 2016 je bila v program javnih del vključena

ena oseba, Špela Puš, za leto 2017 pa smo se odločili, da zaradi obsega dela in povečanja kakovosti izvajanja programov oddamo dve vlogi na Zavod RS za zaposlovanje. Obe vlogi sta bili odobreni, še več, podprla nas je tudi MOL, ki sofinancira del plače obeh zaposlenih.

Na razgovor je prišlo veliko število kandidatov, vendar pa sta nas prepričali Vesna Peklar in Veronika Kuzmič. Obe sta pričeli z delom v prvi polovici februarja, prva v okviru programa javnega dela »Pomoč društvu ali drugi nevladni organizaciji, ki deluje v javnem interesu, pri organiziranju in izvajanju njenih dejavnosti«, druga pa v programu »Socialno vključevanje posebej ranljivih skupin«.

Punci sta se zelo hitro vključili v dihanje Društva – naj rečem le to, da si želimo, da se december ne bi nikoli približal, ko nas bosta zapustili ...

Poglejmo, kaj sta povedali o sebi.



Vesna Peklar

Kdo sem jaz

Kdo sem jaz? Hmm ... sem vesela Korošica, preseljena v Ljubljano. Odraščala sem v ljubeči družini, vendar sem kaj hitro zapustila domače gnezdece in se

z velikimi pričakovanji podala v svet. Srednjo šolo sem obiskovala v CIRUS-u Kamnik, saj imam od rojstva cerebralno paralizo. Šolanje sem nadaljevala v beli Ljubljani na

Fakulteti za upravo. Študentska leta so mi prinesla veliko novih in lepih izkušenj, predvsem pa nova poznanstva in mi odprla svet zabave in študentskih norčij. To so bila najboljša in brezskrbna leta ... Potem pa je bilo potrebno odrasti. Zato sem diplomirala in se podala na lov za službo. Že v študentskih letih sem pridobivala delovne veščine, saj sem čez celotni študij pridno delala in tako sem prvo redno službo dobila že pred diplomo. Leta so minevala, zamenjala sem nekaj služb in

ker so bila tudi daljša obdobja brezdelja, sem se s fantom za nekaj časa preselila v Avstrijo. V tem obdobju se mi je izpolnila želja, ki sem si jo že nekaj časa želela – izvedeti, kako je pod srcem nositi še en mali srček in rodil se je moj mali princ. Življenje je kar naenkrat postalo čarobno in kaotično hkrati, vendar ker čas hitro, prehitro beži, se je bilo potrebno spet podati v iskanje novih priložnosti in spoznala sem vas na Društvu. Veseli me, da so se naše poti srečale. Že zdaj, v tako kratkem

času, vidim, da ste polni pozitivne energije in predvsem zelo aktivni. Z nekaterimi člani ste zelo povezani in se tudi zelo trudite, da bi člani bili čim bolj aktivni in seveda vključeni v družabno življenje. To pa je zame zelo lepo poslanstvo, ki mi je seglo do srca, saj z vami človek dobi občutek, da še v tako težkih trenutkih, ki jih lahko prinese življenje, nisi sam in je tu nekdo, ki ti je pripravljen pomagati. Upam, da bo tudi meni uspelo, v času, ki ga bom preživela z vami, komu polepšati trenutek v življenju.



Veronika Kuzmič

O Veroniki

Veroniki Kuzmič je občasno nerodno. V bistvu ji je ta nekoliko neugoden občutek lasten ravno sedaj, ko ti, dragi bralec ali

bralka, bereš njeno predstavitev. Gre namreč za to, da Veroniki postane nelagodno takrat, ko pride do trenutka javne izpostave. Takrat si namreč želi povedati kaj zanimivega, drugačnega, zabavnega ..., ampak kaj, ko na koncu prestrašeno pristane pri suhoparnih dejstvih: »Živijo, moje ime je Veronika Kuzmič, prihajam iz okolice Postojne, stara sem 29 let. Študirala sem kulturne študije, antropologijo in sociologijo, trenutno pa sem preko javnih del zaposlena na Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine. Treniram brazilski jiu-jitsu in rada jem čokolado«. Če si dovoli biti nekoliko

predrzna, še doda: »Trenutno sem samska.« Lahko povemo, da bi ta, nekoliko zmedena punca, v takšnih trenutkih želela dodati še marsikaj. Govorila bi o brazilskem jiu-jitsu, borilni veščini, ki ji daje moč, zagon in notranje zadovoljstvo. Izpostavila bi delo na Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine, v katerem uživa, zlasti zato, ker imajo tu pred številkami prednost ljudje. Povedala bi, da so ji člani v tem kratkem obdobju prirasli k srcu ter da ima dve šefici, ki sta prav »kul babi«. Za konec bi še člane, svoje in ostale toplo povabila v prostore Društva na skodelico kave.



Jože Globokar ZBOR ČLANOV

Društvo je prvi redni zbor članov pripravilo 23. marca 2017 v prostorih Hotela Kongo & Casino v Grosuplju, ki se je zaključil z družabnim srečanjem.

Članice, člani in goste je nagovorila predsednica Društva Mirjam Kanalec in predstavila potek zbora. V uvodu so udeleženci zbora najprej prisluhnili poročilu nadzornega odbora, nato pa še drugim poročilom za leto 2016. O kompenziranju invalidnosti, izvajanju osebne asistencije in prevozih je poročala podpredsednica Mojca Burger, o interesnih dejavnostih Rok Bratovž, o športu in rekreaciji ter športnih dosežkih naših športnikov pa Robert Žerovnik. Seveda je ob tej priložnosti še enkrat čestital naši zlati paraolimpijki Veselki Pevec za vrhunski dosežek na paraolimpijskih igrah v Rio de Janeiru. Računovodkinja Veronika Starič je člane zbora seznanila s poslovnim izidom in bilanco v letu 2016. Ob tem velja poudariti, da najboljše del našega delovanja pokrivajo posebni socialni programi, za katere smo namenili kar 89 % vseh sredstev.

Po razpravi in soglasni potrditvi poročil je sledila predstavitev programa dela Društva za leto 2017. Program je smelo zastavljen in za

nekaj tisočakov višje ovrednoten od prihodkov v letu 2016. Prepričani smo, da ga bo vodstvo Društva uspešno izvedlo.

Vsak član našega Društva se zaveda pripadnosti svoji organizaciji, zato so člani zbora soglasno potrdili, da tudi v letu 2017 članarina znaša 15 €.

V nadaljevanju prve seje zbora članov so člani soglasno sprejeli in potrdili predlog Pravilnika o društvenem glasilu, nato pa so predstavniki Zveze paraplegikov Slovenije člane največjega društva seznanili o aktualnih dogodkih njihove krovne organizacije. Predsednik Zveze Dane Kastelic je predstavil sofinancerje Zveze in njihov znesek vrednosti v odstotkih, strokovna delavka Špela Šušteršič je predstavila izvajanje vseh šestih socialnih programov,

direktorica Doma paraplegikov Pacug Jana Rožaj in Urša Prešeren pa program aktivnosti v letu z IZI dejavnostjo in SOR. Mojca Selak je predstavila svetovanje glede ponovne zaposlitve paraplegikov in tetraplegikov, odvetnik Andrej Krašek pa zaplete glede društvenih nepremičnin, saj je sedanje vodstvo Društva ugotovilo, da niso v zemljiško knjigo vpisana vsa 4 parkirišča in obe skladišči, ki naj bi bile last Društva. Omenjeni odvetnik je v imenu Društva že sprožil potrebne pravne postopke za vpis v zemljiško knjigo.

Po zaključku zbora smo se zadržali na družabnem srečanju, ki ga je popestril televizijski voditelj, igralec in stand up komik Vid Valič. Njegov nastop so z navdušenjem in z bučnim aplavzom pozdravili prav vsi udeleženci zbora članov.



Vesna Peklar

»ZDRAV NE POZNA TEŽAV, S KATERIMI SE SREČUJEJO INVALIDI«

Na delovnem sestanku, ki ga je organiziralo Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine 13. aprila 2017 v gostišču Repnik v Kamniku, so se srečali člani, ki živijo in delujejo na področju občin Kamnik, Komenda, Medvode in Vodice ter predstavniki teh občin oziroma institucij.

Na Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine se zavedamo, da je dobro sodelovanje ključ do rešitve marsikaterega problema in da je dobro o problemih ter težavah na glas spregovoriti. Zato smo povabili župane in strokovne službe, da se nam pridružijo na delovnem sestanku, ki je potekal v občini Kamnik. Člani so tako dobili priložnost, da o svojih težavah in problemih spregovorijo, predstavniki občin in drugih strokovnih služb pa priložnost, da jih slišijo in pripomorejo k temu, da se težave lahko rešijo ali vsaj delno odpravijo.

Na vabilo so se odzvali podžupan občine Kamnik Matej Slapar, župan Komende Stanislav Poglajen, direktorica občinske uprave Komenda Majda Ravnikar in predstavnik oddelka za družbene dejavnosti Vodice Rado Čuk. Ravno tako sta se delovnega sestanka udeležila predstavnika policijskih postaj Medvode in Kamnik Zemir Kazič in Alenka Markovec. CSD-

je sta zastopali Maja Gradišek in Janja Kesič iz CSD Kamnik. ZZS-je sta zastopala Tadej Božič in Nada Kolar. Letos smo želeli, da se nam pridružijo tudi predstavniki centrov starejših občanov, saj v njih prebiva kar nekaj naših članov. Povabilu se je odzvala Živa Kocjančič iz DEOS-a Medvode. Iz strani predstavnikov občine Medvode nismo bili slišani, saj se delovnega posveta niso mogli ali želeli udeležiti.

Predsednica Društva Mirjam Kanalec je po uvodnem pozdravu izpostavila nujnost delovnih sestankov, saj so namenjeni temu, da nas lokalna skupnost spozna in predvsem temu, da se izboljša kvaliteta življenja naših članov. Predvsem pa je namen takšnih srečanj, da se prebudi vest odgovornih in da skupaj ustvarjamo enake možnosti za vse ljudi. Zato je izrazila obžalovanje, da občina Medvode kljub večkratnim klicem ni uspela najti niti enega predstavnika občine, ki bi prišel na posvet oziroma spoznal člane,

ki so njihovi občani – mogoče bi moral biti sestanek naslednje leto v času lokalnih volitev?

V nadaljevanju je na kratko predstavila celostno dejavnost Društva z vsemi petimi socialnimi programi, ki jih Društvo izvaja. Izpostavila je program osebne asistencije, saj s tem programom našim članom omogočamo, da lahko ostanejo in prebivajo v svojem domačem okolju in jim ni potrebno iti v institucionalno varstvo.

Arhitekt Matjaž Planinc je povedal, da je javno grajeno okolje komponenta, ki zelo vpliva na kvaliteto življenja posameznika. Statistike namreč kažejo, da je velik del prebivalstva na nek način oviran bodisi telesno bodisi duševno, spopadajo pa se tudi z različnimi boleznimi, problem lahko predstavlja tudi starost. Povedal je tudi, da so novogradnje dobro urejene, kar se tiče dostopnosti, in hkrati poudaril, da je na tem področju potrebno zastaviti takšne zakonske okvire

in standarde, da se pri gradnji ne povzročajo nove ovire, kajti najslabše, kar se lahko zgodi, je, da je novogradnja po dostopnosti nefunkcionalna. Pri odpravi ovir starejših zgradb pa je potrebno čim bolj aktivno in učinkovito delovati in se zgledovati po dobrih praksah.

Mirjam Kanalec je predstavnikom občin in strokovnih služb predstavila probleme članov, kot so pomoč na domu, javni prevoz, ki ni prilagojen osebam na vozičkih, tehnični pripomočki, ki v zadnjem času predstavljajo velik problem predvsem s strani sofinanciranja ZZZS-ja. Problem je tudi zaposlitev, saj je struktura zaposlenih med tetraplegiki in paraplegiki slaba, saj je 80 % članov invalidsko upokojenih. S tem pa je povezano tudi nizko finančno stanje naših članov, saj so invalidske pokojnine nizke. Problem predstavljajo tudi prilagojena neprofitna stanovanja, kajti vsaka občina jih ne zagotavlja in tu se apelira na predstavnike občin, da v bodoče zagotovijo vsaj kakšno prilagojeno stanovanje.

V nadaljevanju so spregovorili vsi vabljeni predstavniki občin in strokovnih služb. Izrazili so veselje in hvaležnost za udeležbo na delovnem sestanku in seveda pripravljenost za sodelovanje in iskanje rešitev.

Na koncu so dobili besedo še

prisotni člani, ki so izpostavili konkretne težave, s katerimi se srečujejo v svojem domačem okolju. Največja težava, s katero se srečujejo, so še vedno razna neprilagojena cestišča pločniki ter nakup in servisiranje medicinskih tehničnih pripomočkov. Tadej Božič iz ZZZS-ja je poudaril, da lahko dobavitelji medicinsko tehničnih pripomočkov večkrat nepravilno ravnajo in če zaznamo kakršnekoli nepravilnosti oz. kršitve, ga lahko kontaktiramo, saj je nadzornik za dobavitelje omenjenih pripomočkov.

Člani so pohvalili občino Kamnik, ki se zelo trudi in ima posluš za osebe s posebnimi potrebami, in menijo, da bi mesto Kamnik moralo imeti certifikat, da je mesto prijazno invalidom.

Delovni sestanek v občini Kamnik je bil zelo uspešen in konstruktiven, domov smo odhajali z zavestjo, da si predstavniki občin in strokovnih služb prizadevajo razumeti naše specifične potrebe. Zelo nas veseli, da smo sprejeti in slišani, se pa kljub vsemu zavedamo, da se prav vseh težav in problemov ne bo dalo razrešiti in odpraviti čez noč.

