



# Izziv DPLJ

XVII. letnik, številka 30, december 2017

Poština  
plačana  
pri pošti  
1131  
Ljubljana



Društvo paraplegikov  
ljubljske pokrajine



OTVORITEV RAZSTAVE V LJUBLJANI, 6. 9.



SPOMLADANSKO SREČANJE V KOMENDI, 17. 6.



SPOMLADANSKO SREČANJE V KOMENDI, 17. 6.



SPREJEM PRI PREDSEDNIKU DRŽAVE, 4. 12.



GOLAŽIJADA V PARACENTRU OSEK, 16. 9.



6. NAMIZNOTENIŠKI TURNIR V LAŠKEM, 18. 10.



GOLAŽIJADA V PARACENTRU OSEK, 16. 9.



6. NAMIZNOTENIŠKI TURNIR V LAŠKEM, 18. 10.



OVIRANTLOV V LJUBLJANI, 21. 9.



MEDNARODNI TABOR V SEMIČU



OTVORITEV RAZSTAVE V LJUBLJANI, HELENA MEHLE, 6. 9.



SPOMLADANSKO SREČANJE V KOMENDI, 17. 6.

## KAZALO

- 4 VEDNO OBSTAJA NEKAJ, ZA KAR SMO LAHKO HVALEŽNI  
6 ČASOPLOV

## DRUŠTVO

- 26 PO TISTEM MI JE BILO VSE JASNO  
28 V&V DRUGIČ

## SODELOVANJE Z OBČINAMI

- 30 ŠTEVILO ŽUPANOV = 0  
32 LJUBLJANA – TUDI NEVLADNIŠKA PRESTOLNICA  
33 ZDRUŽIMO MOČI, DELIMO SI PREVOZ  
35 PARKIRNO MESTO ZA INVALIDE, DO KATEREGA NISTE UPRAVIČENI, ZA VAS ENOSTAVNO NE BI SMELO OBSTAJATI  
39 PARKIRAJ SVOJE IZGOVORE DRUGAM  
41 ACCESS CITY AWARD 2018

## SOCIALA SMO LJUDJE

- 42 DOLGOTRAJNA OSKRBA  
43 DRUŽENJE IN IZMENJAVA IZKŠENJ  
45 NIKOMUR NI TREBA SAMEVATI, PRIDRUŽI SE NAM  
49 DRAGOCENOSTI, ZARADI KATERIH JE ŽIVLJENJE OBVLADLJIVO  
51 MENTORSTVO NI LE LJUBITELJSKO DELO  
52 BITI ČUJEČ PROSTOVOLJEC  
54 DELAVNICA O ZAPOSLOVANJU ZASTAVILA MNOGO VPRAŠANJ

## ZDRAVJE

- 55 MOTIVIRANOST IN DISCIPLINIRANOST UPORABNIKOV PREDSTAVLJA UŽITEK PRI DELU  
56 PRED BESEDO JE BIL DOTIK

- 58 POSPEŠITE IZLOČANJE TEKOČIN IZ TELESA  
59 NAJBOLJŠE ZDRAVLJENJE RAN JE PREVENTIVA  
61 VSE POHVALE

## VSI RAZLIČNI VSI ENAKOPRAVNI

- 62 PESTRO IN VESELO POPOLDNE  
64 IZLET V DEŽELO VINOGRADOV IN POROKA BREZ MLADOPOROČENCEV  
66 NAREDIMO SI GA SAMI  
67 MI SI NE ŽELIMO NOVIH ČLANOV

## ŠPORT IN REKREACIJA

- 69 ZA NAMI JE USPEŠNA SEZONA  
70 ŠPORT KJER NAS VEDNO ZEBE  
71 TO SEZONO BOM POSVETIL PREDVSEM TRENINGOM  
72 GAJIČ OSVOJIL VSE PARTIJE  
73 SEZONO ZAČELI SLABO  
74 USPEŠNO ZAKLJUČENA AKCIJA

## KULTURA

- 76 IZ UMETNIKOVE ZAPUŠČINE  
78 USTA, DOMIŠLJIJA, ZAGON IN USTVARJALNOST  
80 POROKA V AJDOVŠČINI  
81 PREPRIČLJIV VTIS ODSEVA TRENUTKA  
82 MANJ JE VEČ  
83 ČRNO-BELI SVET ME JE POPOLNOMA OČARAL

## POTOVANJA

- 86 PRAVLJIČNI TENERIFI

## ZANIMIVOSTI

- 88 ROBOTSKI INVALIDSKI VOZIČEK

FOTOGRAFIJE: ARHIV DRUŠTVA

## ČESTITKA

*Najhitrejša pot do sreče je osrečevanje drugih.  
Če nekomu podaš roko, ga nasmeješ in  
prenehaš misliti samo nase,  
se lažje prenehaš ubadati zgolj  
z lastnimi težavami  
in svojemu vsakdanjiku pripišeš višji pomen.  
(Mary Jane Ryan)*

*SREČNO IN ZDRAVO 2018!  
Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine*



Mirjam Kanalec

## VEDNO OBSTAJA NEKAJ, ZA KAR SMO LAHKO HVALEŽNI

*Graditi prihodnost,  
pomeni graditi sedanost.  
To pomeni ustvariti željo,  
ki je za danes, ki živi danes  
in je usmerjena v prihodnost.*

December. Čas, ko se ozremo nazaj in naredimo "inventuro" leta, ki se izteka. In je hkrati čas, ko se ozremo naprej, v prihodnost, v leto, ki prihaja. Obljube, zaobljube in želje. Želje zase in za bližnje.

### **Ozrimo se nazaj in pogledimo naprej**

Vesela sem, da smo počasi spravili v tek povezovanje z dnevnimi centri aktivnosti za starejše v Ljubljani. Žal pa ugotavljamo, da je le malo teh centrov dostopnih za osebe na vozičku. To je do neke mere razumljivo, saj so bili ti prostori prej večinoma v uporabi za različne dejavnosti, po drugi strani pa so, poleg invalidov, ravno starejši tisti, ki jih neprilagojeno okolje še dodatno omejuje. Zato si bomo na društvu prizadevali, da bi bilo čimveč teh centrov dostopnih in verjamemo, da bodo tudi ob podpori župana najlepšega mesta na svetu naša prizadevanja padla na plodna tla. Verjamem, da se bodo nekateri člani udeleževali pestrih aktivnosti, ki jih nudijo centri in ob tem sklepali nova znanstva ter prijateljstva, ki bodo bogatila njihova življenja.

Menim, da so dobrodošla tudi mini srečanja članov s svojim poverjenikom. V letošnjem letu smo s takimi druženji delno izpeljali naše cilje

izpred nekaj let. Želim si, da bi vsak poverjenik vsaj enkrat letno za »svoje člane« pripravil srečanje, kjer bi si izmenjali informacije in izkušnje, poklepetali ... Predvsem pa bi si želela privabil tiste, ki so izključeni in osamljeni. Albert Einstein je dejal, da je človek družabno bitje do zadnjega atoma. Vemo, da so medsebojni odnosi realna potreba vsakogar izmed nas, saj omogočajo druženje, pogovor, skupne aktivnosti ... Nisem pa najbolj zadovoljna z delovanjem poverjeniške mreže. Rafku je pred leti uspelo narediti mrežo, ki je bila dobro prepletena, ki je nudila oporo in informacije. »Težko je najti pravega človeka za to delo. Ni vsak za to!« pravi Rafko. Spomnim se Berčona, socialnega referenta, v času, ko še ni bilo poverjenikov, ki je vedel skoraj za vsakega člana, ki je bil v bolnici. In ga tudi obiskal! Danes pa se srečamo tudi s tem, da člana terjamo za članarino – na koncu pa ugotovimo, da je že več kot leto dni pokojen! To mi (nam) zagotovo ni v ponos! Po drugi strani pa je zelo težko pričakovati in zahtevati od poverjenika, da svoj prosti čas in energijo deli z drugimi. Pa da ne bo pomote – izjemno sem hvaležna vsem poverjenikom za delo, ki ga opravijo! In skupaj se bomo trudili, da bomo še boljši.

Žal z Mojco letos nisva izpeljali načrta, da bi obiskali na domovih vsaj tiste člane in članice, ki se ne vključujejo v aktivnosti društva. Preprosto ni bilo časa! Ampak čas je tisti, ki si ga moramo vzeti. Vzeti zase in za druge. Jesensko srečanje, ki je bilo načrtovano v idiličnem okolju Zbiljskega jezera, je zaradi napovedanega slabega vremena odpadlo. No, ja, na koncu je bilo celo sonce – pa vedi, kako se odločiti. Vsaj nekaj je jasno – spomladansko srečanje junija naslednje leto bo na Zbiljah! Smo pa več časa posvetili kulturnim dogodkom, pri čemer smo organizirali dve razstavi in literarno popoldne. Nekatere občine nam očitajo, da se premalo pojavljamo v lokalni sredini, zato bomo tovrstne dogodke izvajali tudi naslednje leto.

Ne morem pa mimo tega, da ne spregovorim o razočaranju oziroma zaskrbljenosti, kako vas, drage članice in člani, privabiti k udeležbi na raznih aktivnostih, ki jih pripravljamo na društvu. »Organizirajmo nekaj novega,« so besede, s katerimi težim sodelavcem na društvu. Preprosto nam že zmanjkuje idej, s čim oz. na kakšen način vas pritegniti k udeležbi. In smo pripravili kolesarski izlet, na katerega so bili na koncu prijavljeni le trije! V sodelovanju z Zvezo smo organizirali preventivno predavanje o ranah, ki nastanejo večinoma zaradi neprestanega sedenja in zaradi katerih parain tetraplegiki še vedno umirajo – bilo nas je še ne 10 odstotkov članov. Povabili smo vas k izdelovanju adventnih venčkov ... Sprašujem se, zakaj ni večje udeležbe? So neprave vsebine? Kaj delamo narobe? Mogoče bomo izvedeli kaj več iz ankete, ki jo bomo med člani opravili konec leta.

V drugipolovicitęgaletasobilisprejetitrijęzakoni, ki bodo nedvomno olajšali življenja vozičkarjev. Prvi je Zakon o dodatku k pokojnini za delo in

izjemne športne dosežke, ki uveljavlja dodatek, do katerega so upravičeni državljani Slovenije, ki so v športu z izjemnimi dosežki prispevali k ugledu Slovenije, enako za neinvalidne in invalidne športnike, kar je pomemben korak pri izenačevanju razlik. Drugi je Gradbeni zakon, ki zagotavlja dostopnost grajenega okolja tudi za vse invalide in funkcionalno ovirane osebe. Zadnji, Zakon o dajatvah za motorna vozila pa nadomešča Zakon o letni dajatvi za uporabo vozil v cestnem prometu, ki med drugim ureja področje oprostitve plačila letne dajatve za vozila za prevoz invalidov. Po novem je omejitev moči vozila višja (150kw), za vozila, prirejena za prevoz invalidov na invalidskem vozičku, pa je brez omejitve moči.

### **Za kaj sem hvaležna?**

Pozabljamo, da vedno obstaja nekaj, za kar smo v danem trenutku lahko hvaležni. Premalo cenimo tudi vrednost trenutkov, vse dokler ti ne postanejo samo blede spomini. Hvaležnost nas opominja, kaj v življenju je zares vredno in nam odpira vedno nove priložnosti, za katere smo lahko hvaležni.

Prav gotovo sem hvaležna za zdravje, ki mi je v preteklem letu dobro služilo. Tega ne smemo zanemarjati, vzeti za nekaj samoumevnega. Poskrbite tudi vi za svoje zdravje in koristite programe fizioterapije, masaže in presoterapije, ki jih nudimo na društvu. Hvaležna sem tudi za potrpežljive prijatelje, za katere zadnje čase preprosto ne najdem časa. Hvaležna sem tudi vsem sodelavcem, ki vedno najdejo rešitev, dobro za vse nas, in prijazno besedo, ko jo človek najbolj potrebuje.

Želja za danes in želja za jutri je ena sama – bodimo v oporo drug drugemu, predvsem takrat, ko smo sami in potrebujemo drug drugega!

## BOČARJI POSEGLI PO MEDALJAH

2. DO 4. JUNIJ

V prvem junijskem vikendu je v Pragi potekal močan mednarodni turnir v bocci, kjer so slovenski reprezentanti v kategoriji BC4 osvojili dve bronasti medalji. Prvo so osvojili v paru, v katerem je tekmoval tudi član našega društva Jakob Škantelj. Za medaljo so se še potegovali Niko Čížek, Nataša in Matjaž Bartol. V napeti borbi za tretje mesto so s 3:2 premagali Anglijo. Drugo medaljo je v posamični konkurenci osvojil Matjaž Bartol.

Le nekaj dni prej je v nemškem v Saarbrücknu potekal mednarodni turnir za kategorijo BC4. Od slovenskih tekmovalcev se ga je udeležil samo naš član Jakob Škantelj, ki je skupaj v paru s Hrvatom Damirjem Jurenom zasedel tretje mesto.

## KOŠARKARJI DRUGI NA MEDNARODNEM TURNIRJU

2. DO 4. JUNIJ

Naša košarkarska ekipa DP Ljubljana Mercator se je od 2. do 4. junija udeležila mednarodnega turnirja "Sarajevo basket 2017". Zmagali so domačini, ekipa DP Ljubljana Mercator pa je zasedla drugo mesto.

## BORUT SEVER OSVOJIL PRVO MEDALJO ZA SLOVENIJO

5. DO 10. JUNIJ

V vasici Kornič pri Punatu je na Cable Krku od ponedeljka 5. do sobote 10. junija potekal že 14. kamp v wakeboardu. Omeniti velja, da je celoten objekt dostopen osebam na vozičku in da lastnik in naš prijatelj Tomo nudi tudi ustrezno prilagojene deske za bordanje na vodi v sedečem položaju. V predtekmovanju so se v finale uvrstili: dva naša bordarja, Ceglar in Sever, poleg njiju pa še Slovenec Lednik, Hrvat Lakič ter mojstra »wejkanja« iz Italije ter Nemčije. Končna zmaga je pripadala Italijanu, drugi je bil Nemeč, tretje mesto pa je suvereno »pribordal« naš Borut Sever. To je tudi prva slovenska medalja v wakeboardu.

## “RAZLIČNOST JE ZAKON” NA SREDNJI LESARSKI ŠOLI

6. JUNIJ

Tokrat je bila z našo predstavitvijo 6. junija na vrsti Srednja lesarska šola Ljubljana. V projektu so aktivno sodelovali dijaki prvega B letnika in njihova razredničarka ter šolska svetovalna delavka.



**NAŠI ATLETI TRDNO NA TRETJEM MESTU****7. JUNIJ**

Tretje kolo ekipnega tekmovanja v atletiki je 7. junija v Radljah ob Dravi pripravilo Društvo paraplegikov Koroške. Razmere za tekmovanje pa zaradi hladnega in tudi deževnega vremena niso bile najboljše. Po treh kolih je vodstvo prevzela ekipa DP Slovenj Gradec, ekipa naših atletov pa se je trdno držala na tretjem mestu.

**LIKOVNA KOLONIJA – ISTRSKA OBALA****7. DO 16. JUNIJ**

Člani likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije so od 7. do 16. junija v Domu paraplegikov v Pineti pripravili likovno kolonijo. Naši slikarji so se izpopolnjevali v različnih tehnikah: akril in olje na platno, akvarel, tempera in risba s svinčnikom. Na koloniji »ISTRSKA OBALA«, ki se jo je udeležil tudi Damjan Rogelj, so nastale upodobitve, značilne za obalno pokrajino, tihožitja in portreti.

**IZZIV DPLJ ŠT. 29****15. JUNIJ**

Izšla je poletna številka našega priljubljenega glasila IZZIV. Pestra in zanimiva vsebina je natisnjena na 78 straneh, bogatijo pa jo številne izvirne fotografije.

**PARAPLEGIKI NA MARATONU FRANJA****11. JUNIJ**

Najprej so se na petkovem kronometru na trasi med BTC centrom ter Domžalami pomerili s kilometri le trije ročni kolesarji. Smola prvega favorita Marka Severja, ki je na trasi predrl zračnico, je botrovala, da sta do cilja prišla le člana DP ljubljanske pokrajine Peter Cerar in Edo Ješe.

V nedeljo 11. junija se je na startu malega, a vseeno skoraj 100 km dolgega maratona, zbralo nekoliko manj ročnih kolesarjev kot prejšnja leta. Gregor Habe je upravičil status reprezentanta in z Davidom Razborškom sta pognala naprej, medtem ko sta Peter Cerar in Edo Ješe dobršen del poti prevozila skupaj.

**LUKEŽIČ IN KANCLER V DVOJCU BRONASTA****13. DO 18. JUNIJ**

V nemškem Bayreuthu je od 13. do 18. junija potekalo odprto prvenstvo v namiznem tenisu za športnike invalide. V slovenski ekipi sta poleg Andreje Dolinar, Barbare Meglič, Primoža Kanclerja in Luke Trtnika nastopila tudi naša igralca – Bojan Lukežič in Ljubiša Gajič. V ekipnih bojih v skupini tri sta tekmovala tudi



Bojan Lukežič in Primož Kancler ter osvojila bronasto medaljo.

V posamični konkurenci se je najbolje izkazala Dolinarjeva, ki se je v svoji skupini po porazu za polfinale uvrstila med peto in osmo mesto. Lukežič je bil 12., Kancler 17., Megličeva in Gajič pa sta izpadla že v predtekmovanju.

### DARINKI SLANOVEC PRVA NAGRADA V HAIKUJU

17. JUNIJ

Naša pesnica Darinka Slanovec je po šestih letih na 19. mednarodnem natečaju za najboljše haikuje revije Apokalipsa ponovno posegla po prvi nagradi s trivrstičnim haikujem, Tih – Sredi zrelega polja – Mejniki.

Razglasitev rezultatov in podelitev nagrad je bila 17. junija 2017 v idilični vasi Pliskovica na Krasu.

### SREČANJE IN OGLED ZANIMIVOSTI V OBČINI KOMENDA

17. JUNIJ

Naše društvo je spomladansko srečanje članov pripravilo 17. junija v občini Komenda.

### TRETJE MESTO ZA NAŠO EKIPU ATLETOV

21. JUNIJ

Na atletskem stadionu Bonifika v Kopru je Društvo paraplegikov Istre in Krasa 21. junija pripravilo sklepno, četrto kolo ekipnega atletskega tekmovanja. Kljub nekoliko višjim temperaturam so bile razmere za tekmovanje zelo dobre, po najboljših rezultatih pa je ponovno posegel atlet celjske ekipe Henrik Plank. Zmagovalka letošnjega ekipnega ligaškega tekmovanja v atletiki je ekipa Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske, tretje mesto je osvojila ekipa DP Ljubljana.

### RAZLIKE MED ŠPORTNIKI INVALIDI IN NEINVALIDI SE MANJŠAJO

22. JUNIJ

Državni zbor je 22. junija sprejel Zakon o dodatku k pokojnini za delo in izjemne športne dosežke. Do dodatka so upravičeni državljani Slovenije, ki so v športu z izjemnimi dosežki prispevali k ugledu Slovenije. To so nosilci medalj iz olimpijskih ali paraolimpijskih iger, olimpijade gluhih, šahovske olimpijade in svetovnih prvenstev v olimpijskih ali paraolimpijskih športih. Prav tako so do dodatka upravičeni tudi dobitniki Bloudkove nagrade za življenjsko delo.





To je velik in pomemben korak pri izenačevanju razlik med invalidnimi in neinvalidnimi športniki. Zveza paraplegikov Slovenije ima v svojih vrstah deset športnikov, ki so na paraolimpijskih igrah in svetovnih prvenstvih osvojili odličja. Med njimi tudi prejemnika Bloudkove nagrade.

Za naše društvo so medalje na paraolimpijskih igrah osvojili: Pavla Sitar (zlato), Veselka Pevec (zlato), Draga Lapornik (tri bronaste) in pokojni Janez Roškar (dve bronasti).

### BATAGELJ IN ČANDROVA PREDSTAVILA PARAPLAVANJE

23. JUNIJ

Naš plavalec tetraplegik Nino Batagelj in selektorica slovenske plavalne reprezentance Jana Čander sta 23. junija v predavalnici in ob bazenu Fakultete za šport predstavila paraplanjanje ter metodične postopke učenja in prilagoditve plavanja za različne specifične invalidnosti.

### Z GOLD WING MOTORISTI NA IZLET

24. JUNIJ

Že šestič zapored so člani Združenja Gold Wing Slovenija za paraplegike in tetraplegike pripravili nepozaben izlet. Tokratna pot je 24. junija motoriste in njihove sopotnike popeljala na Hrvaško, v Pineto pri Novemgradu. Po končani vožnji so skupaj sedli za mizo ter se razvajali v druženju, ki so jim ga pripravili v Domu paraplegikov. Tudi tokratno sodelovanje z Gold Wing motoristi je imelo humanitarni pridih, saj so motoristi tokrat donirali nekaj sredstev DP Gorenjske za predelavo kombija.