Mirjam Kanalec, predsednica DPLJ: »Dvigovanje iz postelj na voziček v domovih za starejše občane. Člani nam sporočajo, da v nekaterih DSO-jih posedajo na invalidske vozičke iz postelje le 2- ali 3-krat tedensko, ves ostali čas pa osebe ležijo v postelji. To je nedopustno pri cenah, ki veljajo za storitve in so izredno visoke.«



Tone Iskra, član iz Kamnika: »Muzeji večinoma niso dostopni, evropskega denarja je dovolj, vendar naša oblast oz. Ministrstvo za kulturo nima posluha za to. Tu najostreje protestiram.«





Matej Slapar, podžupan občine Kamnik: »Invalidi so lahko vzgled vsem nam.«



Rado Čuk, oddelek za družbene dejavnosti občine Vodice: »Občina ni zato, da dela probleme, ampak da išče rešitve.«



Stanislav Poglajen, župan občine Komenda: »Ne zaznavamo kakšnih večjih težav, vendar se kljub temu zavedamo, da težave in problemi prav gotovo so.«



Zemir Kazič, PP Medvode: »Tarča napadov so slabotne osebe, starejše osebe in osebe na vozičkih. Potrebno je paziti na svoje stvari in s seboj ne nositi velike količine denarja, torbice pa naj bodo nekje na varnem pri osebi in ne obešene na vozičkih. Potrebno je delati na preventivi.«

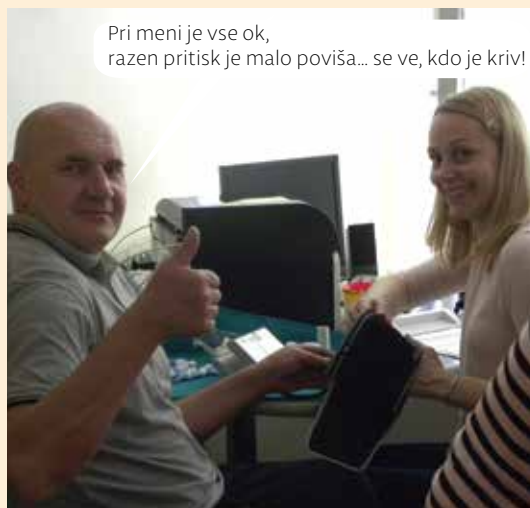


Markovec Alenka, PP Kamnik: »Zdrav ne pozna težav, s katerimi se srečujejo invalidi.«



Majda Ravnikar, občinska uprava Komenda: »Na občini imamo ušesa, ki slišijo.«









Mojca Burger

MI SMO TU, KO NAS POTREBUJETE

Kaj so socialni poverjeniki in kdo sploh so?

Poverjeniki so člani Društva, ki so pripravljene pomagati sočlanom na območju, kjer živijo. V mreži socialnih poverjenikov je 16 članov našega Društva, ki delujejo pod vodstvom Mojce Burger, delujejo prostovoljno, torej v svojem prostem času; njihova naloga sega od informiranja ter svetovanja do druženja s svojimi »varovanci«. Pomagajo članom pri različnih težavah, težje rešljive probleme pa posredujejo Društvu. S tem je prihranjena marsikatera pot in skrb članov, predvsem težje gibalno oviranim. Poverjeniki nudijo vrstniško pomoč in skrbijo za vez med člani in Društvom.

Zato prosim vas, člane, da si, ko vas pokliče vaš poverjenik, vzamete čas in se z njim odkrito pogovorite o svojih težavah ali pa jim zastavite vprašanja, ki vas pestijo, saj bomo le tako skupaj lažje premagovali ovire in si olajšali naš vsakdan.

Mreža socialnih poverjenikov pokriva vseh 38 občin, kjer Društvo deluje. Ekipo socialnih poverjenikov sestavljajo:

1. Burgar Feliks: Mengeš, Domžale

2. Burger Mojca: Ljubljana (Nove Jarše, Zalog, Bizovik)

3. Gajič Ljubiša: Ljubljana (Vič, Rudnik), Ig

4. Glavan Štefan: Ivančna Gorica

5. Ivančič Slavko: Kočevje, Ribnica

6. Jesenšek Roman: Borovnica, Vrhnika

7. Jelič Zorica: Ljubljana (Moste, Kodeljevo, Fužine, Štepanjsko)

8. Klemen Jože: Kamnik, Tuhinj

9. Krajnc Slavko: Ljubljana (Šentvid), Medvode

10. Lukežič Bojan: Ljubljana (Bežigrad)

11. Miljkovič Živan: Litija

12. Pevec Veselka: Dobropolje

13. Tratnjek Alenka: Ljubljana (Šiška)

14. Zakrajšek Anton: Grosuplje

15. Zupanec Marjan: Zasavje

16. Žerovnik Robert: Domžale

Letos se je mreža socialnih poverjenikov nekoliko prerazporedila, saj so nekateri

poverjeniki zaradi pomanjkanja časa prenehali s to funkcijo in nadomestili so jih novi.

Ob tej priložnosti bi se vodstvo Društva zahvalilo vsem poverjenikom, tistim, ki nadaljujejo delo, in tistim, ki so prenehali s funkcijo poverjenika, za trud in čas, ki so ga namenili našim članom – zahvala gre Slobodanu Banjcu, Petru Cerarju in pa Zofiji Japelj. Dobrodošlico pa bi zaželelo novim močem, ki so prevzeli skrb za sočlane.

Nove moči Mreže

Letos imamo kar pet novih poverjenikov. Nekateri že zelo uspešno opravljajo svoje delo, nekateri pa so pred kratkim »zalaufali«. Da jih ne bomo sami predstavljali, smo jih prosili, naj sami povedo, zakaj so se odločili, da so socialni poverjeniki in naj predstavijo svoje delo oziroma kako se vidijo v tej novi vlogi.





Zorica Jelič

K delu socialnega poverjenika me je nagovorila Mojca. Rada se družim z ljudmi in sem zelo komunikativna. Poverjenica sem že od decembra lani, zato sem spoznala že kar nekaj novih obrazov. Upam, da bom dobra vez med Društvom in člani in da me bojo »moji člani« dobro sprejeli.



Roman Jesenšek

Zakaj sem postal poverjenik? Ker ste me vi določili. Hehe, hecam se. Zakaj sem sprejel to poslanstvo? Zato, ker bom skušal »po svojih močeh« pomagati članom Društva, kateri bodo želeli oziroma bodo potrebovali mojo pomoč. Zato, ker želim biti kljub poškodbi še vedno aktiven. In tudi zato, da sem nekako aktiven član Društva. Kako se bo to v praksi dogajalo, pa bomo videli čez čas.



Feliks Burgar

Sam sem v Društvo včlanjen šele 4 leta in sem že sprejel izziv, da postanem poverjenik. Nekega dne so se na Društvu pogovarjali, da je z delom poverjenika zaključil Peter Cerar zaradi prezasedenosti v službi in da potrebujejo na njegovem območju zamenjavo. Ker sam prihajam iz Mengša in sem zelo rad med ljudmi, mi je Mojca predlagala, da naj poskusim z delom poverjenika. Seveda, ker sem rad izzvan z novimi izzivi, sem se odločil, da se podam v te vode.



Bojan Lukežič

Član sem že 37 let in selim se iz Grosuplja v Ljubljano, kar pomeni, da bom prevzel bežigranski predel. Odločil sem se za poverjenika predvsem zato, ker sem človek, ki rad pomaga drugim v stiski. Še posebno se rad posvečam ženski populaciji – hahaha ... Kot ste opazili, se tudi rad šalim.



Alenka Tratnjek

Članica Društva sem že 9 let in se mi je zdelo prav, da svoje izkušnje delim tudi z drugimi. Predvsem bi rada pomagala tistim članom, ki se ne znajdejo sami in potrebujejo kakršnokoli pomoč in usmerjanje pri socialnih vprašanjih. Med drugim bi želela vzpostavila boljšo vez med Društvom in člani.

Mojca Burger

NOVI ČLANI NA PREIZKUŠNJI

Postal sem član Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, kaj pa zdaj?

Spoznavanje novih članov se ne prične na našem Društvu, ampak že mnogo prej, ko so še vsi v rehabilitacijskem centru Soča. Tu se vsak mesec, v sodelovanju z Vanjo Skok, socialno delavko na URI Soča in predstavniki Zveze paraplegikov Slovenije, prvič srečamo s poškodovanci z okvaro hrbtenjače, se jim predstavimo ter skupaj poiščemo rešitve, kako naprej po odpustu iz rehabilitacijskega centra. Zelo pomembno je, da vse preplašene novince spoznamo in jim na kratko predstavimo pomen Zveze in Društva, kamor se po lastni volji lahko včlanijo, ter jih damo vedeti, da niso sami.

V letošnjem letu smo sprejeli že pet novih članov, zato smo v mesecu marcu na sedežu našega Društva organizirali sprejem le-teh. Sprejema se običajno udeležijo vsi novinci, ki so željni novih informacij, ter vsi, ki smo vpeti v delovanje naše organizacije. Podrobneje jim predstavimo vseh pet posebnih socialnih programov, vsakemu predstavimo tudi njegovega

socialnega poverjenika, seznanimo jih z nekaterimi pravicami, ki jih imajo kot invalidne osebe, in pa seveda ob sproščnem vzdušju tudi poklepeta in odgovorimo na marsikatero vprašanje, ki se jim zastavlja. Ker vemo, da si je zelo težko zapomniti toliko različnih informacij, jim vse skupaj tudi natisnemo, da si lahko v miru doma vse še enkrat preberejo.

Potem, ko se že vsi vsaj malo poznamo, pa napoči čas, da se spoznamo še boljše, zato vsako leto organiziramo tridnevni tabor v Semiču za vse nove člane, če pa nam ostane še kakšna prosta postelja, pa povabimo tudi kakšnega člana, ki živi sam in vemo, da se zelo redko udeležuje naših aktivnosti. Letos je tabor potekal od 26. maja do 29. maja. S seboj smo peljali 7 novih članov in 3 člane, ki res potrebujejo spremembo in so se tako vsaj za nekaj dni odcepili od monotonosti vsakdana. Da je tabor potekal nemoteno, pa so bili še prisotni: osebna asistentka Mira, katera je skrbela za nego in dobro počutje naših članov, njen

sin Dino, kateri je pri nas opravljal prakso, Vesna in Veronika, ki sta zaposleni na našem Društvu in sta v tem času imeli možnost bolje spoznati člane, poskrbeli pa sta za družabne igre ter druženje. Z nami pa je bila tudi študentka delovne terapije Katja, ki je bila zadolžena za rekreacijo in animacijo ter moja malenkost v vlogi organizatorke in glavne kuharice, saj nekdo mora prevzeti vajeti v svoje roke, da lahko vse teče kot namazano. V petek, ko sta naša voznika spremljevalca, Tomaž in Alenka, srečno pripeljala vse člane na končno destinacijo, smo se vsi udeleženci tabora zbrali za mizo, kjer smo se na kratko predstavili in določili, kdo je za kaj zadolžen, saj se med seboj ni skoraj nihče poznal in so bili vsi videti zelo preplašeni. Po uvodnem delu smo jim razkazali hišo in jih namestili po sobah. Ker so bili naši želodčki prazni, smo si za kosilo privoščili pice iz bližnje picerije. Dekleta so skuhalo kavico, ob kateri smo kramljali in se spoznavali. Nekateri so bili že prvi dan zelo klepetavi,

drugi pa še malce zadržani in so bolj poslušali. Po večerji smo se odločili, da naredimo sprehod skozi Semič, da se malo razgibamo. Iz sprehoda smo prišli, ko se je že nočilo, zato so jo nekateri popihali v postelje, drugi pa smo zunaj še malo poklepetali.

Drugi dan zjutraj ob 10.00, če lahko temu rečemo »zjutraj«, smo imeli skupni zajtrk, potem pa je sledila telovadba na prostem. Da pa se ne bi preveč dolgočasili, so dobili novinci delo. Morali so olupiti in narezati 5 kg čebule, saj smo kuhali golaž v kotlu. Sledile so družabne

igre (pikado, remi, balinčkanje, šah), skratka, vsak je našel svojo zabavno disciplino. Pozno popoldne se nam je pridružila še predsednica Mirjam in skupaj smo zopet naredili večerni sprehod do lokala, kjer je potekalo tekmovanje v hitrostnem pitju piva ob živi glasbi. Naša ekipa je imela dva predstavnika v tekmovalnem delu in en plesni par, ki se je vrtel po plesišču. Nagrada za tekmovalni del je bila seveda pivo in naša dva predstavnika sta nam prisluzila kar tri platoje, potem veste, da sta zelo dobro opravila s konkurenco.

Ura je bila že pozna, zato smo se odpravili proti našem začasnemu domovanju, kjer so nekateri kar popadali v postelje, druge pa so naši pridni spremljevalci predstavili v postelje, nekaj pa nas je ostalo pokonci malo dlje in klepetali smo še pozno v noč.

Tudi v nedeljo je bil zajtrk ob 10.00, nakar se je pripeljal Tomaž. Imeli smo namreč predviden izlet v šolo Brihtne glave, kjer smo imeli eno uro pouka na temo leto 1950, kar pomeni, da smo imeli zelo strogo učiteljico, ki je radavihtela spalico in je nikoli ni izpustila iz rok. Tam smo



se zelo veliko naučili o Beli krajini in njihovih običajih. Razred smo vsi izdelali dokaj uspešno, zato so nam razdelili spričevala. Ponovno smo se naložili v kombi in avto ter se odpeljali proti izviru Krupe, kjer nas je pričakala naravna idila in kjer smo po napornem pouku malo spočili naše možgančke. Po polurnem postanku smo se odpravili proti Semiču na kosilo in popoldanski počitek, nekateri pa so se zopet pomerili v igranju kart. Pozno popoldne je Tomaž zakuril žar, na katerem je potem spekel mesnate dobrote ... in piknik se je pričel s polno paro. Ker smo prejšnji dan prislužili veliko hmeljevega napitka, pomeni, da nismo bili žejni in tudi lačni ne. Kot se za dober poslovilni žur spodobi, smo vsi ob ognju prepevali znane slovenske skladbe in kar ni zmanjkalo idej, katere pesmi bi peli. Imeli pa smo eno težavo ... skoraj nobene nismo

znali zapeti do konca, hahaha ... Skratka, biksali smo ga do skoraj druge ure zjutraj, kar pomeni, da smo se imeli krasno.

V ponedeljek zjutraj po zajtrku smo počasi spakirali stvari v kovčke in pričeli izmenjavati kontaktne številke, da lahko ostanemo v stikih, se poslavljali in se zahvaljevali drug drugemu za res prečudovito družbo. Na koncu smo si še pomahali v slovo in naši novinci so odšli zopet v svoje domače okolje. Veronika, Vesna, Katja in jaz pa smo ostale še nekaj uric, da smo spravile hišo v red, kot mora biti.

Naj ob koncu omenim, da je bila najstarejša članica našega tabora Ana Humar, ki je stara že 87 let, najmlajši udeleženec pa je bil Dino Jurinič, star komaj 18 let.

Rada bi se še posebej zahvalila: Miri, Vesni, Veroniki, Katji, Tomažu, Alenki in Dinotu za vso pomoč pri izvedbi projekta, saj je vsak izmed njih odlično opravil svojo nalogo in doprinesel k res odličnemu počutju naših članov in nas vseh. Zahvalila bi se tudi vsem članom, ki so prišli na tabor, res ste bili odlična družba in res se je bilo zelo težko posloviti od vas. Bili ste pravi SONČKI.



Dino Jurinič

Hvala Društvu za povabilo v Semič. Vesel sem, da sem lahko bil del ekipe, ki je pomagala invalidnim osebam. Domov sem se vrnil z dobrimi nasveti za življenje. Hvala.





Ivan Mahnič

Najbolj mi je bil vseč obisk šole Brihtne buče.



Peter Novak

Krasno vreme, čudovita družba, prekratek podaljšan vikend.



Zvone Zidanič

Dobra družba, hrana, tekmovanje v pitju piva je bilo super. Užival sem v naravi in zraku. Super asistenca.