### PODRŽAVLJANJE FIHA?

26. JUNIJ

Predstavniki invalidskih organizacij, ki zastopajo preko 100.000 slovenskih invalidov, so zaradi nestrinjanja s poddržavljanjem Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij zapustili konstitutivno sejo Sveta fundacije. Vodenje Sveta FIHO je namreč kljub presenetljivi podpori humanitarnih organizacij žal prevzel predstavnik Ministrstva za finance.



## »RAZLIČNOST JE ZAKON!« POVABLJEN V CERKNICO

29. JUNIJ

Tokrat smo bili 27. junija povabljeni v Cerknico oziroma v Osnovno šolo Notranjski odred Cerknica in v dve njihovi podružnični enoti (enota 11. maj Grahovo in enota Maksim Gaspari Begunje). Povabili so nas, da sodelujemo pri podelitvi priznanj in medalj.

## RAZSTAVA NAŠEGA SLIKARJA ŽELJKA VERTLJA

29. JUNIJ

Založba UNSU je v avli Salusa v Ljubljani 29. junija pripravila samostojno razstavo našega slikarja in člana Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami, Željka Vertlja. Na stenah avle slikar razstavlja opus »VALOVI POLETJA«, v katerem je več kot dvajset njegovih novejših del.

## MAG. JUTA OŠLAK KRANJC

ŠPORTNA PEDAGOGINJA V URI - SOČA

Univerzitetni rehabilitacijski inštitut RS - SOČA ima od letošnjega maja po dolgih letih ponovno zaposleno športno pedagoginjo. To je mag. Juta Ošlak Kranjc, prof. športne vzgoje. Njena prvenstvena naloga je, da pacientom in svojem predstavi različne športe in možnosti, s katerimi se bodo v času medicinske rehabilitacije lahko ukvarjali. Pri Zvezi paraplegikov Slovenije in lokalnih društvih se od ustanovitve naprej zavedamo pomena športa paraplegikov in tetraplegikov za ohranjanje zdravja. Pokazatelji namreč kažejo, da tisti naši člani, ki se rekreativno ali tekmovalno ukvarjajo s športom, živijo bolj zdravo in kvalitetnejše življenje. Zato podpiramo in pozdravljamo odločitev URI - SOČA o ponovni zaposlitvi vaditelja športa.



**DRUŽENJE SOCIALNIH POVERJENIKOV****4. JULIJ**

Da bi se socialni poverjeniki in člani še boljše spoznali, smo se na društvu odločili, da bo vsak poverjenik enkrat letno zbral svoje člane na manjših druženjih. Prvi je 4. julija tako srečanje organiziral Štefan Glavan v Ivančni Gorici. Vabilu so se odzvali skoraj vsi in preživeli prijetno popoldne.

**BATAGELJ PRIPLAVAL NORMO ZA NASTOP NA SP****15. JULIJ**

Po veliki smoli z očali na zadnji svetovni seriji za plavalce invalide v Berlinu, kjer je naš plavalec Nino Batagelj za tri stotinke zgrešil drugo normo za nastop na svetovnem prvenstvu v Mehiki, je na odprtem italijanskem prvenstvu le uspel. Nastop na prvenstvu (paraplavanje) mu je potrdil Mednarodni paraolimpijski komite in s tem omogočil še zadnjo možnost. Nino je 15. julija priložnost izkoristil in s časom 1:32,32 tako rekoč za rep ujel tako željeno normo za nastop na svetovnem prvenstvu v plavanju za invalide.

**TRADICIONALNI DAN BREZ VOZIČKA****15. JULIJ**

Letošnji tradicionalni in že 14. dan brez vozička bo 16. julija v organizaciji Društva paraplegikov Podravja, Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske in Mednarodne zveze društev IAHD Adriatic potekal na javnem kopališču Slovenska Bistrica. Dan brez vozička, ki je bil sprva namenjen integraciji invalidov v kopališko populacijo in je predvsem razbijal stereotipe o nemočnih invalidih, danes postaja gibanje, ki želi opozoriti ne samo da so na javnih kopališčih invalidi dobrodošli, temveč da lahko s svojimi dejavnostmi popestrijo dogajanje.

**POLETNE LIKOVNE IN KIPARSKÉ DELAVNICE****21. DO 23. JULIJ**

Slikarji in kiparji likovne sekcije pri Zvezi paraplegikov Slovenije so se v juliju in avgustu izpopolnjevali na treh likovnih in kiparskih delavnicah. Prvo je priredil Zavod Ars Viva na Žagi ob idiličnem izviru Obrha, kjer so naši umetniki med drugimi slikarji in kiparji svoje znanje nadgrajevali od 21. do 23. julija.



## KOPALNI DNEVI V PACUGU

20. JULIJ

Naše društvo v poletni sezoni že kar nekaj let organizira tako imenovane kopalne dneve v Pacugu. V četrtek 20. julija je bilo v polno zasedenem domu kar pestro. Številnim članom, ki so bili na obnovitveni rehabilitaciji, so se pridružili še kopalci našega društva in kopalci Društva paraplegikov Podravja. Nekateri so se po dolgih letih ponovno srečali, zato je bilo kar veliko obujanja spominov. Bil je lep in vroč poletni dan z rahlim vetrcom in prijetnim kopanjem v bazenu z morskovo vodo.

## BURGERJI ZA NAKUP KOŠARKARSKIH VOZIČKOV

25. JULIJ

V HM Mercator center Šiška je od 25. julija do 15. septembra potekala akcija, v kateri so se pri prodaji Lars & Sven burgerjev zbirala sredstva za nakup košarkarskih vozičkov. Ko kupiš burger dobiš žetonček, ki ga daš v kozarček za donacijo po izbiri. V našem primeru je šlo za nakup košarkarskih vozičkov za ekipo DP Ljubljana Mercator. Pred Mercator centrom smo se srečali z NBA zvezdnikom in slovenskim

reprezentantom Goranom Dragičem, ki je svoj L & S žetonček med prvimi namenil naši ekipi.

## EVROPSKA KARTICA UGODNOSTI ZA INVALIDE

25. JULIJ

V Sloveniji lahko invalidi od 25. julija koristijo evropsko kartico ugodnosti, ki jim nudi popuste na področju umetnosti, kulture, turizma, športa, izobraževanja, trgovine in transporta. Kartica je za upravičence brezplačna. Z evropsko kartico ugodnosti lahko invalidi v državah Evropske unije uveljavljajo posebne komercialne popuste, ki jih določijo posamezne države.

## LIKOVNA DELAVNICA PRI RUPNIKOVIH NA FORŠTU

27. JULIJ

Marja in Branko Rupnik sta 27. julija na svoji domačiji na Forštu na Ljubnem ob Savinji pripravila tradicionalno slikarsko delavnico, kjer so svoje slikarsko znanje nadgrajevali slikarji likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije. Pod mentorskim vodstvom slikarja Jožeta Potokarja - Cvrča so svoja dela z oljem na platno, akrilu in risbi ustvarjali: Benjamin Žnidaršič in naš slikar Željko Vertelj, Boris Šter, Metod Zakotnik in gostitelj Branko Rupnik. Rezbarila pa sta Miran Jernejšek in Radovan Gros



**PREDSTAVITEV STOJEČEGA VESLANJA – SUPANJA****3. AVGUST**

V okviru rehabilitacijske rekreacije je športna pedagoginja mag. Juta Ošlak Kranjc 3. avgusta pacientom URI - Soča pripravila predstavitev stoječega veslanja ali tako imenovanega SUP-anja. Ob predstavitvi se ji je pridružil naš član in plavalec Nino Batagelj, ki ima s tovrstnim vodnim športom že kar nekaj izkušenj. Nino sedi v enakem sedežu, kot ga imajo smučarji.

**NAŠA IGRALCA PREDSTAVILA NAMIZNI TENIS****16. AVGUST**

V veliki telovadnici URI - Soča je športna pedagoginja mag. Juta Ošlak Kranjc 16. avgusta pacientom vseh oddelkov pripravila predstavitev namiznega tenisa. Med invalidi priljubljeno igro, ki je tudi paraolimpijska disciplina, sta demonstrirala paraplegik in paraolimpijec Bojan Lukežič in prav tako odličen igralec tetraplegik Ljubiša Gajič. Oba sta člana našega društva.

**IZLET V BANJALUKO****18. AVGUST**

V pekleno vročem vikendu od 18. do 20. avgusta se je odprava dveh kombijev napotila v Banjaluko, kjer smo si ogledali znamenitosti kraja in izmenjali izkušnje z invalidi iz tamkajšnjih lokalnih društev. Preživeli smo s težavo, saj jo je vročina, predvsem »tetricem«, pošteno zagodla.

**ODLIČNA PROMOCIJA KOŠARKE NA VOZIČKIH****18. DO 19. AVGUST**

V Ljubljani je 18. in 19. avgusta v organizaciji Košarkarska zveza Slovenije in Extrem d.o.o. potekal izredno močan mednarodni košarkarski turnir 3X3. Turnir sodi v okvir svetovne Fibine serije. Organizatorja sta med svetovno elito košarke 3X3 povabila tudi košarkarje na vozičkih, za kar zaslužita posebno zahvalo. To je bila namreč izredna priložnost za promocijo košarke na invalidskih vozičkih.



### NAŠI ŠAHISTI NA MEDNARODNEM TURNIRJU

21. DO 23. AVGUST

V vojvodinskem mestecu Titel je od 21. do 23. avgusta potekal ekipni mednarodni šahovski turnir, ki se ga je letos prvič udeležila tudi ekipa našega društva, ki se je žal morala zadovoljiti s četrnim mestom.

### SREČANJE S PREDSTAVNIKI DNEVNIH CENTROV

23. AVGUST

V prostorih Dnevnega centra aktivnosti za starejše na Kunaverjevi v Ljubljani smo se 23. avgusta srečali z njihovimi predstavniki. Po predstavitvi v dnevnem centru so se člani in njihova poverjenika Alenka Tratnjek in Slavko Krajnc zadržali ob prijetnem druženju in klepetu.

### NAŠA PARAOLIMPIJKA NA PREDSTAVITVI

23. AVGUST

V veliki telovadnici URI - Soča je 23. avgusta potekala predstavitev streljanja z zračnim orožjem. Predstavitev naše paraolimpijske športne panoge je pacientom in sodelavcem pripravila športna pedagoginja mag. Juta Ošlak Kranjc, predstavili pa trenerka Polona Sladič in paraolimpijka, naša Veselka Pevec ter Franc Pinter - Ančo iz DP Podravja

### 14. MEDNARODNI TABOR S TUJIMI PROSTOVOLJCI

24. DO 31. AVGUST

Mednarodni tabor paraplegikov in tetraplegikov je tudi tokrat potekal v Domu paraplegikov v Semiču. Enotedenskega tabora od 24. do 31. avgusta se je udeležilo šest tujih prostovoljcev in dvanajst članov iz pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Energija in vzdušje sta bila enkratna, tako da je tistim, ki jih zaradi takšnih in drugačnih razlogov ni bilo, res lahko žal.