Janez Škulj

Prvič po nesreči sem šel sam od doma. Ni mi žal in če bodo še možnosti bom še šel.



Katja

Ta tabor je bil zame čisto nova izkušnja. Nikoli še nisem bila na taboru s starostniki, vendar odhajam z zelo lepimi občutki. Bilo je prijetno, sproščeno in zelo zabavno.



Pavel Vrhovnik

Enkratno, odlična družba!



Vesna Pekar

V Semič sem odšla z mešanimi občutki, odšla pa z številnimi vtisi in prijetnimi občutki. Vesela sem, da sem bila del tega, saj se ti ogreje srce, ko vidiš kako so člani veseli in srečni. Upam, da bom lahko še kdaj šla v Semič.



Roman Jesenšek

Odlična lokacija z druženjem. Sem prvič sam od doma. Odlična dekleta kar spada zraven.



Mojca Burger

Vsako leto sem na taboru novih članov in vsako leto sem presenečena, kako se ima lahko toliko različnih karakterjev in toliko različnih generacij lahko tako noro dobro skupaj. Super ekipca smo bili in presrečna se vračam domov, saj ste me navdali z novo energijo.



Ajiz Sinanovič

Zelo sem zadovoljen, dobra družba in ravnoprav hrane, saj ne maram prevelikih porcij.



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

TRENDI OSTAJAJO ENAKI

Ali smo lahko resnično veseli ugodnih rezultatov pri meritvah dejavnikov tveganja za bolezni srca in ožilja?

Letošnjih meritev najpogostejših dejavnikov tveganja se je udeležilo 39 članov Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Čeprav se vsakoletnih meritev udeleži približno tretjina novih članov, ostajajo osnovni trendi iz leta v leto enaki. Udeležba in organizacija je tradicionalno dobra, čeprav je težko istočasno zagotoviti čas za individualne pogovore in kratko čakalno dobo za meritve.

V Sloveniji je delež odraslih oseb z visokim krvnim tlakom 36 %. V naši skupini je bilo tistih z visokim krvnim tlakom 25,6 % (v preteklih letih med 21 in 24 %). Na novo smo izmerili visok krvni tlak pri treh osebah. Vsi ostali so se že zdravili z zdravili, vendar je bil tlak še vedno nezadostno urejen pri polovici med njimi. Takšni oziroma celo slabši so tudi podatki za urejenost krvnega tlaka med hipertoniki v splošni populaciji.

Delež oseb s sladkorno boleznijo je primerljiv s podatki za odrasle v Sloveniji, kjer je glede na podatke o jemanju zdravil le teh okoli 6,9 %. V tokratni skupini so se trije zdravili z zdravili (7,7 %), še dva pa sta imela kriterije motene tolerance za glukozo. Delež tistih, s povišanim sladkorjem,

je bil v preteklih letih okoli 6 %.

Vrednosti povišanega celokupnega holesterola, ki smo ga v preteklih letih izmerili pri 30 % do 33 % udeležencih, se je tokrat znižal na 28 %. Ta podatek najbolj odstopa od prevalence v splošni populaciji, kjer je povišan holesterol zabeležen pri 56 % odraslih. Če povzamem, je glede na rezultate izmerjenih dejavnikov tveganja stopnja ogroženosti za srčno žilna obolenja pri naši skupini celo nižja kot v splošni populaciji. V takšnih rezultatih se skriva veliko pasti, ki nam lahko dajejo lažni občutek varnosti pred ogroženostjo. Poglejmo si višino krvnega tlaka. Ali je lahko dogovorjen normalen krvni tlak pri osebi z visoko okvaro hrbtenjače še normalen ali že visok? Pri meritvah večinoma ne poznamo osnovnih vrednosti le tega, ne upoštevamo morebitnega vpliva polnega sečnega mehurja, upoštevamo samo enkratno meritve.

Pri določanju krvnega sladkorja je vedno težava v tem, da meritve potekajo v popoldanskem času in nikoli niso na tešče. Pomagamo si z merili, da je vrednost 11 mmol/l ali več v katerem koli času dneva znak za možno sladkorno bolezen. Kaj pa vrednosti nad 8 mmol/l in 11 mmol/l? Tem osebam priporočamo odvzem

krvi na tešče ter morda v nadaljevanju še test motene tolerance za glukozo. Povratnih informacij o izvedbi preiskav nimamo.

Še največ vprašanj je prav gotovo pri določanju celokupnega holesterola. V Sloveniji ima 56 % odraslih ljudi povišan holesterol. Pri naših meritvah je delež takšnih bistveno manjši. Znano je, da je pri ljudeh z okvaro hrbtenjače najbolj aterogena kombinacija nizek HDL holesterol in višji trigliceridi, pri čemer niti ni nujno, da je celokupni holesterol visok. Ali smo res lahko veseli, ko izmerimo normalen celokupni holesterol?

Dejstvo pa je, da pri vsakoletnih akcijah kljub vsem tem pomislekom odkrijemo kar nekaj oseb, ki ne vedo za dejavnike tveganja in celo takšne z že razvito boleznijo srca ali ožilja. Tudi individualni posveti so po izkušnjah zelo dobrodošli, zato podpiram dan, ki je namenjen meritvam dejavnikom tveganja še vnaprej. Predlagala pa bi, da takšen način ostane za osebe do 10 let po okvari hrbtenjače. Tisti z »daljšim stažem« bi potrebovali nadgradnjo z dodatnimi testi, ki bi bolj natančno opredelili ogroženost za srčno-žilna obolenja in odkrili že morebitne prve znake bolezni srca in/ali ožilja.



Lutfi Abdullahu

PRI HUJŠANJU ČUDEŽNIH TABLETK NI

V družtenih prostorih smo 17. maja 2017 gostili svetovno znanega magistra farmacije, prof. dr. Boruta Štruklja, ki nam je predstavil metabolni sindrom in uravnavanje telesne teže.

Boruta Štruklja prav gotovo poznajo vsi tisti, ki spremljajo oddajo »Dobro jutro«, saj je stalni gost oddaje in gledalcem svetuje z raznimi nasveti, predvsem glede uporabe naravnih zelišč za izboljšanje zdravja in počutja. Njegov delovnik je pester in prostran, bil je eden izmed prvih molekularnih biologov v Sloveniji, poleg tega pa je pri nas in v tujini oral ledino na področju genskega inženiringa. Zdravilne rastline so bile njegov hobi že v rani mladosti. Danes vijuga med številnimi laboratoriji doma in v tujini, predava študentom farmacije, kemije, biologije, medicine širom sveta, izobražuje strokovnjake in laike in še in še.

Kljub polno zasadenem urniku se je odzval našemu vabilu in 17. maja del svojega znanja delil tudi s člani našega Društva. Ker smo osebe z okvaro hrbtenjače še posebej nagnjene k debelosti, izbira teme predavanja ni bila posebej težka naloga.

Seveda pa je svetovno znani farmacevt, preden je spregovoril o uravnavanju telesne teže, izpostavil metabolni sindrom, imenovan tudi inzulinska rezistenca, ki je skupek večih zdravstvenih stanj, in sicer gre za: povišan krvni sladkor, povišan krvni pritisk, abnormalne vrednosti holesterola ali trigliceridov, eden od

znakov pa je tudi odvečna telesna maščoba okoli pasu. Slušatelji so spoznali pomen in nalogo inzulina, ki deluje kot obveščevalec sitega stanja in se izloča po obrokih.

V nadaljevanju smo se posvetili uravnavanju telesne teže in prehranskim dopolnilom, za katere proizvajalci trdijo, da pomagajo pri hujšanju, izboljšujejo prebavo, krepijo imunski sistem, blažijo stres... Običajno niso nevarna, lahko pa postanejo, če jih posameznik je kot bombone in skupaj z drugimi prehranskimi dopolnili ter zdravili. Delimo jih v več glavnih skupin. Poleg vitaminov in mineralov imamo še antioksidante: za povečevanje fizične moči, povečanje spominskih sposobnosti in boljšo koncentracijo, izboljšanje kakovosti in videza kože, pospešitev in ureditev prebave, preprečevanje in omilitev uroloških okužb.

Za debelost niso krive maščobe v telesu, kot si večina od nas misli, ampak so največji krivec za to, da smo bolj "okrogli", tako imenovani ogljikovi hidrati, ki jih zaužijemo s kruhom, raznimi testeninami itd. Veliko bolezni pridobimo s slabo hrano, z dobro pa se jih ubranimo, zato je Štrukelj poudaril, da se ne smemo "basati", ampak je priporočljivo, da zaužijemo več manjših obrokov na dan, predvsem pa naj bomo lačni. Povedal je tudi, da bi bili

povsem zdravi, če bi se prehranjevali tako, kot se je človek v pradavnini – veliko mesa, rib, zelenjave in oreščkov. Predvsem se moramo izogibati sladkarijam in jedem, ki vsebujejo sladkor, saj povečajo apetit. Za boljše počutje in zdravo prehranjevanje lahko pojemo več jedi polnih omega tri – sir, skuto, razne oreščke in pa malo sadja, saj vsebuje sadni sladkor, ki tudi povzroča debelost. Ena izmed možnih diet je tudi štiriindvajseturni post, ki je priporočljiv vsak drugi dan, da se telo prečisti. Če se ukvarjamo s športom in redno treniramo, so primerni za telo tudi proteini, v nasprotnem primeru so škodljivi. Zelo zdravo za telo je tudi indijski trpotec, ki ga pijemo pred obrokom, zeleni čaj pozitivno deluje na vene in so proti demenci, izvlečki rjavih alg aktivirajo delovanje ščitnice. Pri hujšanju čudežnih tabletk ni, čeprav nestrokovnjaki obljublajo vse mogoče. Edino pravilo je zmanjšanje vnosa kalorij in povečevanje porabljanja kalorij z gibanjem, ali, kakor se je pošalil Štrukelj, ločevalna dieta je najboljša – ko se ločiš in je hladilnik prazen. Omenil je tudi vrsto prehranskih dopolnil – hitosan, ki lahko nekoliko pomaga pri hujšanju, saj veže maščobe v hrani, ali pa zeleni čaj z veliko epigalokatehin galata ... Še bolj obetavni učinki se kažejo pri uporabi glukomanana, kar je velika novost.



Alenka Tratnjek

NASMEJALE SMO SE DO SOLZ

Sprostile smo se, pustile skrbi doma za štirimi stenami, se zabavale in nasmejale!

No, pa je leto spet naokoli in ponovno je napočil naš dan, dan žena ... dan, ki je posvečen vsem damam. Tudi letos nas je, kot minula leta, razveselilo vabilo, v katerem so nas organizatorji s prijaznimi besedami povabili v Hotel Kongo pri Grosuplju, in to prav na 8. marec. Iz preteklih izkušenj sem lahko samo ugibala, kaj so nam pripravili. Hmm ... le kaj? Presenečenje vendar! Vsi jih obožujemo, kajne? Sledila so vprašanja: Ali si se že prijavila? Ali veš, kakšen bo program? Koliko nas pa bo? Kdaj pride kombi? Kje boš pa sedela? In kako naj se oblečem? Pa še k frizerju moram ... sem čisto zaraščena! In pedikura ter manikura! Da o drugih detajlih ne izgubljam besed. Aja, pa zredila sem se, fuuul. Joj, joj, joooj! Ma, bom že nekako, oblečem najožje hlače in najbolj oprijet zgornji del, pa bo. Hmm, kako bom pa potem plesala? Sploh potem, ko se bom najedla in ko bom morala odpeti gumb na hlačah, da bom lahko dihala! Jao, kakšni problemi! Na koncu se spet, kot ne vem kolikokrat doslej, potolažim, da je najbolj pomembno druženje

in sklepanje prijateljstev, hujšala bom pa drugo leto. Ja, bom. Res! No, o tem kdaj drugič, mogoče.

Končno je napočil dan D in počasi smo se zbrale. Navdušene nad ponovnim srečanjem smo se razporedile okrog miz in nestrpno pričakovale razvoj dogodkov. Poleg tega pa smo si imele še toliko za povedati: kaj, kdo, kje, zakaj, kako ... ahhh, neee, a reees – jaa, reees. Pa to in tisto in tako in tam ...

Po pozdravnem govoru naše nove predsednice Mirjam Kanalec in podpredsednice Mojce Burger je naš voznik spremljevalec Tomaž Demšar vsem damam čestital in podaril lepe rožice. Nato smo izvedele, da nas čakajo bogata darila, ki so jih prispevali naše Društvo, Ilirija, Orifflame, Kozmetični salon Il Tesoro in Mercator Zagorje. Ampak, pozor! Ta darila si bo

potrebno prislužiti! Hmm, kaj pa to pomeni?! To pomeni, da jih bodo dobile samo tiste, ki bodo sodelovale v družabnih igrah. Japajade, pa kaj še?! Mene že ne bodo naštimali! Hitro sem se napotila proti stranskemu izhodu. Ooo, Alenka, kam pa kam? Ja ven grem! O, ne, ne, ne greš! Zdajle boš sodelovala v eni fuuul dobri igrici! Neeee, pa ne bom! Ni me! Ne grem se! Nisem jaz za take hece! Nočem! Ja, pa boš sodelovala, ker nisi nobena izjema! Danes vse sodelujejo! Huuh ... a res moram?! Ok, naj vam bo. Kaj pa bo treba delati? Saj veš, da nimam moči v rokah, pa štorasta sem, pa počasna. Kdo me bo pa pobiral, če se znajdem na tleh?!

Alenka, nič ne skrbi! Je dovolj močnih rok, te bomo že pobrali! Proooosim? Kdo me bo pobiral?! Po približno takšnem dialogu



prepričevanja so me končno posedli za mizo še z dvema "sotrpinkama". In potem se je začelo. Banane ... khmm ... smetana in baloni ... in še in še. Ups, ne smem preveč izdati! V detajle nalog se ne bom spuščala, lahko pa z gotovostjo zatrdim, da smo se vse odlično odrezale

in nasmejale do solz. Med igrami sta nas z glasbo za vse okuse neutrudno zabavala že naša stara znanca DUO MIX in istočasno poskrbela, da smo se spet za nekaj časa napele in naplesale. Popoldne je minilo v zelo prijetnem vzdušju in obljubile smo si, da se naslednje leto

obvezno spet srečamo.

Na koncu velja velika zahvala vsem organizatorjem ter vsem, ki ste se potrudili, da nam polepšate naš praznik in ustvarimo spomine, ki nam bodo še dolgo risali nasmeha na obraze! Bil je lušno in veselo! Hvala še enkrat!



Marjana Lavrin

ODLIČNA HRANA IN LEPO VREME

Zadnjih deset majskih dni je vsako leto v Domu paraplegikov v Semiču rezerviranih za članice ženske sekcije našega Društva. Tudi letos nas je Dom gostil od 19. do 26. maja 2017.

Leto je naokoli in članice ženske sekcije Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine smo se zopet odpravile v hišico Zveze paraplegikov v Semič na druženje in delavnico ročnih spretnosti.