**REKREATIVNI MARATON ZELENE DOLINE****26. AVGUST**

Ročni kolesarji kolesarske sekcije Zveze paraplegikov Slovenije so se 26. avgusta udeležili 15. rekreativnega maratona Zelene doline. Nastopili so: Anka Vesel iz DP Gorenjske, Gregor Habe iz DP jugozahodne Štajerske ter Peter Cerar in Edo Ješe iz našega društva. Fantje so startali iz Arje vasi in do cilja v Logarski dolini prekolesarili 74 km. Po okrepčilu na cilju v Logarski dolini so vsi odkolesarili nazaj na izhodišče. Za transport in asistenco pri invalidskih vozičkih so poskrbeli pri Društvu paraplegikov jugozahodne Štajerske – hvala!

**ATV MOTO ZBOR NA KOROŠKEM****25. DO 27. AVGUST**

Motoristi ATV sekcije pri Zvezi paraplegikov Slovenije so četrti moto zbor od 25. do 27. avgusta pripravili na Koroškem. Motoristi, med katerimi so tudi člani našega društva, so preživeli prečudovit vikend z dobrimi prijatelji. Tokratno srečanje sta z vodjo ATV sekcije Gregorjem Gračnerjem pripravila Marija Krebs in Ivan Gaberšek.

**PREDSTAVITEV KNJIGE****27. AVGUST**

Na sejmu Agra v Gornji Radgoni ob paviljonu Čebelji svet je bila 27. avgusta 2017 premierna predstavitev knjige *Brez čebel ne bo življenja*. Avtorji: dr. Peter Kozmus, Boštjan Noč, Karolina Vrtačnik in 66 avtorjev iz 32-ih držav v nekakšni poljudni enciklopediji na več kot 350-ih straneh objavljajo tako rekoč vse znanje o pomenu čebel. Med njimi pobudnika združevanja čebelarjev na invalidskih vozičkih in drugih invalidov – čebelar Andrej Sever in čebelarka iz Hrvaške Jadranka Luketa – v svojih sestavkih pišeta o čebelarjenju in vključevanju čebelarjev invalidov v delo s čebelami.

**POVERJENIKI SE SREČUJEJO S SVOJIMI »VAROVANCI«****29. AVGUST**

Pri društvu imamo že kar nekaj let vpeljano mrežo tako imenovanih socialnih poverjenikov, letos pa smo se odločili, da vsak poverjenik organizira za svoje »varovance« manjša druženja. 29. avgusta je Mojca Burger v Rekreativnem informacijskem centru Sava v Tomačevem pripravila prijetno srečanje v naravi, na katerega so se povabljeni odzvali v velikem številu.



## ZA VEČJO VARNOST OTROK

1. SEPTEMBER

Javna agencija RS za varnost prometa je v sodelovanju z različnimi partnerji, državnimi organi, sveti za preventivo ter drugimi tudi v letošnjem letu ob pričetku novega šolskega leta pripravila preventivne aktivnosti za večjo varnost otrok na šolskih poteh. V različnih aktivnosti so 1. septembra na prvi šolski dan skupaj z OŠ Koseze v Ljubljani pripravili slovesen dogodek ob sprejemu prvošolcev.

## RAZSTAVA IZ ZAPUŠČINE SILVA MEHLETA

6. SEPTEMBER

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je 6. septembra v prostorih Info točke 65+ v Ljubljani pripravilo posthumno razstavo del iz zapuščine slikarja Silva Mehleta in razstavo fotografij naših fotografov.

## NA HROVATINOVEM MEMORIALU OSVOJILI 11 MEDALJ

9. SEPTEMBER

Slovenskim atletom, ki so se pomerili na 26. državnem prvenstvu, so se 9. septembra na atletskem stadionu v Slovenj Gradcu pridružili tudi atleti iz Hrvaške, Bosne in Hercegovine, Srbije, Črne gore in Makedonije. Naše največje atletske tekmovanje je v organizaciji Zveze paraplegikov in Zveze za šport invalidov Slovenije ter pokroviteljstvom Mestne občine Slovenj Gradec odlično pripravilo Društvo paraplegikov Koroške. Nastopilo je 74 atletinj in atletov iz pokrajinski društev Zveze in omenjenih držav. V naši ekipi, ki je osvojila 11 medalj, je bilo 15 atletinj in atletov. Tokrat ni bilo atletov iz DP Istre in Krasa.

## LITERARNO UMETNIŠKO POPOLDNE V LOGATCU

11. SEPTEMBER

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je v sodelovanju z Domom Marije in Marte 11. septembra v Logatcu pripravilo literarno umetniško popoldne z 12. samostojno razstavo našega slikarja Željka Vertlja in recitalom poezije naših dveh pesnic Darinke Slanovec in Marjetke Smrekar.





**TRADICIONALNA PREDSTAVITEV NA LUPI****13. SEPTEMBER**

Med številnimi organizacijami se je 13. septembra tudi naše društvo predstavilo na tradicionalnem Festivalu nevladnih organizacij LUPA, ki ga je tokrat že šestnajstič zapored pripravil Center za informiranje, sodelovanje in razvoj nevladnih organizacij.

**PARAPLAVANJE PREDSTAVIL NINO BATAGELJ****13. SEPTEMBER**

V sklopu predstavitev športov in športnikov v URI - Soča je 13. septembra Nino Batagelj, član našega društva, predstavil paraplanje. Čeprav je vodni šport predstavljal v telovadnici in ne v bazenu, se je predstavitev udeležilo veliko število pacientov in zaposlenih. S projekcijo fotografij in video posnetkov je predstavil svojo osebno zgodbo s pozitivnim pogledom na življenje.

**PRVAK LIGE JE EKIPA DP CELJE****15. SEPTEMBER**

S petim krogom, ki ga je 15. septembra ob ribniku Ploj v Smolincih pripravilo Društvo paraplegikov Podravja, so ribiči paraplegiki in tetraplegiki v letošnji ribiški ligi sklenili tekmovanje. Sezono 2017 so s prvim krogom odprli ob ribniku Brdinje na Koroškem, drugi krog ob ribniku Gradišče, tretji krog je potekal v Radečah, četrti pa v spomin Vladu Čurčiju ob ribniku Prilozje v Beli krajini. V ribiški ligi Zveze paraplegikov Slovenije je tekmovalo sedem ekip, med njimi tudi ekipa našega društva. V letošnji sezoni je naslov ligaškega prvaka osvojila ekipa ribičev DP Celje, DP Ljubljana pa je pristala na sedmem mestu.

**TENIŠKI VIKEND V PORTOROŽU****16. DO 17. SEPTEMBER**

Na tenis igriščih v Portorožu je 16. in 17. potekal tradicionalni teniški turnir mešanih dvojic. Nastopili so tenisači pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenija in Thermane Laško d.d. Drugi letošnji teniški



dogodek v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije in Doma paraplegikov Pacug je v lepem sproščenem vzdušju hitro minil, kar pa ne izključuje borbenih in fer iger. Zmagal je par Sašo Rink in Damjana.

## ETM ZAKLJUČILI Z DNEVOM BREZ AVTOMOBILA

16. DO 22. SEPTEMBER

Letošnji Evropski teden mobilnosti, ki je potekal od 16. do 22. septembra, je povezoval slogan »ZDRUŽIMO MOČI, DELIMO SI PREVOZ«. V Sloveniji se je z različnimi aktivnostmi v letošnji Evropski teden mobilnosti vključilo 70 občin in veliko število različnih organizacij, zvez in društev. Med njimi tudi Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine, ki je sodelovalo na Ovirantlonu v Ljubljani, teden pa 22. septembra sklenilo v Logatcu z dnevom brez avtomobila.

## GOLAŽIJADA

18. SEPTEMBER

DP Podravja je 16. septembra organiziralo tradicionalno 18. golažijado v Paracentru Osek, na katero je povabilo lokalna društva paraplegikov. To je dogodek, katerega

se ga ljubljanski paraplegiki z veseljem udeležimo, saj so druženje in omamni vonji v totih koncih vedno mamljivi. Letos sta se na povabilo odzvali kar dve ekipi, ki sta osvojili prvo mesto – Stare koke in tretje mesto – Ibro in lepotice.

## PARKIRAJ IZGOVORE DRUGAM!

18. SEPTEMBER

Raziskava o parkiranju na parkirnih mestih, rezerviranih za invalide, kaže, da je več kot 60 odstotkov vozil na teh parkirnih mestih parkiranih neupravičeno. Fakulteta za varnostne vede Univerze v Mariboru je pod vodstvom doc. dr. Aleša Bučarja Ručmana izvedla raziskavo o (ne)upravičenem parkiranju na mestih, rezerviranih za invalide. Raziskava je pokazala na veliko pomanjkanje družbene zavesti in solidarnosti v odnosu do invalidov in parkiranja na mestih, rezerviranih za invalide. Na podlagi izsledkov raziskave je Fakulteta za varnostne vede Univerze v Mariboru v sodelovanju z Javno agencijo RS za varnost prometa in Mestno občino Ljubljana pripravila ozaveščevalno kampanjo, s katero partnerji želijo dolgoročno spreminjati vedenje voznikov v Sloveniji.



**NAJVEČ ŽETONČKOV ZA NAKUP VOZIČKOV****19. SEPTEMBER**

Z zbranimi žetončki ob nakupu burgerja se je uspešno zaključila akcija zbiranja sredstev za nakup košarkarskih vozičkov za ekipo DP Ljubljana Mercator. Na koncu avgustovske akcije je bil naš vrček najbolj poln in s tem smo prejeli 300 evrov za nakup vozičkov. Drugi dve organizaciji sta za svoje projekte prejeli po 100 €. Nagrado sta 19. septembra prevzela košarkarja naše ekipe Gregor Gračner in Borut Sever. Hvala restavraciji Lars & Sven za podporo in pomoč.

**PROMETNI DAN NA OSNOVNI ŠOLI ZADOBROVA****19. SEPTEMBER**

Na Osnovni šoli Zadobrova so učenci 19. septembra imeli prometni dan. Policistom in redarjem se je s projektom »Različnost je zakon« pri osveščanju otrok pridružilo tudi naše društvo.

**PREDSTAVITEV KOŠARKE****20. SEPTEMBER**

V okviru predstavitve športov v URI - Soča je 20. septembra potekala že druga predstavitev košarke na invalidskih vozičkih. Tokrat so osnove te atraktivne in kolektivne igre, ki so jo paraplegiki igrali že pred ustanovitvijo naše organizacije, številnim pacientom z različnimi oblikami invalidnosti predstavili: trener slovenske košarkarske reprezentance Žiga Kobaševič ter reprezentanta Milan Slapničar in Simon Gračnar.

**SPREJET ZAKON O DAJTVAH ZA MOTORNA VOZILA****20. SEPTEMBER**

Državni zbor je 20. septembra sprejel Zakon o dajatvah za motorna vozila (ZDAJMV), ki bo zamenjal obstoječi Zakon o letni dajlatvi za uporabo vozil v cestnem prometu (ZLDUVCP). Zakon o dajatvah za motorna vozila v svojem 9. členu ureja dajatve za vozila za prevoz invalidov (oprostitve plačila letne dajatve za vozila za prevoz invalidov).



## DAN AKTIVNOSTI NA OSNOVNI ŠOLI DOB

23. SEPTEMBER

V sklopu Evropskega tedna mobilnosti in dneva brez avtomobila so na OŠ Dob 23. septembra organizirali dan aktivnosti. Pridružili se jim je tudi naše društvo.

## PEVČEVA V EKIPNEM NASTOPU ZLATA IN SREBRNA

22. DO 27. SEPTEMBER

V hrvaškem Osijeku je od 22. do 27. septembra potekal svetovni pokal v parastrelstvu. Pod vodstvom trenerke Polone Sladič in pomočnika Aleša Kosmača so tekmovali: Veselka Pevec, Franc Pinter, Franček G. Tiršek in Damjan Pavlin. Po zlati medalji 23. 9. 2017 v ekipnem tekmovanju in srebrni v posamični konkurenci so slovenski strelci 26. septembra osvojili še dve srebrni medalji. V ekipni tekmi v skupini R5 in kategoriji SH2 so strelci – Veselka Pevec, Franček Gorazd Tiršek in Damjan Pavlin posegli še po srebrnem odličju.

## EPINT – 2017 LAŠKO

26. SEPTEMBER DO 5. OKTOBER

V Laškem je od 26. septembra do 5. oktobra potekalo evropsko prvenstvo EPINT 2017 v namiznem tenisu za športnike invalide. Športna dvorana Tri Lilije je gostila 295 igralk in igralcev iz 31. evropskih držav. Med mojstri celuloidne žogice se je za kar najboljše rezultate borila tudi slovenska reprezentanca: Ljubiša Gajič (kategorija 2), Bojan Lukežič (kategorija 3), Primož Kancler (kategorija 3), Barbara Meglič (kategorija 4), Andreja Dolinar (kategorija 4), Andrej Žnidar (kategorija 4), Luka Trtnik (kategorija 7). Peterica je izpadla v predtekmovanjih, legenda med našimi igralci namiznega tenisa Bojan Lukežič je v svoji skupini prišel med 16 najboljših, Barbara Meglič (DP KR) pa je v združeni skupini 4–5 z uvrstitvijo od 5.–8. mesta dosegla rezultat kariere.



**OBISKALI SMO DCA NA VIČU****2. OKTOBER**

»Varovanci« socialnega poverjenika našega društva Ljubiše Gajiča smo srečanje izkoristili še za obisk Dnevnega centra aktivnosti za starejše (DCA) na Tržaški cesti v Ljubljani.

**POVEDLI NAŠI ŠAHISTI****12. OKTOBER**

Športnice in športniki pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije tekmujejo v šestih ligah – atletiki, košarki, kegljanju, streljanju, ribolovu in šahu. V sezoni 2017–2018 so 12. oktobra s prvim kolom tekmovanja odprli šahisti. Prvo kolo so že po tradiciji pripravili šahisti Društva paraplegikov Istre in Krasa, ki so tekmovanje posvetili tudi svojemu odličnemu šahistu Viktorju Brezovniku. V Zavodu Ars Viva se je zbralo 15 šahistov iz petih društev. Na črno-belih poljih je v prvem krogu lige najboljše rezultate dosegla ekipa našega društva (13,5), v posamični konkurenci pa je po pričakovanjih prvo mesto osvojil najboljši šahist med paraplegiki in naš član Edo Planinc (6,0), drugi je bil tudi naš član Jasmin Sabljakovič (4.5).

**»RAZLIČNOST JE ZAKON« NA OŠ TRZIN****13. OKTOBER**

Naš program »Različnost je zakon« smo 13. oktobra predstavili na Osnovni šoli Trzin. Vraževnim učencem šestega A in B razreda smo na petek 13. v dveh šolskih urah predstavili našo invalidnost ter vzroke in posledice, ki jih le-ta prinaša.

**LJUBIŠA GAJIČ NA DRŽAVNEM PRVENSTVU TRETJI****21. OKTOBER**

V športni dvorani OŠ v Logatcu je 21. oktobra potekalo državno prvenstvo invalidov v namiznem tenisu. Med njimi so nastopili so tudi igralci iz nekaterih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Zaradi premajhnega števila tekmovalcev je organizator vse igralce na vozičkih združil v eno skupino, v kateri so igrali vsak z vsakim. Barbara Meglič iz DP Gorenjske in Primož Kancler iz DP Podravja sta osvojila naslov državnega prvaka, med igralkami je srebrno medaljo osvojila Andreja Dolinar iz DP Gorenjske, med igralci pa si je bronasto medaljo priboril igralec našega društva Ljubiša Gajič.



## LIKOVNO USTVARJANJE V BARVITEM SEMIČU

23. DO 28. OKTOBER

V Domu paraplegikov v Semiču so se med 23. in 28. oktobrom na jesenski likovni koloniji "Semiški griči" zbrali slikarji likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije. Pod mentorskim vodstvom slikarja in likovnega pedagoga Rassa Causeviga so se izpolnjevali v akrilu in olju na platno ter rezbarstvu. Likovne kolonije so se udeležili: Anka Vesel, Jožica Ameršek, Klavdij Leban, Miran Jernejšek in vodja likovnikov Metod Zakotnik. Ustvarjali so tudi slikarji, ki slikajo z usti in so člani VDMFK – Dragica Sušanj, Vojko Gašperut - Gašper, Benjamin Žnidaršič, slikar našega društva Željko Vertelj in Gregor Janežič, ki se je prvič udeležil likovne kolonije in se preizkusil v slikanju z usti.

## PARAKOLESARJI NA LJUBLJANSKEM MARATONU

29. OKTOBER

Na Volkswagen 22. Ljubljanskem maratonu so tradicionalno nastopili tudi ročni kolesarji. V nedeljo 29. oktobra je najprej na 10-kilometrski trasi startal Janez Učakar s freewheelom, kmalu za njim pa so se na 21-kilometrski trasi preizkusili tudi ročni kolesarji. Kljub večjemu številu prijav se je malega maratona udeležilo 10 ročnih kolesarjev. Pri moških je slavil Marko Sever pred Slovakom Marošem Orečnyijem in Davidom Razborškom. V ženski konkurenci je zmagala Slovakinja Anna Orsova pred Anko Vesel, naša parakolesarka Tanja Cerkvenik je bila tretja.



**SPREJET JE NOV GRADBENI ZAKON****2. NOVEMBER**

Najnovejši zakon s področja gradnje objektov je Gradbeni zakon, ki je bil v Uradnem listu RS, št. 63/017 objavljen 2. novembra 2017. Zakon je postal veljaven s 17. novembrom 2017. Glede zagotavljanja dostopnosti grajenega okolja za vse invalide in funkcionalno ovirane osebe je pomemben 22. člen. Gradbeni zakon in 22. člen sta osnova za Pravilnik o univerzalni gradnji in prilagoditvah objektov za potrebe funkcionalno oviranih oseb, ki je v zaključni fazi sprejemanja. Z zakonom, pravilnikom in že aktualnim standardom SIST ISO 21542 bo področje dostopnega in funkcionalnega grajenega okolja, ki bo omogočalo enake možnosti za vse uporabnike, dokončno urejeno.

**PREDSTAVITEV PARAOLIMPIJSKEGA ŠPORTA BOCCIE****8. NOVEMBER**

V URI - SOČA je 8. novembra v okviru predstavitve športov ponovno potekala predstavitve paraolimpijskega športa boccia. Zanimivo disciplino, ki je primerna za osebe z najrazličnejšimi oblikami

invalidnosti, sta predstavila reprezentanta – član našega društva Jakob Škantelj in Matjaž Bartol.

**PRVE TEKME V RAZŠIRJENI SLOVENSKE LIGI****12. NOVEMBER**

S prvim krogom so se 12. novembra v dvorani Športnega centra v Ribnici pričela tekmovanja v razširjeni slovenski košarkarski ligi ZPS - ORMEGA MM. Prvi krog je pripravilo naše društvo, v ligi pa poleg petih slovenskih ekip (DP Ljubljana Mercator, DP Kranj, DP Novo mesto, DP Maribor, DP Celje Thermana), nastopa tudi ekipa RSV Kärnten iz Avstrije. Uvodno tekmo sezone sta odigrali DP Ljubljana Mercator in RSV Kärnten. Avstrijci so upravičili vlogo favorita in tekmo gladko dobili s 53:32.

Naša ekipa DP Ljubljana Mercator je v tretji tekmi hotela popraviti vtis iz prve tekme, vendar je tokrat ekipa DP Maribor v drugem polčasu prikazala nekoliko boljšo igro in slavila z 41:38. Značilnost prvega kroga so zelo nizki rezultati.



## NAŠA CURLING REPREZENTANCA V TALINU PETA

10. DO 12. NOVEMBER

V Talinu je od 10. do 12. novembra 2017 potekal mednarodni v curling turnir na invalidskih vozičkih. Na tem močnem turnirju je poleg Estonije, Finske, Litve in dveh ekip iz Latvije nastopila tudi Slovenija. V slovenski ekipi so tekmovali igralci našega društva: Mojca Burger, Živa Hribar, Žiga Bajde in Robert Žerovnik. V tekmi z Estonci so naši vodili z 6:3, vendar so v nadaljevanju popustili in klonili s 7:8. V srečanju za peto mesto so varovanci trenerja Gregorja Verbinca premagali reprezentanco Litve z 11:3. Prvo mesto je osvojila domača reprezentanca Estonija, druga je bila Latvija, tretja pa Finska.

## SPREJEM NOVIH ČLANOV

14. NOVEMBER

V društvenih prostorih smo 14. novembra pripravili sprejem za nove člane, ki so se v zadnjem času včlanili v naše društvo.

## VSE O PRELEŽANINAH

15. NOVEMBER

V prostorih Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine smo 15. novembra pripravili predavanje o preprečevanju in zdravljenju preležanin. Predaval je priznani strokovnjak asist. prim. Ciril Triller, dr. med., kirurg specialist, ki ima na tem področju dolgoletne in bogate izkušnje.