Varno sta nas pripeljala in odpeljala nazaj domov naša voznika Alena in Tomaž. Tomaž je moral na kombi pripeti prikolico, saj je jasno, da kadar ženske kam odpotujemo, rabimo veliko prtljage, da pa Alena ne bi bila prikrajšana za



manjši tovor, nam je pripeljala goriške češnje, s katerimi smo se dobro posladkale. Prvi dan je ponavadi najbolj naporen zaradi vožnje, nato je treba še v trgovino, sledi razporeditev postelj, raznašanje prtljage, postiljanje postelj, a zvečer smo se vseeno tudi malo poveselile. V naslednjih dnevih smo imele delavnico ročnih del, izdelavo čestitk, poslikavo svečnikov, kvačkanje prtičkov ..., tiste, ki so "motorizirane", pa so raziskovale okolico. Pravijo, da če je preveč žensk na kupu, bo sigurno dež, vendar smo imele večino časa lepo vreme. Čuval pa nas je Urškin pes Maks. Za vsakodnevno pomoč je bila z nami že kar "naša" Karmen. Čeprav sva že mnogo let prijateljici, nisva vedeli, da se bova v kuhariji za tako številčno družino tako dobro uskladili, uspelo nama je namreč, da prav nobena udeleženka ni bila lačna ali žejna. Češnjo, ki je bila v sadovnjaku polna že dozorelih sadežev, nismo obirale, ker smo imele dovolj briških, vseeno pa nam jih je nekaj prinesla prijazna sosedka. Žal smo te zvečer pozabile zunaj in so si jih zato privoščile mravlje. Ste vedeli, da so češnje nevarno orožje?! To smo ugotovile zvečer, ob zabavi seveda. Alenko je zadela

češnjeva petarda naravnost v njeno zapeljivo zeleno očkico, ki si jo je potem zdravila z listom solate in banane ter ugotovila, da je za oteklino bolj zdravilna banana. Tisti, ki hodite na tekmovanja v pikadu in morda potrebujete dobrega tekmovalca, se javite pri nas, na ženski sekciji. Pri nas imamo prostovoljko Karmen, ki to disciplino dobro obvlada, vedno zadane v center. Na torek so nas na naše povabilo obiskale članice Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja. Bila sem vesela, da se je na vabilo odzvalo kar precej njihovih članic, nekaj jih je

pripeljal njihov voznik Dalibor, ki se je ustrašil tolikšnega števila žensk in jo je za nekaj časa popihal. Obiskovalke so nas počastile z dobrotami, med drugim smo se posladkale tudi z belokranjsko pogačo. Po prijetnem celodnevem druženju smo se dogovorile, da ga moramo čimprej ponoviti. Teden je hitro minil in že smo spet doma. Na koncu mi dovolite, da se zahvalim za požrtvovalno delo in vso pomoč vsem članicam, ki smo bile v Semiču, še posebej zame posebni osebi, za vas pa prostovoljki – Karmen, hvala, saj veš, hvala, ker si ...





Mari Mrak

Kot članica ženske sekcije sem se veselila dneva, ko smo spet šle v Semič. Naše druženje je bilo prijetno, saj so dnevi hitro minevali, imele smo tudi srečo z vremenom in smo lahko uživale na soncu. Obenem se iskreno zahvaljujem kuharicama Karmen in Marjani, ki sta skrbeli za naše želodčke, istočasno tudi voznikoma Aleni in Tomažu za srečen prevoz do Semiča in nazaj domov.



Zorica Jelič

Ta teden smo preživele lepe dneve v Semiču v dobri družbi in čudoviti naravi. Ob ustvarjanju smo si privoščile tudi zabavne večere. Hvala vodji ženske sekcije Marjani in prostovoljki Karmen, da sta poskrbeli, da nismo bile lačne, zaradi njune hrane nam prebava ni nič nagajala ... Jaz sem se vozila po okolici in spoznavala Belo krajino, vedno namreč odkrijem kaj novega. Če bom povabljena, zagotovo še pridem.



Matilda Šalamun

Minilo je leto in spet smo se vrnile v Semič. Druženje je bilo prijetno, še posebej lepo je bilo, ko so nas obiskale in z dobrotami pogostile članice novomeške sekcije.



Alenka Tratnjek

Po vseh pričakovanjih je teden minil mnogo prehitro. Najlepša hvala za prijetno družbo in pestre spomine, predvsem pa za pristno žensko družbo in razvajanje.



Džina Neretljak

Šefica Marjana je bila res odlična, razdajala se je, da bi bile vse zadovoljne. Občudujem jo, cel teden se je res trudila, nam kuhala skupaj s Karmen, vseskozi spraševala, če še kaj rabimo. Naša šefica je na vozičku, občudovanja vredna, tudi naša spremljevalka Karmen nam je bila vedno na razpolago. Aha, vseeno pa moram še nekaj dodati. Ker sem Marjani "šefici" vedno popila njeno kavo, mi je zagrozila, da me bo kaznovala s celotredenskim postom, češ, da kazen mora biti, ker je vzgojna, vendar je na to pozabila in mi vseeno dala jesti.

Karmen Ivšek

Rada sem v družbi deklet ženske sekcije, najbolj pa sem zadovoljna, da je Mari "preživela", ker sem se bala dela z njo, ker takega dela nisem bila vajena.

Majda Ravnikar

Smo prijetna skupina deklet. Nekatera so zelo pridna, ker izdelujejo vizitke. Med nami je tudi Breda, ki lepo slika, med tem časom je naslikala sliko cvetja – tihožitje. Urška je poslikala svečnike, ki smo jih podarile članicam dolenske regije, ko so nas obiskale.



Rok Bratovž

RAZLIČNOST JE ZAKON

Projekt preventive in osveščanja, ki ga Društvo izvaja že vrsto let, se nadaljuje tudi v letu 2017. Projekt finančno podpira tudi Javna agencija RS za varnost prometa.

Sedaj že dobro znanim in prepoznavnim programom preventive in osveščanja smo do sedaj v letošnjem letu obiskali OŠ Dob pri Domžalah, OŠ heroja Janeza Hribarja Stari trg pri Ložu in OŠ Toneta Čufarja v Ljubljani. V začetku junija pa bomo obiskali še OŠ Kašelj, kjer smo praktično že rezidenti, saj nas z veseljem vabijo vsako leto, mi pa se z enakim veseljem tja vračamo. Verjetno bo ta obisk za to šolsko leto zadnji, za naslednje pa se že delajo plani. Letos nas je naša šefica, za kar se ji zahvaljujem, prijavila na razpis Javne agencije RS za varnost prometa, na katerem smo uspešno pridobili nekaj dodatnih sredstev, s katerimi bomo lahko program še nadgradili in razširili. Še posebej se bomo posvetili nevarnostim v prometu, ki prežijo na mlade. Seveda bomo spoznanja osnovnošolcev spremljali tudi z anketnim vprašalnikom in rezultate predstavili ob koncu leta. Končno smo naredili novo

predstavitev, ki jo uporabljamo za predavanja, v izdelavi je še zgibanka in roll-up pano, na poligon, ki je bil nov pred dvema letoma, pa bomo namestili nalepke z različnimi informacijami o dostopnosti grajenega okolja. S tem bomo nekako prenovili in še

izboljšali naš program. Zahvalil bi se rad še celotni ekipi in vsem gostom, ki sodelujejo v programu in nam s tem pomagajo uresničiti naš moto – »Če uspemo, da na voziček ne pride samo ena oseba, je naš cilj izpolnjen«. Vsi sodelujejo prostovoljno.



V Starem trgu pri Ložu

Osnovno šolo heroja Janeza Hribarja v Starem trgu pri Ložu smo obiskali 11. aprila. Predstavili smo se učencem interesnih dejavnosti, krožku Prostovoljstvo, ki ga obiskuje 18 učencev, in krožku Zdravošolci, katerega se udeležuje 12 učencev. Nino in Rok sta učencem in njihovim učiteljicam v dveh šolskih urah predstavila poškodbe hrbtenjače, kaj je to tetraplegija in paraplegija, najpogostejše vzroke za nastanek teh poškodb ter posledice, ki tej poškodbi sledijo. Ker se življenje po poškodbi ne konča, sta učencem povedala, s čim vse se naši člani ukvarjajo, vzporedno pa sta predstavila še delovanje Društva. Po končanem predavanju sta odgovorila še na vrsto vprašanj učencev in učiteljic. Po uspešnem zaključku so se dogovorili še za naslednji obisk, ki bo verjetno potekal v prihodnjem šolskem letu.

Ponovno na OŠ Dob

Projekt »Različnost je zakon« smo 14. aprila predstavili na Osnovni šoli Dob pri Domžalah. Rok je osmemu A razredu predstavil poškodbe hrbtenjače, vzroke teh poškodb in njihove hude posledice. Ker se je sezona motornih koles že začela, smo učence opozorili na nošenje zaščitne opreme, predvsem čelade. Prav tako smo jih opozorili na skoke v vodo ter plezanje po drevesih, ki velikokrat botrujejo naši poškodbi. Učenci so ob gledanju projekcije fotografij pridno prisluhnili naši predstavitvi, po končanem predavanju pa smo odgovorili še na vsa njihova vprašanja. Ker smo na tej šoli s programom preventive in osveščanja pred leti že gostovali, smo z učiteljico sklenili, da bi program v bolj obširnem obsegu ponovili v naslednjem šolskem letu.

OŠ Toneta Čufarja

4. maja so učenci in učitelji šestega in devetega A in B razreda OŠ Toneta Čufarja v Ljubljani prisluhnili Roku, ki je učence med drugim opozoril na skoke v vodo, ki so velikokrat lahko razlog za trajne poškodbe. Prihaja namreč poletni čas, ko smo veliko na bazenih in na morju. Prav tako je ob izpovedi lastne izkušnje, kako se je poškodoval v prometni nesreči, opozoril na pravilno ravnanje vseh udeležencev v prometu. Na igrišču pa so se učenci praktično srečali z arhitekturnimi ovirami, ko so se z invalidskimi vozički na poligonu zapeljali po različno strmih klančinah. Spremljal jih je Nino. Z našim igralcem Davorjem pa so se v telovadnici preizkusili tudi v igranju namiznega tenisa. Po uspešnem zaključku smo se dogovorili še za naslednji obisk, ki bo verjetno potekal v prihodnjem šolskem letu.



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA

vozimo
PameTno

AGENCIJA ZA VARNOST PROMETA



Tone Racman

LJUBLJANA – ODKRITI ZAKLAD

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je 16. maja zopet preverjalo dostopnost mestnih zelencev, člani pa so med drugim v središču mesta iskali zaklad.

Drevesa so ozelenela, ptice veselo žvrgolijo – vsa narava se je prebudila. Tudi mi smo stopili ven in zapustili varna zavetja toplega doma ter na vsa pljuča zadihali svež zrak. Spet so oživele misli o krajših in daljših poteh. Eni so se nanje podali peš, drugi s kolesi, mi pa večinoma z invalidskimi vozički. Čeprav invalid na vozičku, ki se pelje z avtobusom, ni več noben »eksot«, se nam je v Društvu paraplegikov ljubljanske regije zdelo potrebno, da tudi letos preverimo pripravljenost podjetja LPP in jih spomnimo na našo prisotnost na avtobusih.

16. maja 2017 smo se zato, skupaj s študentkami 3. letnika delovne terapije, odpravili z avtobusi na pot do središča mesta. Kot da bi vreme vedelo za našo akcijo, se je pričaral čudovit sončen dan. To pa je bilo za nas še posebej pomembno, kajti akcijo smo, kot je že tradicionalno, združili še z enim dogodkom, ki naj bi se odvijal na mestnih ulicah. Kaj naj bi doživeli in kako bo vse skupaj potekalo, je bila skrivnost, ker



praktično nihče ni vedel, kaj lahko pričakujemo. Vse kar smo vedeli, je bil le naslov: Unlock Ljubljana – odkrivanje (iskanje) zaklada. Ob 13.00 smo se zbrali pred Robbovim vodnjakom, kjer nas je pričakala organizatorica igre, nam na kratko razložila pravila oziroma cilj igre, naredila skupinski posnetek in nas razdelila v dve skupini. Skupini sta se ločeno podali vsaka po svoji poti, odkrivat skrivnosti

Ljubljane in se dokopati do skrivnega zaklada, ki je omogočil vstop v tajno društvo LJUBLJENA, »ki združuje le najplemenitejše meščane z najbolj čistim srcem in dobrimi namenik«. Pri iskanju sta si skupini pomagali z lesenima knjigama, v katerih so bile na zagonetni način zapisane naloge, ki so nas vodile od ene do druge znamenitosti Ljubljane. Vsaka pravilno rešena naloga je odklenila

po eno od sedmih ključavnic na knjigi in hkrati pomenila korak bliže cilju. Ekipi sta se zagnano podali nalogam naproti in se veselili ob vsaki uspešno rešeni nalogi. Morda so imeli pri tem manjšo prednost tisti, ki se večkrat sprehajajo po Ljubljani, in tisti, ki so imeli več električnih vozičkov v ekipi in bili zato hitrejši. A, saj ni bilo bistvo v tekmovanju. Po uspešno odklenjenih vseh ključavnicah smo dobili v skrinji (ob še sveži skupinski fotografiji) navodilo, da se odpravimo k zadnjemu cilju našega raziskovanja Ljubljane. Tu naj bi bil ustanovni sestanek članov tajnega društva Ljubljena, katerega člani smo postali z uspešno opravljeno nalogo tudi vsi udeleženci obeh skupin.

Kot pravi člani društva Ljubljena smo za kratek čas posedeli na sončno-senčnem vrtu bližnjega lokala in nazdravili uspešnemu dogodku. Nato pa smo spet

»sedli« vsak na svoj avtobus in se zadovoljni odpeljali proti domu.

Prijazni vozniki

Zaključimo lahko, da so izkušnje naših članov pri uporabi mestnih zelencev iz leta v leto boljše. V letošnji akciji sta le dva člana uporabila storitev »prevoz na klic«, pri čemer pa je en član dobil napačno informacijo glede številke avtobusa, ki vozi na določeni liniji. Ostali so avtobuse

uporabili brez predhodnega klica. Vsi pa so poudarili, da je bila izkušnja pozitivna ter da so naleteli na zelo prijazen odziv šoferjev, ki so pomagali pri varnem vstopu in izstopu iz avtobusa. Udeleženka akcije preverjanja dostopnosti LPP-ja je pripomnila, da nekateri avtobusi (pri vratih, kjer vstopajo osebe z gibalno oviranostjo) nimajo naprave za prilon kartice Urbana, saj se le-ta nahaja na začetku avtobusa.



Veronika Kuzmič

PREBUJA SE

Na Društvu smo ponovno pričeli z obujanjem sekcije mladih. 17. maja smo se prvič zbrali in odšli odklepat skrivnosti Ljubljane, v nadaljnje pa si želimo, da bi se zbralo še več predstavnikov mladih.