## DRŽAVNO PRVENSTVO V BOCCI

18. NOVEMBER

V športni dvorani Cirius Kamnik je 18. novembra potekalo državno prvenstvo v dvoranskem balinanju – boccia, ki ga je organizirala ZŠIS – POK, izvajalec pa je bil Sonček ŠDCP. Tekmovalci so se na državno prvenstvo uvrstili po odigranih kvalifikacijskih tekmah, nastopili so v šestih kategorijah, na koncu pa so se pomerili še v ekipnih bojih. Med nastopajočimi je bil tudi Jakob Škantelj iz kluba Balinar in član našega društva, ki je v kategoriji BC4 osvojil bronasto odličje. Zmagal je Matjaž Bartol, drugi je bil Niko Čížek, četrta pa Nataša Bartol. Vsi so člani Društva distrofikov Slovenije.





**SREČANJE ČLANOV S PREDSTAVNIKI OBČIN****20. NOVEMBER**

V gostišču Kongo v Grosuplju smo 20. novembra pripravili srečanje naših članov in predstavnikov občin Grosuplje, Ivančna Gorica, Škofljica in Iga.

**ZAPOSLOTVENA DELAVNICA****23. NOVEMBER**

V prostorih društva smo 23. novembra 2017 pripravili zaposlitveno delavnico, na kateri je sodelovalo šest naših članov. Delavnico je v dveh delih vodila Mojca Selak iz DP Gorenjske.

**V DRUGEM KROGU ZMAGA ZA NAŠO EKIPO****26. NOVEMBER**

V športni dvorani Tri lilije v Laškem so ekipe, ki tekmujejo v razširjeni slovenski košarkarski ligi ZPS - ORMEGA MM, odigrale drugi krog. Tokratne tekme je 26. novembra pripravilo DP jugozahodne Štajerske. V

uvodni tekmi sta na parketu pomerili moči ekipi DP Celje Thermana in DP Maribor, kjer so Mariborčani zanesljivo zmagali z 62:39. Prvouvrščena ekipa na lestvici RSV Kärnten je v drugi tekmi s končnim rezultatom 62:47 premagala DP Novo mesto. V tretji tekmi je ekipa DP Kranj izgubila proti DP Celje Thermana s 40:53. Ekipa RSV Kärnten je v četrti tekmi prevladovala na parketu in z visokim rezultatom 63:37 ugnala DP Maribor. V zadnji tekmi je slavila naša ekipa DP Ljubljana Mercator, ki je z 49:42 premagala DP Kranj

**ADVENTNI VENČKI****29. NOVEMBER**

Pod budnim in izučnim očesom naše osebne asistentke in bivše cvetličarke Alenke Dovžan je 29. novembra v društvenih prostorih potekala ustvarjalna delavnica izdelovanja adventnih venčkov.

**NOVINARSKA KONFERENCA****30. NOVEMBER**

V društvenih prostorih na Dunajski cesti 188 je 30. novembra ob 12. uri potekala novinarska konferenca, na kateri smo predstavili projekt **Različnost je zakon**.





Jakob Šantelj

## “PO TISTEM MI JE BILO VSE JASNO.”

Le malokdo izmed članov našega društva ne pozna Roka Bratovža. Poznamo ga na videz, kot radi rečemo, osebno, zagotovo jih je med vami veliko, ki ste z njim govorili o tej ali drugi stvari. Zdaj pa je prišla priložnost, da ga spoznate še nekoliko bolje, saj smo z njim naredili kratek intervju.

**D**a se najprej dotakneva tistih začetkov. Kako je prišlo do poškodbe?

Začetki segajo v leto 2001, ko sem zaradi prometne nesreče pristal na vozičku. Na cesti Vrsar–Poreč sem ponoči z avtomobilom zletel s ceste, med prevračanjem pa se je name sesedla streha in mi zlomila vrat. Sledila je operacija v bolnišnici v Pulju, po treh dneh pa so me z letalom odpeljali v Slovenijo, kjer sem bil sprejet na CIT. Po 14-ih dneh umetne kome in prebolene pljučnice je sledilo še štirinajstdnevno čakanje na sprejem v Sočo. Tam pa je zgodba potekala tako, kot je poznana vsem nam, še naslednjih osem mesecev in pol.

**Kaj se je po tem za Vas najbolj bistveno spremenilo?**

Razen tega, da se ti življenje obrne na glavo (smeh). No ja, razen tistega očitnega z invalidskim vozičkom sem na hud način spoznal, kaj mi pomeni družina in kdo so resnično

moji prijatelji. Življenje pa je šlo in še gre naprej. Dokler ti glava deluje, gre, odvisno pa je tudi od posameznika. Če danes gledam nazaj, vidim, da bi lahko že prej osvojil določene zmožnosti. A sem par let, po svoji krivdi, malo prespal in pustil, da so mi starši, ki jim nikoli ni bilo nič težko, odnašali rit.

**Kmalu ste postali aktiven član Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, tako da ste v njem dejaven že precej časa. Kaj Vas je prepričalo k temu, da ste se aktivno vključili v delovanje društva?**

Ne vem natančno, kdaj sem začel zahajati na društvo, a se mi zdi, da je bilo to v istem letu, ko sem bil odpuščen iz Soče, kar je bilo leta 2002. Imel sem dovolj časa in oči me je potem vsak petek peljal na društvo. Takrat smo imeli prostore še v prostorih ZPS. Tedanji vodja mladinske sekcije je potreboval zamenjavo in tako sem se počasi vklopil v kolesje društva.

**Kakšne so Vaše trenutne zadolžitve na društvu? Pri katerih programih/projektih sodelujete?**

Začel sem kot vodja sekcije mladih, a je ta kasneje zaradi nezainteresiranosti mladincev razpadla. Dolgo časa že urejam bazo članstva in pomagam pri drugih administrativnih delih na društvu. Enkrat na teden, po navadi je to ob petkih, sem v sklopu dežurstev, ki jih imamo razdeljene po dnevih, prisoten na društvu. Enkrat letno s pomočjo ostalih na društvu organiziram in vodim enotedenski mladinski tabor para- in tetraplegikov v Semiču, ki se ga udeležujejo tuji prostovoljci. Sem aktiven član ekipe programa osveščanja in preventive Različnost je zakon!, ki ga izvajamo po izobraževalnih ustanovah. V lanskem letu sem prevzel vodenje tega programa od Mirjam. Konec koncev ste mi člani zaupali tudi že drugi mandat za člana upravnega odbora društva, poleg tega pa sem postal tudi član skupščine ZPS za ta mandat.

**Ali se ti zdi, da so člani premalo aktivni in bi se lahko bolj intenzivno udeleževali dogodkov in programov, ki jih omogoča društvo?**

Člani so res premalo aktivni. To vidim predvsem takrat, ko pripravljamo tabor v Semiču. Čeprav je za vse člane brezplačen, jih le težko prepričamo, da se le-tega udeležijo.

**Kje vidite razloge za to?**

Težko je reči. Sigurno je to, da imajo danes ljudje na voljo početi mnogo več stvari kot včasih, ko so se člani družili več ali manj samo po društvenih aktivnostih. Včasih invalida nisi pogosto srečal na cesti, danes pa je to povsem drugače. Ni več toliko arhitekturnih ovir, najdejo se dostopne sanitarije. Mladi študirajo, več je zaposlovanja invalidov in potem mogoče ljudem enostavno zmanjka časa za vse ostalo. Vem pa, da se na društvu trudimo ponuditi članom kvalitetne in raznolike vsebine.

**Seveda ves Vaš čas ne gre za društvo, ampak je namenjen predvsem družini, ki ste si jo ustvarili z ženo Ado. Kako se je začela ta lepa zgodba?**

Začelo se je tako, da mi je takrat še gospodična Lenček pisala na Facebook. Kar nekaj časa me je, zaradi neke moje omejenosti, prepričevala za prvi zmenek, a po

tistem mi je bilo vse jasno. Ona je prava.

**Štiri leta nazaj sta se poročila. Kako je prišlo do tega, da ste jo odpeljali čez prag?**

Najprej sva se malo za šalo, malo za res prijavila na natečaj za brezplačno poroko na portalu Zadovoljna.si. Prišla sva med najboljših 10 in nato končala na drugem mestu. Kljub temu se je mnogo pokroviteljev odločilo, da nama priskočijo na pomoč, če se za poroko odločiva. In sva se. Bil je res lepo.

**Dobri dve leti nazaj je veselje v družino prinesla še hčerka. Kako sta si z Ado začela deliti obveznosti po hiši in v družini?**

Že, že. Čas hitro beži in Ema je sedaj stara že dve leti in pol. Najina sreča, najin sonček, ki nama prinaša neizmerno veselje vsak dan. Večino stvari v gospodinjstvu

počne Ada, sam pa pomagam z brisanjem prahu, sesanjem, odnesem smeti, skočim v trgovino ... Malenkosti, ki vseeno nekaj odtehtajo. Stvari, ki jih navkljub tetraplegiji lahko počnem. Sem pa zelo vesel, da lahko zmeraj več stvari počnem s hčerko. Na začetku več kot malo ujčkanja v naročju ni bilo. Če vreme dopušča, grem tudi v vrtec po njo. Z vsemi temi stvarmi malo razbremenim Ado in se tudi sam počutim koristnega.

**Kljub vsemu imate verjetno čas tudi za kakšen hobi. Ob čem se sprostite?**

Prosti čas se večinoma vrti okoli preživljanja časa s hčerko in kakšnimi družinskimi izleti. Rad igram biljard, ki ga igramo enkrat tedensko preko društvene rekreacije. Rad pogledam tudi kakšno nadaljevanko ali film, različne športe, sploh tiste, v katerih so slovenski športniki.



## Mirjam Kanalec

### V&V DRUGIČ

Leto se zaključuje in naši dve puncici odhajata, pravzaprav je ena že odšla. Zelo ju bomo pogrešali.

---

**K**ot že vrsto let zapored se konec leta navadno poslovimo od zaposlenih, ki so bili vključeni v delovni proces na društvu v okviru programov javnih del. Vsakokrat je težko, letos pa je slovo še težje. Vesna in Veronika nista bili le zaposleni, ampak sta postali del društva – dihali sta z nami!

Hvala vama za vso pomoč, ki sta jo nudili društvu in našim članom, hvala za pozitivno energijo in toplino. Vesni v novi službi želimo uspeha in zadovoljstva ter dobrih odnosov, Veroniki pa držimo pesti na športni poti. Verjamem pa, da se naše poti ne bodo dokončno razšle.