Naš cilj je, da se bolje povežemo, sodelujemo, zabavamo, delimo izkušnje, raziskujemo svojo identiteto, brusimo različne kompetence itd. Lahko vam tudi izdamo, da imamo v načrtu še veliko zabavnih aktivnosti, kot so paintball, wake ter SUP poletni dan v Posavju, zipline, urbano doživetje Urban Roofa, udeležiti pa se nameravamo tudi različnih delavnic v RogLabu. Upamo, da se naslednjič vidimo v še večjem številu!



Aleš Kramolc

ISKANJE SKRITEGA ZAKLADA

V sredo, 17. maja, smo se mladi člani DP ljubljanske pokrajine zbrali na Mestnem trgu v centru Ljubljane. Na ta čudovit sončen dan je bila pred nami prava pustolovščina, kajti v sodelovanju z ekipo UnLock Ljubljana smo se odpravili na iskanje skritega zaklada po stari Ljubljani.

Prijetna gamemaster-ka nas je pričakala pri Robbovem vodnjaku pred Mestno hišo, kjer nam je razložila pravila igre ter našo misijo, ki je – odkriti skrivnost srečnega in uspešnega življenja. Skrivnost varuje tajno društvo “Ljubljana”, ki medse sprejme samo najplemenitejše meščane z najbolj čistim srcem in dobrimi nameni, v kolikor uspešno opravijo skrivni preizkus. Opremila nas je z vso potrebno opremo – “walkie-talkie-si”, skrivnostno skrinjo, zemljevidi ter sedemkrat zaklenjeno knjigo, prav toliko preizkušenj pa je bilo pred nami za uspešen zaključek igre.

In gremo. Po obetavnem začetku so se stvari začele zapletati. Naša številčno podhranjena ekipa je imela nemalo težav (tudi tehničnih) pri premagovanju preizkušenj. Vendar smo z vztrajnostjo in složnostjo zdržali do konca tega poučnega, predvsem pa zabavnega

potovanja skozi mestno zgodovino. Čeprav hitrost ni bila ravno naša odlika (čas, v katerem smo končali, bomo obdržali zase :) smo uspešno premagali vse izzive in našli skriti zaklad ter odkrili skrivnosti srečnega življenja, najpomembneje pa je to, da smo preživeli čudovit popoldan v skupnem druženju. Po končani preizkušnji, ki nas je dodobra izčrpala, smo se vrnili na sedež Društva, kjer smo se

pridružili ostalim članom na predavanju dr. Boruta Štruklja o prehranskih dopolnilih.

Zahvala za to čudovito izkušnjo gredo Ninu ter Veroniki, ki sta organizirala dogodek, ekipi “UnLock Ljubljana” za odlično izvedbo ter vsem nam, ki smo se udeležili. Sekcija mladih ima v načrtu še mnogo zanimivih podvigov v bližnji prihodnosti, zato ste vsi mlajši člani vabljeni, da se nam pridružite.





Jakob Škantelj

»POLEG UČENJA PROGRAMIRANJA SMO SE TUDI ZABAVALI«

Zaradi veikega zanimanja je bil na Društvu izpeljan tečaj urejanja in ustvarjanja spletne strani kar dvakrat. Privabil je kar nekaj željnih vse olj prepotrebne znanja. Obakrat je tečaj vodil Uroš Rozina, ki je imela veliko potrpljenja in našim članom predal ogromno znanja.

Področje, ki se je po vzponu interneta v tej smeri najbolj razvilo, so ravno spletne strani, ki nam ponujajo že marsikatero možnost. Danes imajo svojo spletno stran že vse šole, podjetja, še tako majhne interesne organizacije in pa tudi, na žalost, številne kriminalne združbe. Uporabljajo jih posamezniki, da izražajo svoja čustva, mnenja ali pa preko socialnih omrežij navezujejo stike, poleg tega pa lahko na spletnih straneh tudi nakupujemo, se oglašujemo ali pa izobražujemo

v smislu prebiranja informacij in ogledov videov. Resnično si človeški možgani ne morejo predstavljati, česa ne bi mogli najti na najrazličnejših spletnih straneh. Ravno zaradi številnih možnosti, ki jih omogoča to področje, smo na Društvu želeli to znanje in priložnost ponuditi tudi našim članom, ki so se v kratkem obdobju že drugič precej številčno udeležili tečaja ustvarjanja in urejanja spletnih strani. Tečaj, ki ga je v obeh izvedbah vodil Uroš Rozina, je potekal v štirih večurnih srečanjih, tekom katerih

so lahko slušatelji spoznali in osvojili vse ključne elemente na poti do svoje prve spletne strani. Najprej so se seveda seznanili z nekaterimi najosnovnejšimi izrazi v računalništvu in delovanjem strežnikov ter IP-naslovi. Temu pa je sledilo informiranje ter uporaba nekaterih skriptnih jezikov na poti do spletne strani, kot so HTML, CSS, PHP in Javascript.

Čeprav bi lahko udeleženci tečaja s pridobljenim znanjem že začeli s prvimi koraki do cilja v obliki lastne spletne strani, pa je bil poudarek tečaja vseeno na osvojitvi sistema Wordpress, ki je neizkušenim ustvarjalcem, kot je bila večina udeleženi, in tudi nekaterim informatikom veliko prijaznejša. Udeleženci so tako najprej vzpostavili virtualno okolje XAMPP ter namestili sistem Wordpress, registrirali, postavili stran, čemur pa je nato sledilo najbolj zanimivo in ustvarjalno delo. Potem, ko so se odločili, s kakšnim namenom bodo postavili stran, so sledile povsem



prosto izbirne podrobnosti. Določiti so morali temo spletne strani, dodati in spremeniti vtičnike ter vsebinsko dopolniti, da bi lahko spletna stran dosegla svoj namen in obiskovalcem le-te ponudila, kar si želi njen ustvarjalec. Seveda so morali slušatelji določen del narediti tudi doma, tako da so vse skupaj raziskovali tudi samostojno.

Kljub temu pa je na koncu nad vsem delom bdel Rozina, ki je pomagal z nasveti ter odpravljal težave, do katerih so prihajali udeleženci tečaja. »Zdelo se mi je super. Navdušen sem bil nad prijaznostjo udeležencev in njihovo odprtostjo. Poleg učenja programiranja smo se tudi neizmerno zabavali. Upam, da kdo izmed njih nadaljuje in ustvari

kakšno uporabno spletno stran,« je izkušnjo opisal Uroš Rozina. Slednji je nazadnjem srečanju skupaj z udeleženci med drugim pregledal narejene izdelke in potrebno je reči, da se je med njimi našel tudi kakšen zelo obetaven. Zato tudi mi upamo, da bomo v prihodnje z veseljem klikali tudi po kakšni spletni strani katerega izmed naših članov.



mag. Alenka Plemelj

POMEN PROSTEGA ČASA ZA OSEBE PO POŠKODBI HRBTENJAČE

Celo študijsko leto 2016/17 so študentke tretjega letnika delovne terapije Zdravstvene fakultete in njihova predavateljica mag. Alenka Plemelj prihajali na Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine in spoznavali pomen prostega časa za osebe z okvaro hrbtenjače.

Predstavili ste nam pomen prostega časa, vaše aktivnosti, pripomočke, ovire in podpore za izvedbo aktivnosti. Sprehod je najbolj pogosta aktivnost, zato smo ji letos posvetili več časa. Poleg predstavljanja različnih možnosti za mobilnost (freewheel, pomoč elektrike v kolesih, priklopno električno kolo) smo ocenjevali dostopnost sprehajalnih poti v naravi. Po sprehodu iz živalskega vrta do Tivolija smo ugotovili, da je težko določiti jasne kriterije za

opis dostopnosti različnih poti. V naslednjem študijskem letu želimo nameniti temu več časa in izdelati zbirko informacij za dostopnost priljubljenih sprehajalnih poti po Sloveniji (recimo pot okrog

Blejskega jezera, Koseškega bajerja, Velenjskega jezera, kolesarska pot v Radovni ...).

Večja samostojna mobilnost (npr. priklopno električno kolo, štirikolesnik, lasten prevoz)



bistveno poveča raznolikost možnosti za prosti čas. Slabovreme, dragi pripomočki, odvisnost od tuje pomoči, prisotnost preležanin so ovire za izvedbo aktivnosti.

S člani Društva smo izvedli približno dvajset krajših in pet daljših intervjujev. Večina izmed vas omenja, da jim je šport spremenil življenje in razširil socialno mrežo. Z udejstvovanjem v športu ste spoznavali tuje dežele, kar nekajkrat je bila izrečena beseda hvaležnost. Pogosto se je slišalo, da skoraj zanesljivo ne bi bili tako aktivni, dejavni in uspešni, če se ne bi poškodovali. Kakšna preobrazba! Študente ste navdušili, bili ste jim navdih, marsikdo je rekel, da ste bolj aktivni kot oni sami. Všeč jim je bila vaša sproščenost in odprtost, vaš humor. Vsi študentje so vaje, izvedene na Društvu, ocenili s pohvalo.

Raziskava, ki smo jo preteklo študijsko leto izvedli, je pokazala, da je zadovoljstvo v prostem času za osebe z zmanjšano zmožnostjo še enkrat večji napovednik zadovoljstva z življenjem kot za osebe brez telesnih okvar. Zanimivo je, da so bile prav gibalno ovirane osebe v primerjavi z gluhi in slepi najbolj zadovoljne z življenjem. Dosegle so najvišjo stopnjo zadovoljstva v gibalni kategoriji prostočasnih aktivnosti. Glede na



to, da poznam, koliko možnosti za prilagojene športne aktivnosti imate v Društvu, me to pravzaprav ne preseneča. Društvo se je poleg prijateljev in družinskih članov izkazalo kot najpomembnejša opora za izvajanje prostočasnih aktivnosti.

Tuje raziskave, podobno kot naša, poročajo o tem, da osebe z zmanjšano zmožnostjo pozitivno vrednotijo svoje življenje kljub težavam in omejitvam, s katerimi se srečujejo, saj razlike v rezultatih zadovoljstva z življenjem oseb z zmanjšano zmožnostjo in oseb brez telesnih okvar niso velike. Za ta pojav se je uveljavil izraz »paradoks zmanjšane zmožnosti« (disability

paradoks). Razlag »paradoksa zmanjšane zmožnosti« je več. Avtorji menijo, da k doseganju zadovoljstva z življenjem oseb z zmanjšano zmožnostjo najbolj pripomorejo osebni dejavniki, predvsem občutek, da posameznik ohranja kontrolo nad svojim življenjem, da se ne čuti odvisen od drugih, da ohranja smisel življenja in cilje v življenju ter uživa podporo bližnjih in okolice.

Vendar opozarjam, da govorimo in predstavljamo približno tretjino oseb, ki živijo polno, s smislom, so vključeni v številna dogajanja in ne tisto polovico, ki živi doma, iz dneva v dan in redko odpre vrata svojega doma.

Veronika Kuzmič

»GLEDATI MORAŠ NA TISTE STVARI, KI JIH LAHKO POČNEŠ, NE PA NA TISTE, KATERIH NE MOREŠ VEČ POČETI«

Bora Melanška nisem poznala, a sem o njem slišala veliko lepega. Opisali so mi ga kot izredno prijaznega, veselega, pozitivnega in delovnega. Navkljub svoji težki poškodbi in v nasprotju s stereotipi o invalidnosti, ki navadno označujejo določeno nezmožnost, Bor s svojimi dejanji kaže ravno obratno: kvaliteta življenja je veliko bolj kot od fizičnih »nezmožnosti« odvisna od prilagoditve, optimizma in prijateljstva. Zlasti slednje je pri njemu postavljeno na izredno visoko raven, kajti, kot pravi, je življenje veliko lepše takrat, ko lahko izkušnje deliš z ljudmi okoli sebe.

Živijo, za začetek bi te prosila, da se našim bralcem na kratko predstaviš. Kdo si? Od kod prihajaš?
Ime mi je Bor Melanšek, star sem 37 let. Doma sem iz okolice Šoštanja, stanujem pa v Ljubljani. Sem diplomant Ekonomske fakultete v Ljubljani in sem zaposlen v podjetju T-2. Poškodoval sem se pri 24-ih letih, pri nerodnem skoku v svež sneg.

Ali si pri nesreči izgubil zavest?

Ne, bil sem čisto pri sebi. Zanimivo je bilo, da je močno zabobnelo, podobno zvoku grmenja. V bistvu sem slišal, kako se kosti drobijo. Imel sem izpahnjeno četrto vretence in zdrobljeno peto. Po poškodbi sem bil pri zavesti, bolečine nisem čutil, edino malce čuden občutek je bil, ko sem želel vstati, pa nisem mogel.

Sprva sem bil operiran v Salzburgu v Avstriji (nesreča se je pripetila 5.1. 2004 na avstrijskem smučišču), od

tam pa so me odpeljali v celjsko bolnišnico. Na oddelku AID sem ležal približno 14 dni, kjer sem bil tudi priklopljen na aparat za dihanje, nato sem bil do 25. februarja na intenzivni negi, potem pa so me premestili v Sočo.

Kaj vse se je takrat dogajalo s tabo?

Prvih nekaj dni se mi je zdelo, kot da vse čutim, imel sem občutek, da imam noge zavite v mokro brisačo. Spomnim se, da sem medicinskim sestram večkrat nakazal, da naj te »brisače« odstranijo, ker me je občutek motil. Sporazumevati se nisem mogel drugače kot z majhnimi kretnjami glave, saj sem bil sprva intubiran, kar pomeni, da sem dihal s pomočjo aparata. Seveda je bil občutek mokrih brisač le občutek, saj telesa v resnici nisem čutil. Tako sem poskušal s tablico ali na druge načine pokazati, kaj me moti. Ta način sporazumevanja je bil zelo naporen in dolgotrajen.

Pač izgubljeno v prevodu. Prva zmaga zame je bil trenutek, ko so mi odstranili tubus in sem lahko spet govoril.

Si se že od začetka zavedal resnosti svoje poškodbe?

Že takoj na začetku sem se zavedal, da sem si poškodoval hrbtenjačo, ker se nisem mogel premikati. Takrat nisem mislil, da je poškodba trajna, zato sem se zelo trudil, da bi se stanje izboljšalo. Verjel sem, da se bodo stvari spreminjale in da bom čez čas videl, kam pelje moja pot. Jasno pa je, da sem upal na najboljše, upal, da se bo moje prejšnje stanje povrnilo, zato sem pri rehabilitaciji intenzivno sodeloval, poizkušal pa tudi razne alternativne metode zdravljenja. Po principu »raje preveč kot premalo«.

Kaj to pomeni, ko si rekel, da se trudiš?