.....

#### Zahvalni zapis

Društvo kot neprofitna organizacija lahko vsako leto odda ponudbo za javna dela, s katerimi pridobi brez večjih dodatnih stroškov novo delovno silo, katera je nato za določen čas v službi društva. Program, ki poteka v okviru aktivne politike zaposlovanja Zavoda RS, je namenjen predvsem dolgotrajno brezposelnim osebam, ki se na ta način (ponovno) lahko vključijo v delovni proces in pridobijo tako (za)želene delovne izkušnje in nove reference za prihodnje delovanje.

Zgornji krajši opis poda nekatere ključne razloge, da se je moja pot srečala z društvom. Kot mlada brezposelna oseba sem se prijavila v program javnih del, od tu pa sem bila nadalje napotena na razgovor na društvo, kateri se je zame uspešno zaključil. Glede na to, da je zaposlitev vezana samo na določen čas in da se moje delovanje na društvu žal izteka, je prav, da z vami delim krajši zahvalni zapis.

Kot prvo želim poudariti, da mi je bilo delo na društvu v veliko veselje, zadovoljstvo in ponos. Mogoče se zgoraj podana izjava sliši nekoliko pretirano in obrabljeno, vendar prihaja iz srca. Takšne kolegialnosti, dobre delovne klime in dela, ki ni vezano samo na številke, sem si v preteklosti lahko samo želela. Učiti in spoznavati sem pričela, kaj pomeni delo z ljudmi: poskušati prispevati, ohranjati in širiti pozitivno energijo, ki nam je vsem tako nujno potrebna za zdravo in uspešno delovanje. In kaj drugega je društvo, če ne ravno organizacija, katero delovanje usmerjajo pozitivne vrednote in cilji, ki delujejo v interesu članstva. Tega glavnega vodila društva ne gre pozabiti.

Zato se od srca zahvaljujem za ponujeno neprecenljivo izkušnjo; za priložnosti, pozornosti in potrpežljivosti,

katerih sem bila deležna. Posebne zahvale želim nameniti Mojci Burger, Mirjam Kanalec, Vesni Peklar, Dragi Lapornik, Roku Bratovžu in Robertu Žerovniku. Brez teh »bab« in »decov« bi bilo moje delovanje na društvu precej bolj turobne narave. Vsekakor se narava in kvaliteta dela meri tudi po sodelujočih! In še apel vam, dragi člani in članice: ne pozabite, kakšen biser imate z društvom; skrbno ga negujte in ohranjajte ... in ne nazadnje udeležujte se društvenih aktivnosti, ki so z veliko skrbjo in ljubeznijo pripravljene izključno za vas. :)

Z ljubeznijo,

Veronika

**Dragi moji,**

prej kot sem pričakovala, je prišel naš čas slovesa. Zato bi vam rada povedala, da sem vesela, da sem vas lahko spoznala in imela priložnost delati na vašem društvu.

Vesela in hvaležna sem, da sem lahko stkala prijateljstva in poznanstva z vami. Nekateri sem imela priložnost bolje spoznati, nekateri malo manj, vendar me je vsak po svoje prevzel. Moram vam povedati, da ste mi veliko dali ... dali ste mi moč, upanje, smeh in veliko lepih trenutkov. Spoznala sem tople ljudi, ki so polni optimizma tudi v najbolj težkih situacijah, ki jih prinese življenje. Postali ste mi vzor in zgled.

Preden sem začela delati pri vas, sem bila mnjenja, da so društva bolj kot ne sama sebi namen. Vendar sem spoznala, da temu ni tako. Spoznala sem, da je res čudovito, da imamo taka društva, saj pripomorejo k boljšemu in uspešnejšemu življenju ljudi, ki jih povezujejo podobni ali enaki interesi. Zato dragi člani in članice bi vam rada rekla, sodelujte, predlagajte, dajajte pobude, ustvarjajte ... dajte sebi in drugim priložnost rasti in izpolnjevati svoje želje in si upati več. Zakaj bi ostajali doma, če imate odlično priložnost se družiti in biti srečni. Vsak lahko pripomore k temu, da se vaše društvo razvija in raste ter tako postane še boljše.

Rada bi se zahvalila Mojci, Mirjam, Veroniki, Dragi, Roku in Robertu. Polepšali ste mi delovne dni in priznam, da nisem imela vedno občutka, da sem v službi, ampak da sem med prijatelji. Mirjam in Mojca sta pa najboljši šefici »ever«, ena ima posluš za marsikatero stisko članov, druga pa zna spretno krmariti s številkami, da se lahko izvedejo vse aktivnosti in še mnogo več. Veronika, ti si pa sonček, ki mi je vsak dan posijal in polepšal malo manj dobre dni.

Ostanite čudoviti in ne pozabite, da imamo samo eno priložnost, da živimo svoje sanje, kljub vsem oviram, ki nam jih prinese življenje.

Objem,

Vesna

Mirjam Kanalec

## ŠTEVILO ŽUPANOV = 0

**Predstavniki društva, občinskih služb in člani, ki živijo v občini Grosuplje, Ivančna Gorica, Ig in Škofljica, so se 20. novembra sestali v prostorih hotela Kongo v Grosuplju in razpravljali o težavah, s katerimi se vsakodnevno srečujejo.**

Znano je, da je najboljši ključ za uspešno sodelovanje in odpravljanje morebitnih nesporazumov še vedno pogovor. Tega se zavedamo tudi pri društvu, zato običajno dvakrat letno povabimo župane in občinske službe s posameznih področij k izmenjavi mnenj in stališč z namenom, da bi na ta način prispevali k prijaznejšemu sobivanju. Aprila letos smo se s tem namenom sestali v Kamniku, tokrat pa v Grosuplju za območje občin Ivančna Gorica, Grosuplje, Ig in Škofljica. Ob vabilu županom nismo pozabili tudi na centre za socialno delo, zdravstveno skupnost, domove upokojencev in policijo. Seveda smo povabili tudi vseh 21 članov iz omenjenih štirih občin. Skratka, vabljenih je bilo veliko, odziv pa ni bil najboljši. Člani so se odzvali 52 %, število županov pa je bilo enako nič. Sestanka sta se udeležila dva predstavnika Občine Ivančna Gorica, podžupan Tomaž Smole in Marija Okorn iz Oddelka za

družbene dejavnosti. Zdenka Repovž je predstavljala Občino Škofljica, nikogar pa ni bilo iz Občine Ig in Občine Grosuplje. So pa se v večjem številu odzvali predstavniki ostalih služb: Franc Žarek (komandir PP Grosuplje), Simon Lebar (PP Grosuplje), Tomislav Plavček (pomočnik komandirja PP Ljubljana), Lukan Tadeja (ZZZS OE Grosuplje), mag. Mojca Pettauer Žižek (CSD Grosuplje), Anja Frece (CSD Ljubljana), Petra Tavčar (CSD Ljubljana), Marija Škufca (Dom starejših občanov Grosuplje). Delovno srečanje, ki je potekalo

v sredo 20. novembra, smo pričeli s predstavitvijo delovanja našega društva. Predsednica Mirjam Kanalec je prikazala široko paleto programov in dejavnosti, ki jih društvo izvaja v korist članov in širše družbe. Dotaknila se je tudi občutljive teme odzivnosti na razpise in financiranja programov po posameznih občinah. Uspešnost izvajanja celostne rehabilitacije naših članov namreč ni odvisna le od sredstev FIHA, temveč se večinsko, približno 65 %, financira iz sredstev, ki jih društvo pridobi



na osnovi budnega spremljanja ter odzivanja na različne razpise. Zatem je podpredsednica Mojca Burger predstavila še vrsto dejavnosti, brez katerih društvo ne more uspešno delovati brez zunanje pomoči, in izpostavila program Prevozi – društvo z dvema prilagojenima kombijema omogoča članom prevoze, v okviru katerih je letno prevoženih blizu 90.000 kilometrov.

Arhitekt Zveze paraplegikov Slovenije Matjaž Planinc je povedal, da je javno grajeno okolje izjemno pomembno za kvaliteto življenja posameznika. Statistike kažejo, da je velik del prebivalstva na nek način oviran bodisi telesno bodisi duševno, spopadajo se

z boleznimi, problem lahko predstavlja tudi starost, saj se prebivalstvo stara. Izpostavil je nov Gradbeni zakon, ki je bil sprejet letos v začetku meseca novembra. Glede zagotavljanja dostopnosti grajenega okolja za vse invalide in funkcionalno ovirane osebe je pomemben 22. člen, na podlagi katerega bo v kratkem sprejet Pravilnik o univerzalni gradnji, ki bo urejal področje dostopno grajenega okolja.

V nadaljevanju so svoj pogled na težave para- in tetraplegikov predstavili vabljeni predstavniki občin in drugih institucij. Najpogostejša tema je bila zagotavljanje dostopnosti grajenih objektov (občinski uradi,

knjižnice...), zagotavljanje parkirnih mest za invalide ter nadzor nad njihovo uporabo ... Pričakovano je bilo postavljeno tudi vprašanje o uveljavljanju pravic in urejanju statusa članov. Slednjim je bila tudi s strani centrov za socialno delo podana pripravljenost za pomoč pri urejanju le-tega.

Po več kot dvournem pogovoru in iskanju poti do še uspešnejšega sodelovanja smo domov odhajali zadovoljni in s spoznanjem, da si v nekaterih občinah kljub omejenim možnostim in vsestranskim krizam prizadevajo razumeti naše utemeljene potrebe. Razočarani pa ugotavljamo, da jim v nekaterih, glede na udeležbo, preprosto ni mar.



*Tomaž Smole, podžupan občine Ivančna Gorica:*

*»Po občinah čutimo potrebo po enotni telefonski številki, na katero bi se lahko občani obrnili v primeru stiske.«*

*Simon Lebar, PP Grosuplje:*

*»Opažamo vse večjo nesramnost občanov glede zasedanja parkirnih mest za invalide.«*



*Borut Sever, član našega društva, občan Iga:*

*»V naši občini pogrešam športno igrišče, ki bi bilo dostopno osebam na invalidskih vozičkih.«*

Mirjam Kanalec

## LJUBLJANA – TUDI NEVLADNIŠKA PRESTOLNICA

Med številnimi organizacijami se je 13. septembra tudi Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine predstavilo na tradicionalnem Festivalu nevladnih organizacij LUPA v Ljubljani.