To prvo pomeni fizično rehabilitacijo, torej telovadbo, predvsem pa je pomembna volja oziroma miselnost, kaj želiš in kaj si pripravljen za to narediti. Sam menim, da je zelo pomembno, da imaš veliko ljudi okrog sebe in da se ne zapreš pred prijatelji. Sam sem imel ogromno podpore s strani družine in prijateljev. Mislim, da je bil na ta račun psihološki pritisk zame malce manjši, saj sem veliko volje črpal iz svoje okolice.

Družba ti je torej v prvi vrsti pomenila podporo?

Ja, da so bližnji in prijatelji ob tebi, da vidiš, da nisi sam, da kar koli se je zgodilo in kar koli se bo pripetilo, ne boš sam. Družba mi je prinašala veselje in odnašala slabe misli.

Kako je bilo potem, ko si dojel, da je diagnoza trajna?

To diagnozo na začetku ne dojemam kot trajno, saj ves čas verjameš, da ti bo uspelo. Da boš vse naredil za to, da bi ti uspelo in da v to vlagaš ogromen trud. Sčasoma spoznaš, da tebi mogoče ne bo uspelo in mislim, da to počasi sprejmeš.

Ali si pomirjen s tem, kar se ti je zgodilo?

Ja, na voziček ne gledam več kot na oviro, ampak kot na pripomoček. Sicer ne bi imel nič proti, če bi ga vzeli stran in me postavili na noge,



pust v službi

ampak tudi do konca življenja biti na vozičku mi ne predstavlja problema.

Kako pa je potekala tranzicija iz Soče domov?

Kar je bilo meni všeč pri tem, ko sem prišel v Sočo, je bilo to, da sem imel proste popoldneve in vikende doma. Na ta način sem si socialno življenje postavil spet na meni sprejemljive tirnice. To me je pripravilo na kasnejši čas, ko je bilo Sočo potrebno zapustiti. Glede na to, da sem že prej študiral in živel v Ljubljani, sem si želel tukaj ostati, tako da sem najel stanovanje v Ljubljani, ki sem ga delil s prijateljem. Že v času, ko

sem bil na Soči, smo se obrnili na društvo YHD, kjer sem dobil 40 ur tedenske osebne asistence. Ko sem se preselil na svoje, sem tako dobil nazaj tudi svoje življenje. Lahko sem spet počel, kar sem želel. Res pa je, da je osebna asistenca velik pogoj za neodvisno življenje. Svojega življenja, kot ga živim zdaj, si ne prestavljam brez osebne asistence.

Torej si hotel že od vsega začetka na svoje?

Tako je. Sicer mislim, da je bilo vsem ostalim normalno, da bi se vrnili domov v oskrbo staršev. Najtežje je mojo odločitev sprejela mama, vendar me je nazadnje razumela

in podprla. Je bilo pa potrebno veliko dogovorov, ker gre za moje življenje in hočem, da poteka tako, kot si jaz želim. In kot sem rekel, osebna asistenca je bila ključ do tega, da je bilo to mogoče.

Imaš kakšen nasvet za družino oziroma bližnje, katerih družinski član se je ponesrečil?

Oseba v taki situaciji potrebuje pomoč. Potrebno je spoštovati njeno osebno svobodo in paziti, da naša prevelika skrb nima utesnjujočega učinka. Naj počne, kar želi.

Omenil si mi, da si bil še absolvent na faksu, ko si se ponesrečil. Kako si potem končal fakulteto?

Za tri leta sem študij postavil na stranski tir, potem pa sem se organiziral in počasi začel delati še tistih osem preostalih izpitov. To je potem kar trajalo, recimo en izpit na leto. Diplomiral sem lani.

Kaj pa služba? Si si želel službe?

V tistem začetnem času niti nisem imel želje po službi, že tako je bilo veliko dela z mano. Daleč od tega, da bi imel dolgočasno življenje, je pa res, da sem potreboval veliko časa zase. Sčasoma je rasla tudi želja po službi, lastnih prihodkih in po temu, da bi bil finančno neodvisen. Trenutno delam v klicnem centru podjetja T-2, kjer

sem agent na tehnični podpori. Lahko pa povem, da službe, ki jo opravljam danes, v preteklosti ne bi mogel opravljati.

Zakaj?

Ker delam preko tablice in ker so orodja, ki mi pri delu pomagajo, postala razpoložljiva šele nekaj let nazaj.

Torej je tehnološki razvoj za tetraplegika precej pomemben?

Ja, brez tehnologije kot tetraplegik v službi ne bi mogel biti samostojen. Tipkanje po navadni tipkovnici mi predstavlja težavo, medtem ko je isto opravilo preko tablice enostavno. Tudi telefon sem samostojno začel uporabljati šele s prihodom telefonov z

upravljanjem na dotik. Telefon se mi zdi najlažje upravljati kar z nosom.

Kako pa si našel službo?

S prijateljem sva precej razmišljala, kakšne so moje možnosti. Obrnil sem se tudi na Zavod za zaposlovanje in poklicno rehabilitacijo na Soči, kjer so mi znali odlično predstaviti, kakšne so moje prednosti, ki jih lahko prinesem delodajalcu. Torej zakaj sem za podjetje dobra izbira in kakšne so ugodnosti za podjetje. S temi informacijami sem nato sam odšel do delodajalca, v mojem primeru T-2, in osebno sem jim predstavil moje prednosti. Takoj so bili pripravljene preizkusiti moje sposobnosti, bili so nadvse





pozitivni, tako da so me kasneje tudi zaposlili. Potrebno je izpostaviti, da si na T-2 podobnega sodelovanja še želijo. Bili bi veseli koga iz naših vrst, ki je zagnan.

Kako pa so te sprejeli sodelavci?

V klicnem centru delajo večinoma mladi ljudje, tudi študentje. Mislim, da sem drugi oziroma tretji najstarejši. Vsi so me takoj vzeli za svojega in vsi mi želijo pomagati. Trenutno na tem delovnem mestu osebne asistenc ne potrebujem. Gotovo pa bi jo na katerem drugem delovnem mestu. Trenutno asistenco koristim zjutraj, da se uredim in odidem v službo, popoldne in v prostem času.

Kaj bi svetoval mladim, ki se znajdejo v podobni situaciji, kot si se ti?

Meni je najbolj pomagalo to, da se nisem zaprl vase in da nisem odrival prijateljev. Ljudje so tam in ti želijo pomagati. Vidim pa, da se marsikdo zapre. V tem vidim največji problem. Življenje je veliko lepše, ko lahko izkušnje deliš z ljudmi okoli sebe.

Verjetno po takšni nesreči gledaš malo drugače na življenje. Ali so se ti vrednote spremenile?

Ja, uf (smeh), stvari se spremenijo. Mogoče vidiš to, kako tvoje življenje ni odvisno samo od tebe, ampak tudi od drugih ljudi. Naučiti se moraš sprejemati to, da smo

si ljudje med seboj različni. Ljudi sedaj lažje sprejemam takšne, kot so.

Ali imaš kakšen hobi? Zasedila sem, da slikaš z usti?

S slikanje se ukvarjam že kar dolgo, ampak še vedno zaradi pomanjkanja časa bolj v načrtu (smeh). Navdušili so me, jasno, naši slikarji. Tina Pavlovič ima največ zaslug za to. Nagovorila me je, da naj poskusim in res je bilo zelo v redu. Drugače pa sam sebe nikoli nisem imel za umetnika, kljub temu da oče in brat slikata. Lahko pa rečem, da je zelo sproščujoč in prijeten hobi.

Pa bi rekel, da se človek lahko najde v neki stvari, če se hoče?

Če ima željo se lahko. Je pa res, da se marsikaj v življenju lahko spremeni, da niti ne veš kaj, vse se da početi, dokler ne poskusiš. Potrebno je kdaj pa kdaj poizkusiti tudi kaj novega.

Kako pridobivaš informacije o različnih aktivnostih? Kakšno vlogo igrajo tu društva?

Če te zanima, imaš informacij dovolj. Mislim tudi, da se tako na Zvezi kot na Društvu trudijo, da bi članom ponudili čim bolj širok spekter športa in ostalih aktivnosti. Je pa res, da takoj po nesreči niti nimaš takšne želje po aktivnostih.

Recimo v stilu, zakaj bi se trudil slikati z usti, če sem prej lahko slikal z rokami, ali pa zakaj bi sploh slikal, če me prej to ni niti zanimalo ...

Ja. Gledati moraš na tiste stvari, ki jih lahko počneš, ne pa na tiste, katerih ne moreš več početi. Kljub temu da marsikaj ne moreš, je še vedno veliko stvari, ki jih lahko počneš.

Slišala sem tudi, da se navdušuješ nad akvariji ...

Imeti akvarij, je bila moja želja že od takrat, ko sem prišel študirat v Ljubljano. Tako da sem si kmalu kupil približno 300-litrski akvarij, v katerem so bile piranje. Od takrat naprej sem imel samo še piranje. Ko sem se poškodoval, sem ta hobi opustil za nekaj let, vendar je želja v meni ostala, dokler si nisem kupil res velik, 1000-litrski akvarij z ogromno prostora. Ribe pa so jasno bile spet piranje.



Kaj pa te je tako privlačilo pri akvariju?

Mogoče se smešno sliši, ampak vsaka riba ima svoje navade in ti poznaš vsako ribo. V akvariju sem imel šest piranj. Opazovanje akvarija me je zelo pomirjalo.

Ali se ukvarjaš s športom?

Da, z zelo zanimiv športom, boccia. Vendar imam ponovno problem s pomanjkanjem časa.

Kaj ti veliko pomeni?

Res mi veliko pomenijo prijatelji.

Ali si po nesreči zgubil oz. dobil veliko novih prijateljev?

Ne bi mogel reči, da sem po oziroma zaradi nesreče izgubil kakšnega prijatelja. Lahko pa rečem, da sem v času po nesreči spoznal ogromno novih ljudi. Stkalo se je tudi veliko prijateljev.

S kom in kam hodiš na dopust?

Letos gremo poleti na dopust v Pineto. Tja grem predvsem zaradi dobre družbe.

Ali so člani Društva postali tvoji prijatelji?

Seveda.

Kakšna meniš, da je vloga Društva?

Mislim, da ima Društvo predvsem povezovalno vlogo.

Zakaj meniš, da je pomembno, da se člani med seboj povezujejo?

Pomembno je predvsem iz vidika deljenja izkušenj, saj so za in pred nami podobne poti.

Imaš še kakšen načrt za prihodnost?

Ravno pred kratkim sem izpolnil veliko ciljev. Preselil sem se v stanovanje z neprofitno najemnino, diplomiral in dobil službo. Mogoče bi si v nadaljnje želel iz osem urnega delavnika preiti na štiri urni. Predvsem zaradi zdravstvenega stanja, saj se ti zaradi prekomernega sedenja lahko pojavijo rane, obenem pa bi imel s štiri urnim delavnikom tudi več časa zase in za prijatelje.

Bor, hvala ti za pripravljenost odgovarjanja in deljenja svojih izkušenj.



Odkrijte NOVE dimenzije mobilnosti!

Svetovanje, prodaja, izposoja in servis tehničnih
pripomočkov



Tarta Emys®



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



ORMEGA MM d.o.o., Bežigrad 6, Ljubljana
T: 030 316 677; 031 634 225
info@ormega-mm.si www.ormega-mm.si

Jože Globokar

POKAL JE OSVOJILA EKIPA DP CELJE

Naše Društvo je 21. aprila 2017 na kegljišču v Kamniku pripravilo že 19. tradicionalni kegljaški turnir za pokal Občine Domžale, hkrati pa tudi 6. zaključno kolo kegljaške lige ZPS Dom paraplegikov Pacug. Kegljačice in kegljači so tekmovanje posvetili tudi prazniku Občine Domžale. Tokrat so naši kegljači keglje podirali pod pričakovanji in svojimi sposobnostmi.

Na sodobnem šeststeznem kegljišču v Kamniku se je za ekipne in posamične uvrstitve v štirih skupinah pomerilo 40 kegljačic in kegljačev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Na voljo so imeli 120 lučajev – 60 na polno in 60 na čiščenje, za pravilni potek tekmovanja pa je skrbel sodnik Franci Grubar.

Zmagovalni in prehodni pokal devetnajstega turnirja je v ekipni

konkurenci s 1.628 podrtimi keglji osvojila ekipa DP Celje, druga je bila DP Novo mesto (1.617), tretja DP Maribor (1.586), četrta ekipa našega društva (1.558), peta DP Murska Sobota (1.382), šesta DP Koper (1.374), sedma pa ekipa DP Slovenj Gradec (1.299).

V najmočnejši moški konkurenci turnirja se je na prvo mesto zavihtel Tone Kanc – NM, ki je podrl 460 kegljev, drugo mesto je osvojil Roman Hrzenjak – CE (447), tretje pa Srečko

Kotnik – SG (431). Naš najboljši kegljač Srečko Jesenšek se je s 412 podrtimi keglji uvrstil na šesto mesto, Viktor Rupnik z enakim številom na sedmo, Zlatko Bernašek (365) na dvanajsto, Štefan Glavan (363) pa na trinajsto.

Med kegljačicami je s 376 podrtimi keglji nekoliko presenetljivo slavila Marija Kerec – MB, drugo in tretje mesto pa sta osvojili kegljačici našega Društva, Senka Ivanišević (371) in Cvetka Štirn (352).

Tekmovanje kegljačev tetraplegikov in veteranov je organizator združil v eno skupino. Najboljši je bil Aleš Povše – CE (443), drugo mesto je osvojil Emil Filipič – KP (381), tretje pa Henrik Plank – CE (380). Med našimi kegljači je Emil Palameta (339) osvojil deveto, Hasan Čaušević (282) dvanajsto, Janez Kokalj (263) pa trinajsto mesto.

Ob razglasitvi rezultatov se je kegljačem, gostom in sodniku za sodelovanje zahvalila Cvetka Štirn, ki je imela v rokah vse organizacijske niti. Župan Toni Dragar ji je ob tej priložnosti izročil priložnostno darilo. V imenu organizatorja je udeležence nagovorila predsednica društva



Mirjam Kanalec in poudarila naše dolgoletno sodelovanje z Občino Domžale. Omenila je korektno in vsestransko podporo občine tudi na drugih področjih. Zaključnega tekmovanja se je udeležil tudi župan Občine Domžale Toni Dragar. Pozdravil nas je v svojem prijetnem prijateljskem nagovoru in na kratko

predstavil številne aktivnosti ob občinskem prazniku.

Pokale in medalje so podelili župan Toni Dragar, Vera Vojska, Mirjam Kanalec in Cvetka Štirn.

Turnir so poleg glavnega pokrovitelja Občine Domžale podprli še naslednji donatorji in sponzorji: Klimer Štirn & co d. n. o., avtomehanika Kveder Božidar,

Janez Mal, Elektro Verpex d. o. o., MG inštalaterstvo d. o. o Boštjan Grošelj, Zavod za šport Domžale, Helpy Trzin, Pekarna Kancilija Domžale, Brown Forman Worldwide d. o. o. Ljubljana, Avto GP – Peter Govejšek s. p., Zavarovalnica Triglav d. d., SAM d. o. o. Preserje, Igor Bizilj Moravče in Zveza paraplegikov Slovenije.



Cvetka Štirn

Že 19 let pod taktirko Cvetke

Pred 19-imi leti se mi je porodila zamisel, da bi tudi v Domžalah lahko izvedli kegljaško tekmovanje paraplegikov in bi bil del programa namenjen obeležitvi občinskega praznika. 19. aprila je namreč praznik naše občine Domžale. Moja zamisel se je uresničila in tako se je tekmovanje za pokal občine Domžale v kegljanju paraplegikov več kot 10 let odvijalo na domžalskem kegljišču. Ko je po dolgih letih kegljišče prenehalo obratovati, smo tekmovanje preselili na kamniško kegljišče.

Kar nekajkrat je naša ekipa osvojila prehodni pokal. Ta se nam zadnja leta malo izmika. V ženski konkurenci se vedno uvrstimo med tri najboljše. Moška konkurenca je pri kegljanju

zelo močna, zato se naši kegljači bolj težko uvrstijo med najboljše tri. Kot ekipa smo se vsako leto uvrščali med tri najboljše, razen letos nam to zaradi oslabelosti ekipe ni uspelo.

Zelo sem zadovoljna, da nam za organizacijo tega tekmovanja finančno in moralno zelo lepo stoji ob strani občina Domžale in tudi Zavod za šport Domžale. Vesela

sem, da imamo že leta tudi zveste donatorje, ki nas podpirajo tako finančno kot tudi materialno, da lahko vsako leto izpeljemo to tekmovanje.

Drugo leto bomo organizirali že 20. tekmovanje, zato se bomo še posebej potrudili, da ga bomo lepo in uspešno obeležili ta poseben dan v Domžalah.



Jože Globokar

POGAČNIKOV POKAL PONOVO OSVOJILA NAŠA EKIPA

Naše Društvo je organizator tradicionalnega spominskega tekmovanja Toneta Pogačnika z mednarodnim turnirjem, ki je letos potekal med 12. in 14. majem.

Tone Pogačnik je bil zaslužen član našega Društva in odličen organizator domačih in mednarodnih prireditev. Tokratni 37. memorial in 21. mednarodni turnir smo med 12. in 14. majem 2017 pripravili v vojašnici Edvarda Peperka. To je v deželah Alpe-Jadran-Donava tudi največje športno tekmovanje v košarki na vozičkih.

V predtekmovanju se je v dveh skupinah pomerilo šest ekip iz Češke, Avstrije, Hrvaške, Srbije in Slovenije. Ekipe so dosegle naslednje rezultate: DP Ljubljana Mercator proti KKK Singidunum (50:37), RBB Flinkstones proti 3K Sarajevo (78:73), SK Hobit proti KKK Singidunum (76:40), KKI Vodice proti 3K Sarajevo (55:47), DP Ljubljana Mercator proti SK Hobit (71:37) in RBB Flinkstones proti KKI Vodice (57:45).

Naslednji dan so se ekipe pomerile za končne uvrstitve. V prvi tekmi za peto mesto sta se pod koši srečali zadnjeuvrščeni ekipi predtekmovanja – 3K Sarajevo



in KKK Singidunum. Boljši so bili Sarajevčani, ki so Beograjčane premagali z rezultatom 53:43.

Druga tekma je že odločala o osvojitvi tretjega mesta. Pokal za tretje stopničke je osvojila hrvaška ekipa KKI Vodice, ki je po dokaj enakovredni, vendar nekoliko boljši igri v končnici strla češko moštvo SK Hobit (52:50).

V finalni tekmi sta se za zmagovalni pokal Toneta Pogačnika udarili

domača ekipa DP Ljubljana Mercator in ekipa iz Graza RBB Flinkstones. Ekipi sta v prvi in izenačeni četrtini prikazali grobo igro s številnimi prekrški in padci. V drugi četrtini je naša ekipa zaigrala bolj organizirano in polčas dobila s 33:24. S podobno igro je nadaljevala, v tretji četrtini vodila za 16 točk, tekmo pa suvereno in odločno pripeljala do končnega rezultata 61:50. Tako dobre igre

naše ekipe že dolgo nismo videli. Tekme sta sodila sodnika Mitja Dečman in Nedžad Budimlić, razglasili pa so tudi najboljšega strelca turnirja. Naslov si je priboril igralec ekipe SK Hobit iz Brna Adam Erben.

Ob razglasitvi rezultatov sta udeležence turnirja nagovorila predsednica Društva Mirjam Kanalec in ljubljanski župan Zoran Jankovič. Ekipam sta čestitala za dosežene uvrstitve, nato pa je župan zmagovalcem in najboljšemu strelcu podelil pokale. Organizacijo in izvedbo turnirja je sodelavci pripravil športni referent Društva Robert Žerovnik.

Vsi udeleženci turnirja pa so tudi tokrat prejeli zanimiv in ličen bilten, ki na dvajsetih straneh v slovenskem in angleškem jeziku predstavlja nagovor župana Zorana Jankoviča, ki ponosno predstavlja naše mesto kot Zeleno prestolnico Evrope 2016, nagovor predsednice Društva Mirjam Kanalec, ki želi, da bi vsi občutili utrip našega zelenega mesta in se hkrati zahvaljuje vsem, ki so nam omogočili izvedbo te zahtevne športne prireditve in nagovor predsednika Zveze paraplegikov Slovenije Daneta Kastelica, ki je zapisal, da si je po zaslugi Toneta Pogačnika in zanesenjakov danes

šport paraplegikov v Sloveniji izbral zelo pomembno mesto.

V biltenu so predstavljene tudi vse ekipe ter številni sponzorji in donatorji. Letošnje košarkarsko srečanje so podprli: zlati sponzor Mercator, srebrni sponzor Ormega Offcarr, bronasta sponzorja Brinox in Inotherm ter drugi sponzorji in donatorji – Elektro Ljubljana, Thomy F.E., Thermana Laško, Zeliščna prodajalna in drogerija Sivka, Sindikat delavcev in finančnih organizacij, Mercis d. o. o., Kvader MT d. o. o., Dolinšek transport d. o. o., Stoja trade d. o. o., Pirnat d. o. o., Loterija Slovenije d. d. in Zveza paraplegikov Slovenije.

Rok Bratovž

GOSTILNIŠKI ŠPORT?

Biljard postaja tudi med para- in tetraplegiki vse bolj priljubljen šport. Fantje iz našega Društva se enkrat tedensko pomerijo v »potapljanju krogel«, uspešni pa smo tudi na tekmovanjih, ki jih organizira Zveza paraplegikov Slovenije, saj je pokal v ljubljanskih rokah že tri leta zapored.

So rekli, napiši nekaj o biljardu, eno stran, za lzziv. Takoj sem pomislil, kako naj toliko napišem o igri, ki je poznana kot gostilniški šport. No, pa da vidimo!

Mi ga igramo že zadnjih nekaj let v Domžalah, v enem izmed fitness centrov, ki poleg osnovne dejavnosti ponujajo tudi bowling in biljard. S fanti iz Društva se

dobivamo enkrat tedensko in odigramo par partij ter spijemo pijačo. Kot se spodobi v taki ustanovi, je seveda zraven tudi bar. Rekreatija pa taka, boste rekli! Mislim, da lahko rečem za vse fante, da po dveh ali treh urah igranja in preganjanja okoli mize, pri čemer je gibanje še dodatno oteženo, saj je na tleh topli pod, že prav dobro

bolijo roke in vrat. Poleg tega pa proti koncu pade koncentracija, ki je v tej gentlemanski igri še kako pomembna.

Začetki biljarda segajo v leto 1900, večjo popularnost pa je dosegel v letu 1925. Pravila so se s časom spreminjala, nekaj razlik je še sedaj med ameriško in evropsko verzijo. Največ se igra 8-ball in to igramo

tudi mi. Začeli smo s kmečko verzijo, ki je najbolj poznana pri nas, kasneje pa smo začeli z mednarodno verzijo te igre, ki je bolj kompleksna in zahteva od igralca veliko več natančnosti. Je pa tako tudi bolj zanimiva.

Zupančič osvaja pokale

Enkrat letno Zveza paraplegikov Slovenije organizira tekmovanje, na katerem se pomerijo tetraplegiki in paraplegiki, tako moški kot ženske, in tako okronamo državnega prvaka. Biljardisti pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije so 14. februarja v biljardnici Vida v Planet Tušu v železarskem mestu Ravne na Koroškem odigrali že osmi turnir v »kmečki osmici«. Ta namreč po predhodnem dogovoru omogoča igranje različnih končnic potapljanja črne krogle. Tekmovanje vse bolj priljubljenega turnirja je odlično pripravilo Društvo paraplegikov Koroške, udeležilo pa se ga je rekordnih 21 biljardistk in biljardistov iz društev Zveze.

Po žrebanju parov so se na desetih mizah začela tekmovanja. Zaradi dolgotrajnih posamičnih bojev in velikega števila igralcev so se organizatorji odločili, da tekmovalci na začetku igrajo na eno dobljeno igro, poraženci pa se uvrstijo v tako imenovani repasaž.



Ta način je bilo omogočeno, da so se najboljši igralci kljub začetnemu porazu uvrstili v nadaljnje boje za najboljše zaključne uvrstitve. Že v četrtfinalnih igrah pa so biljardisti igrali na dve dobljeni igri. Za prehodni pokal Zveze sta se v finalnem dvoboju udarila David Slaček in lanskoletni zmagovalec Marjan Zupančič. Lovoriko je osvojil in ponovno ubranil biljardist našega Društva Marjan Zupančič, ki je po neodločenem rezultatu v tretji tekmi pokazal bolj preudarno in natančnejšo igro.

Pokal je zadnja tri leta osvojil član našega Društva, sedaj že pokojni Ivan Bradeško, zadnji dve leti pa Marjan Zupančič. Kar se tiče mednarodnih tekmovanj moramo omeniti Mateja Brajkoviča, prav tako našega člana, ki se že vrsto let udeležuje evropskih in

svetovnih prvenstev, na zadnjem evropskem prvenstvu pa se mu je pridružil tudi član DP Podravja David Slaček.

Tudi sam se udeležujem tega tekmovanja in moram reči, da nisem edini tetraplegik, a se vsi lahko prav dobro kosamo s paraplegiki, konec koncev sem dosegel že eno tretje in eno drugo mesto. Tako da brez izgovorov, tetriči, pridite in poizkusite!

Glede na vse večje število udeležencev na omenjenem tekmovanju lahko sklepamo, da se je biljard med paraplegiki in tetraplegiki prijel.

Že res, da gre sezona rekreacije proti koncu, ampak za konec bi rad povabil vse, ki bi radi potopili kakšno kroglo, da se nam pridružite, moški in ženske, para in tetra. Vsi lepo vabljeni!



Nina Wabra Jakič

PREBUJENA NOMADKA

Treba je zgolj zamenjati perspektivo

Ko so oktobra 1977 štokljke raznašale male kričače in jih dostavljale izbranim družinam, je moja štoklja zamočila. Mislim, da sem bila v resnici namenjena kaki nomadski družini. Tisti, katere domovina je ves svet, dom pa ima namesto temeljev štiri kolesa.

Odkar se spomnim, sem se rada potepala. Tako "po cigansko". Čim bolj preprosto in čim manj splanirano, predvsem pa brez ovir. Prenočevanje ob železniški progi, na hipodromu, v gozdičku ob ogradi s prašiči ali pod telefonsko govornico na železniški postaji je bil moj luksuz, ki ga ne bi zamenjala za nič na svetu. Hoteli, fuj. Turistično organizirana potovanja, fuj. Tako čvrst plan poti, da vodo drži, fuj. Kamor te dan zanese, največkrat z najmanj udobja, po slabo obljudenih koncih, jaaaa! Takšna potovanja hranijo mojo dušo in pošiljajo skozi moje srce elektriko.

No, so jo. Odkar se skozi življenje vozim, je vsa realnost precej drugačna, kar seveda velja tudi za



potovanja. Potovanje z vozičkom zna biti zapleteno. Potovanje z dvema vozičkoma je lahko resna zafeclanija. Na kaj vse je treba misliti! Pa je šla v veliki meri pa-pa spontanost, neplansko potepanje brez potrebe po beljenju glave z vprašanji, kje se bo spalo, kje lulalo, kje še-kaj-več, ali se bo tam-in-tam sploh mogoče premikati naokrog. Če potuješ v dvojce na vozičkih, kalkuliraš vse, ampak res čisto vse.

O.K., vstala sva. Gal je že ob

desetih zjutraj utrujen, ker mora usposobit za dan sebe in mene, kar je fizično in včasih še psihično naporno, če recimo, bog ne daj, vstaneva "z levo nogo" (uh, to bi bilo presečenje, če bi se res zgodilo brez navednic!). Potem je treba poiskati zajtrk. Zaradi dolgotrajnega jutranjega rituala ga namreč v hotelu ponavadi zamudiva. Fuj hotel, fuj dolgotrajnost čisto vsakega procesa, fuj lakota! Če je potencialen zajtrk plac relativno

blizu, greva lahko peš. No, Gal gre lahko, meni pa hitro zmanjka moči ali pa me "scat pelje" teren, ki vodi do tja (kocke na tleh, nagnjeni pločniki, robniki, razdrapan asfalt ...). Torej spet Gal gara, da me zrine do cilja. Če je cilj ne-tako-relativno- blizu, je treba iti z avtom. Gal presede mene, zrine moj voz do prtljažnika, ga razstavi, naloži, naloži svojega, se odvleče do sedeža, naju odpelje na cilj, se odvleče do prtljažnika, sestavi svoj voz, sestavi moj voz, ga zrine do mojega sedeža, me presede. Dolga enačba z veliko x-i, y-i in porabljene energije, kar je za prazen želodec težko prebavljiv hrustanec. Kje so potem še ogledi, popotovanja do še dveh dnevnih obrokov, pa še drugo, kar sodi k potepanju. Število obrokov se ponavadi drastično zmanjša, da prihraniva čas in energijo. Hja, ampak prihraniva tudi vnos energije. Slaba. Po takšnih avanturah rabiš hud dopust. Utrujena sva na koncu oba. Eden od fizičnih naporov, drugi od razbijanja glave, pretiranega nujnega planiranja in izpuščenih priložnosti. Kje je v tej enačbi samopostrežna gostija za najini duši in energetske defibrilator za srca.

Letos sva zastavila nekoliko drugače. Destinacijo sva izbrala po enem samem kriteriju. Svobodno,



neodvisno, neomejeno, prosto peš gibanje! Če imava to, imava svet na dlani. Barcelona je domovina hibridnega ročnega kolesa in skuterja, ki ju uporabljava tudi doma. Ker bi transport najin

konjičkov zahteval čisto preveč vsega, sva želela pristopiti k samemu viru. Torej bo Barcelona! Pisala sem proizvajalcu v Barcelono, da bi si rada sposodila nekaj podobnega kar na samem

kraju zločina. Pihala sem jim na dušo, da je to res edini način, da obiščeva to čudovito mesto. Čeprav tega še nikoli niso počeli, so nama po nekaj tednih dopisovanja ugodili in petdnevna dogodivščina se je začela.

To je bilo najbolj svobodno potovanje kar sem jih doživela v sedmih letih mojega vozičkarjenja. Nobeno kosilo mi ni ušlo! Tudi zajtrk in večerja ne! Da ne govorim, da so padali celo medobroki, mama mia! Namesto, da bi ves čas buljila v tla, kar pač počnem, če sama peš grizem proti cilju, ker je vsaka mikro ovirica na tleh zame potencialna katastrofa, sem zdaj lahko gledala okoli sebe! To je bilo vriskanja! In povrh vsega sem se prvič po dolgem času spet lahko jezila na turiste, ki se vlečejo po mestu kot omamljeni polži brez cilja. Če sem pa bila sama hitra in lahkotna kot strela! Šalo na stran, sreče in brezskrbnosti, ki sta obarvali to potovanje, se ne da opisati. K temu pa je seveda prispevala tudi čudovita Barca, ki vozičkarje sprejme v svoj objem s



široko odprtimi rokami. Najbrž je vsakemu, ki se vozi skozi življenje, znana situacija, ko na koncu pločnika ugotoviš, da ga zaključuje masten robnik. Ni druge, kot da skozi stisnjene zobe natrosiš par še bolj mastnih, se obrneš in odsopihaš nazaj, od koder si prišel. No, s skuterjema, ki se pripneta na najina vozička, sva po Barceloni prevozila v treh dneh približno 60 kilometrov. V vsem tem času se zgoraj opisana zgodba ni zgodila nikoli. Nobenih trapasto

zaključenih pločnikov, nobenih kaskaderskih terenskih podvigov, nobenih samomorilskih voženj po prometnih cestah skratka, stoodstotno življenju prijazno užitekarenje. Pa se s tem giganški plus tovrstnega popotovanja sploh ne zaključi. Taka prostost pomeni popolno neodvisnost od javnih prevozov, velik finančni plus, neskončen prihranek pri času in predvsem nekaj ton lažja duša. Spet sem zavohala tisti dom na štirih kolesih s spalno vrečo na hrbtu in viharjem v prsnem košu. Nobenega davljenja z res najedajočim pretiranim planiranjem in kalkuliranjem, nobenega hitenja in navora, samo krila in svet na dlani. Nekaj, na kar sem v zadnjih sedmih letih že pozabila. No, skoraj. Ker je bilo "treba". Vsaj mislila sem, da je.





Aljoša Škaper

ČE ŽELIŠ POCENI POTOVATI, JE TREBA TUDI POTRPETI!

Z ženo sva si želela ogledati lepote Sicilije in uživati v italijanskih dobrotah, a je bil dopust prepleten z raznimi presenečenji, predvsem pa s spoznanjem, da italijanski otok ni kaj dosti prijazen do »vozičkarjev«.

Vse se je zgodilo zelo hitro in spontano. Z ženo sva premišljevala, če bi šla na »roadtrip« do Poljske, mogoče dol na Balkan, a so se slučajno našle poceni letalske karte do Catanie, pa sva jih kar rezervirala! In sicer iz Trsta, kjer – mimogrede – z invalidsko karto na letališkem parkirišču zastonj parkiraš avto.

Let do tja je bil direkten in brez posebnosti. Po pristanku pa prvi izmed šokov – lastnica stanovanja, katerega sva najela preko Airbnb, je poslala SMS, da je v bistvu dvigalo ozko le 50 cm (!). Hm ... Kakor sva že pogledala, so ostala (predvsem dostopna) prenočišča precej draga. Zato sva se odločila vseeno pogledati. In ja ... Na žalost se z vozom ni dalo stlačiti noter.

Poskusila sva še tako, da je žena dala stol iz stanovanja v dvigalo, jaz sem se presedel, peljal gor, ona pa voz odnesla po stopnicah. Na srečo le do 2. nadstropja. Stanovanje je bilo res veliko, lepo, še kopalnica je bila primerna, saj



je bila ob WC-ju velika banja v pomoč pri presedanju. Pa spet stol v dvigalo, presedanje, ona pa je voz odpeljala dol po stopnicah. Malo lažje je šlo kot gor. Glede na ceno, primernost stanovanja in dejstvo, da sva prinesla vse stvari do tja, sva se odločila ostati. Itak bova to počela samo dvakrat dnevno – zjutraj in zvečer, ko se vrneva. Priznam, da me je malo morila ta nesamostojnost, ampak, če želiš poceni potovati, je treba tudi potrpeti!

Stanovala sva dokaj blizu centra, kar je olajšalo pohajkovanje. Ceste in vozniki ga namreč niti približno niso! Po celem centru z okolico so bili pločniki tlakovani, z velikimi, neravnimi in neenakimi kamni. Poleg tega večina pločnikov ni bila spuščениh. Moram priznati, da brez novih gum (širših, gorskih) in podaljška FreeWheel (dodatno kolo naprej) ne bi zmožel. Tako sva pa sigurno prepešala kakšnih 8 kilometrov dnevno.

Mesto Catania je lepo, s podobno



arhitekturo kot druga romanska mesta. Imajo tudi plažo, a kaj, ko jo »krasijo« table, da se je prepovedano kopati. Na srečo ni bilo take peklenke vročine. Izgledala je tudi nekam industrijska, srhljiva, zato nisva nadaljevala poti. Verjetno se pa kje da tudi kopati.

En dan sva se odločila iti z vlakom okrog vulkana Etne. Takoj po prihodu nama je strojevodja rekel, da do željene postaje ne bo šlo, da pa do vasice Randazzo lahko greva. Ta je bila čudovita, taka starinska ... kot v filmih! Tudi pogled na Etno je bil lep. Je pa

bilo vkrcanje na vlak v obe smeri smešno, da ne rečem bizarno. Invalidski znak je bil na vlaku, a ko so uslužbenci (in teh je bilo precej) 15 minut poskušali lift na vlaku usposobiti, pa ni šlo, so me pogledali, skomignili z rameni in pokazali – ni druge, stari, nesli te bomo!

Tako je teh 6 dni ob ogledu mesta, poskušanju sicilijanskih vin, piv in drugih dobrot hitro minilo. Ni pa šlo brez problemov tudi od odhodu domov. Budnica ob 3.50, potem pa šok! Povsem prazna guma! Očitno posledica terena. Spakirana sva sicer bila, plan pa je bil tudi kilometrska hoja do avtobusne, pa potem do letališča. Nič, nekako sva se spravila do taksija, na letališčih pa na srečo imajo svoje invalidske vozičke. Pa še tole – na poti nazaj sva

prestopila v Rimu. Vmes je bilo samo 45 minut. Baje, da zadosti. Smo pa zaradi megle kasneje vzleteli in že naju je skrbelo, kaj to pomeni. Na srečo je bila za oba leta ista letališka družba in vedeli so za prestopanje. A vseeno – iz letala izstopiš zadnji. Na njihov posebni voziček, potem na njihov drug voziček, razlaganje, da ima moj voz počeno gumo, naj gre direkt do Trsta, potem te peljejo po rimskem letališču, skozi check-in, v en kombi, pa v eno posebno vozilo, ki se dvigne na višino letala ... Skratka, vsi potniki so že pol ure nestrpno sedeli na svojih sedežih in čakali, da me dostavijo na moj sedež. Pa še v Trstu so bili tako prijazni, da so me z njihovim vozičkom pospremili do avta. Tako sva le z malo zamudo prispela do cilja. Konec dober, vse dobro!



Aljoša Škaper

PRIDI NA WWW.PRIDEM.SI!

S skupno pomočjo lahko naredimo spletno stran, kjer bodo zbrane vse informacije glede dostopnosti objektov ali druge informacije, pomembne za osebe na invalidskih vozičkih.

S pomnim se ene prejšnjih številčk Izziva, kjer je Janja Jurančič Rak pozivala člane k večji aktivnosti in pisanju prispevkov. Kakršnihkoli. Glede na to, da sem o PRIDEM.SI ravno takrat pisal v Paraplegiku, sem se odločil preskočiti Izziv. Nekaj številčk se je medtem prebralo, sedaj sem se odločil (ok, priznam, tudi na pobudo našega Društva, hehe ...) predstaviti ta svoj spletni portal še tu.

Kako se je vse začelo? Že na Soči sem se prvič srečal s pojmom, vsem nam tako ljubim – dostopnost. Hecno, kako sploh nisi pozoren, če ima določen lokal stopnico pred vhodom. Pa si bil tam že stokrat! Ko si pa enkrat na vozu ... je to še kako važno!

Skratka, začelo se je s popoldanskimi izhodi oz. pobegi iz Soče, ko sva s partnerko tuhtala, kam sploh še lahko prideva. In prišla sva na idejo, da bi bilo fino imeti spletni portal, ki bi zbral vse nam dostopne lokacije na enem mestu. Da bi si preprosto pogledal, kam lahko greš jest, se zabavat, na počitnice, ali zgolj poiskal najbližje urejene sanitarije in parkirišče, ko si v kakšnem novem kraju. Sploh zato, ker kaj podobnega še ne obstaja.

No, tako se je počasi vse razvijalo, dokler se ni odprla spletna stran, za katero upam, da ste že slišali in jo pogledali – WWW.PRIDEM.SI!

Glavno bistvo strani vidite takoj na prvi strani – iskalnik. Tu lahko iščete po raznih dejavnostih in/ali krajih. Torej – poiščete vse avtošole, ki nudijo opravljanje izpita invalidnim osebam v Sloveniji, ali vse (zaenkrat prijavljene) dostopne lokacije v vašem kraju, ali oboje – točno določeno dejavnost, npr. turizem v točno določenem kraju. Dejavnost ali kraj lahko poklikate ali vtipkate. Pri kliku na napredni iskalnik pa lahko iščete dejavnosti po regijah, v svoji okolici (kar pride zelo prav, ko ste nekje prvič!) ali pa iščete tudi po simbolih, npr. simbol za invalidski wc. Vse skupaj je nam dostopnih objektov na strani že okrog 1.500, od tega kar 724 z invalidskim WC-jem! Torej, ko vas naslednjič pritisne na WC, hitro na www.pridem.si pogledat, kje je vam najbližje prilagojeno stranišče!

Cilj je preprost, jasen, do informacije pa vam pomaga funkcionalen iskalnik. Tudi pri simbolih lahko vidite, da je vse opisano s točno določenimi kriteriji. Ponudniki na strani so sami označili te simbole in jamčijo za njih. Ker (vsaj

zaenkrat) ne planiramo pregledov vseh lokacij, ste seveda vsi vabljeni, da nas opozorite oz. pokomentirate določene lokacije. Seveda bom vesel kakršnegakoli feedback-a tudi glede same strani, takšnega ali drugačnega! Poleg iskalnika najdete na strani (tako pod njim) še akcijske ponudbe in vaše male oglase. Da bi res zbrali vse na enem mestu, vas pozivam še tule k oddaji vašega oglasa (npr. za prilagojen avto, voziček, dvigalo, stojko, itd.).

Ker vsak dan verjetno ne boste iskali dostopnih lokacij, so tu še razne novičke, predvsem s področja raziskav poškodb in bolezni hrbtenjače, v arhivu pa najdete še marsikatero drugo, za nas vozičkarje, zanimivo novico. Seveda tudi glede tega pričakujem vaš odziv, povratne informacije, predloge, pripombe, ideje, prispevke ... Karkoli! Marsikaj se lahko še doda na stran oziroma spremeni. Navsezadnje je to spletna stran za vse nas. Pomagate lahko tudi tako, da pozivate lokale k prijavi, saj jim le-ta vzame zgolj nekaj minut! Baza seveda še ni dokončna, da bi resnično zbrali vse, kar je dostopnega pri nas, bomo potrebovali še nekaj časa in seveda tudi vašo pomoč!





Informativno glasilo Izziv DPLJ
izdaja Društvo paraplegikov
ljubljske pokrajine.

Glasilo sofinancira
FIHO in občine.

glavna in odgovorna urednica:
Mirjam Kanalec

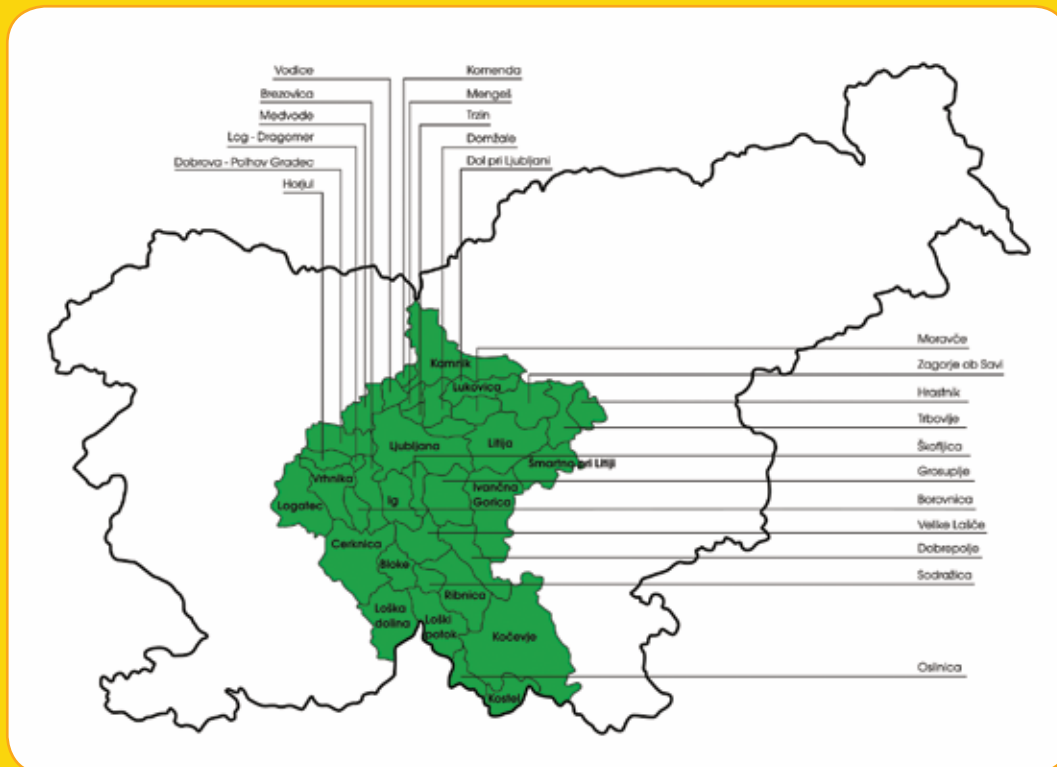
uredništvo:
Jože Globokar
Nino Batagelj
Mojca Burger
Nina Wabra Jakič

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