Na eno od sred sredi septembra Ljubljana postane tudi nevladniška prestolnica. Tako je bilo tudi letos, ko je v sredo, 13. septembra, v starem mestnem jedru Ljubljane že šestnajstič zapored potekal vseslovenski Festival nevladnih organizacij LUPA, ki ga organizira Center za informiranje, sodelovanje in razvoj nevladnih organizacij (CNVOS). Namenjen je promociji slovenskega nevladnega sektorja, osveščanju širše javnosti o vlogi in pomenu nevladnih organizacij (NVO) ter njihovih dosežkih. Na festivalu se vsako leto s številnimi aktivnostmi predstavi veliko število slovenskih NVO, ki ta dan v letu stopijo v ospredje in se širši javnosti pokažejo v vsej svoji raznolikosti. Odziv obiskovalcev je vsako leto več kot pozitiven, poleg bogatega nabora različnih aktivnosti pa celodnevno dogajanje spremlja tudi spremljevalni program, ki za dogajanje navduši tudi mimoidoče.

Naše društvo na festivalu sodeluje že vrsto let in tako je bilo tudi

letos. Po lanskem izletu na Breg se je Lupa vrnila na Prešernov trg. Na 56-ih stojnicah, ki so bile razporejene od Prešernovega trga preko Tromostovja in po Stritarjevi do Mestne hiše, se je predstavilo 121 nevladnih organizacij. Med njimi je bila tudi naša stojnica na vogalu Stritarjeve ulice, kjer smo poslanstvo in dejavnost društva predstavili s publikacijami in pripomočki za težje gibalno ovirane tetraplegike. Sredi ulice so se obiskovalci lahko pomerili z Bojanom in Ljubišo v namiznem tenisu, pri čemer so ugotovili, da sta, kljub odbijanju celuloidne žogice z invalidskega vozička, trd oreh za nasprotnika. Slikanje z usti je demonstriral naš slikar tetraplegik Željko, ki svoje umetnine ustvarja s čopičem v ustih in je na Lupi že stalni gost,

vendar vedno znova pritegne številne obiskovalce, ki občudujejo njegovo ustvarjanje. Mojca in Veronika sta mimoidoče snubili, da se usedejo na invalidski voziček in poskusijo premagovati metre poti s poganjanjem obročev, vendar pa je bil odziv bolj mizeren – kot da bi se bali, da bi se »hodeči« vozička nalezli.

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







Aljoša Škaper, Mirjam Kanalec

## ZDRUŽIMO MOČI, DELIMO SI PREVOZ

Kot že vrsto let zapored je tudi letos Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine med svoje dejavnosti vključilo pestro paleto aktivnosti, ki stremijo k spremembam potovalnih navad.

Teden mobilnosti izhaja iz veliko dobrih izkušenj, ki so jih evropska mesta pridobila z organizacijo dveh dobro sprejetih dogodkov z imenom »V mestu brez avtomobila!«. V Bruslju je bila tako 19. aprila 2002 sprožena nova pobuda Evropski teden mobilnosti. Projekt je nastal s politično podporo Generalnega direktorata za okolje pri Evropski komisiji, za njegovo koordinacijo pa so se na evropski ravni povezale tri velike mreže evropskih mest. Evropski teden mobilnosti (ETM) je tako postal tradicionalna evropska pobuda, ki lokalne skupnosti spodbuja k uvedbi in promociji trajnostnih prometnih ukrepov. Prizadevanja za človeku in okolju prijaznejše načine mobilnosti vsako leto povežejo na tisoče sodelujočih mest. Cilj dogodka je omogočiti vsem ljudem, ne glede na spol, starost in zmožnosti, suvereno in enakopravno bivanje ter uporabo prevozov. Leta 2016 je 1229 krajev in mest v okviru ETM spreje-



lo kar 7386 trajnih ukrepov, 950 krajev in mest pa je pripravilo dan brez avtomobila. Mestna občina Ljubljana je kar dvakrat prejela prestižno nagrado Evropske unije za najboljše organiziran teden mobilnosti: prvič leta 2004, drugič pa leta 2013.

Letošnji ETM, ki je potekal od 16. do 22. septembra, je povezoval slogan »Združimo moči, delimo si prevoz«. V Sloveniji se je z različnimi aktivnostmi v letošnji

ETM vključilo 71 občin in veliko število različnih organizacij, zvez in društev. Nagradi za najbolj aktivni občini sta letos prejela Novo mesto in Krško, slovenske občine pa združujejo moči za razvoj trajnostne mobilnosti. Med sodelujočimi je bilo tudi naše društvo, ki je 21. septembra sodelovalo na Ovirantlonu v Ljubljani, teden pa 22. septembra sklenilo v Logatcu z dnevom brez avtomobila.

**OVIRANTLON**

21. septembra je na Kongresnem trgu v Ljubljani potekal tretji Ovirantlon – triatlon z različnimi ovirami, s kakršnimi se v vsakdanjem življenju srečujejo osebe z oviranostmi. Tudi letošnjega je v sodelovanju z našim društvom, Zvezo društev slepih in slabovidnih Slovenije ter Zvezo društev gluhih in naglušnih Slovenije pripravil Svet za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir MOL. Namen tega dogodka je predvsem spodbuditi razmišljanje o tem, kako lahko okolje izboljšamo in naredimo bolj prijazno ter dostopno vsem. Tako so se mimoidoči lahko spoznali s tremi sklopi ovir: za slepe in slabovidne (premagovanje poti s palico, identificiranje različnih predmetov ...), za gluhe (uganjevanje izrečenih besed, kretnje, abeceda ...), za gibalno ovirane (razne ovire za invalidski voziček).

Začetek ovirantlona je bil prav pri stojnici našega društva. Para- in tetraplegiki smo obiskovalcem na

pokušnjo dali vožnjo z vozičkom, in to med stožci, po umetni travi, ter posebnem poligonu, da so lahko spoznali razlike med klančinami, pa tudi obračanje v majhnem prostoru («Predstavljaš si, da si na WC-ju,» je govorila Mojca.). Aljoša jih je potem pričakal pri mizi, kjer je imel razne »tetra pripomočke«, za jesti, briti, umivati zobe. Veliki večini je bilo vse to nekaj novega in so se vsemu na veliko čudili. Predstavljal je tudi spletni imenik dostopnih točk [www.pridem.si](http://www.pridem.si), ki zbira dostopne točke na enem mestu, po vsej Sloveniji.

Tam je bil tudi avtobus LPP, kjer so se obiskovalci poskusili »vkrcati« na invalidskem vozičku, s sluškami, da niso ničesar slišali, in očali, da niso ničesar videli. Čisto na koncu pa je udeležence ovirantlona čakala nagrada, ki jo je Magdalena podarila vsakemu, ki je opravil preizkus.

Večina obiskovalcev je bilo otrok in kakorkoli je zelo primerno, da se mladi soočijo in spoznajo to problematiko, bi po mojem mnenju tovrstne ovire morali

preizkusiti prav VSI. Tisti, ki so se prvič usedli na voz, so bili zelo presenečeni nad tem, kako te lahko že nekajcentimetrski prag ovira in kako težko se je obračati v majhnem prostoru. S čim večjim našim opozarjanjem in angažiranjem in širšo javno zavestjo o dostopnosti, se bodo stvari počasi začele obračati na bolje. In ... kmalu bo vse dostopno vsem ...

**V Logatcu skupaj z LPP**

Tudi Občina Logatec je sodelovala v tednu mobilnosti, kjer so se preko celotnega tedna odvijale številne aktivnosti, ki so bile povezane z letošnjo temo tedna mobilnosti. Osrednji dogodek je bil dan brez avtomobila, ki je bil 22. 9. 2017, ko so za ves promet zaprli osrednjo ulico v Logatcu, tam pa so bile ta dan postavljene stojnice, odvijale pa so se tudi številne različne aktivnosti. Dopoldan je bil namenjen predvsem otrokom, popoldanski program pa je bil dan brez avtomobila prav za vsakogar. Svet za preventivo v cestnem prometu Logatec in Policija sta opozarjala na varnost v prometu, naše društvo pa je ponudilo mimoidočim izkušnjo z vozičkom čez ovire. Tudi letos smo naš poligon povezali z avtobusom LPP in obiskovalci so se lahko seznanjali z alternativo prevoza z avtom.





**Gal Jakič**

## **“PARKIRNO MESTO ZA INVALIDE, DO KATEREGA NISTE UPRAVIČENI, ZA VAS ENOSTAVNO NE BI SMELO OBSTAJATI.”**

**Aleš Bučar Ručman je raziskovalec, zaposlen na Fakulteti za varnostne vede Univerze v Mariboru kot docent s področja sociologije. Njegov fokus v veliki meri prevzema sociologija odklonskosti, v te namene pa pogosto analizira stanje marginalnih skupin, ki so zaradi svojih posebnosti v družbi pogosto drugače obravnavane.**

V letošnjem letu je bil pod njegovim vodstvom opravljen zaključek obširne raziskave o parkiranju na parkirnih mestih, rezerviranih za invalide. Ugotovitve raziskave podajajo vpogled v veljavnost oz. spoštovanje formalnih in neformalnih družbenih norm in solidarnosti v družbi. Raziskava je v vmesnem času prerasla v projekt “Parkiraj izgovore drugam! Ne na mesta, rezervirana za invalide”, ki se je javnosti predstavil v času letošnjega Evropskega tedna mobilnosti. Raziskovalno dejavnost in projekt Parkiraj izgovore drugam! (Ne na mesta, rezervirana za invalide) sta podprli Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa in Mestna občina Ljubljana, med podpornike projekta pa so se zapisale še številne ugledne organizacije: Zveza paraplegikov Slovenije, Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije, Zveza Sonček - Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije,

Zveza za šport invalidov Slovenije - Paraolimpijski komite, Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Republike Slovenije Soča ter urad Varuhinje človekovih pravic.

Z doc. dr. Alešem Bučarjem Ručmanom sva se za kratek intervju dogovorila v Ljubljani, zaradi najinega dolgoletnega poznanstva pa sva se odločila, da se bova v tem intervjuju tikala.

**Za bralce, ki te v sklopu tega intervjuja šele spoznavajo, lahko na kratko predstaviš svoje primarno področje raziskovanja?**

Moje področje je sociologija, bolj natančno sociologija odklonskosti. Sem spadajo odstopanja od sprejemljivih načinov vedenja, pa naj bodo norme za tako vedenje formalne ali neformalne narave. Pri tem se predvsem osredotočamo na razloge, zakaj do takega vedenja pride, kaj je sploh tisto, da določeno vedenje označimo za odklonsko, na kakšen način

se izraža in do kakšnih posledic vodi. Pomemben del mojega raziskovanja se naslanja tudi na kriminaliteto v sklopu preučevanja prej omenjenih vedenj. Fokusiram se predvsem na skupine z obrobja družbe, saj menim, da odnos družbe do takih skupin najbolj jasno pokaže stanje v družbi, predvsem iz vidika solidarnosti, razumevanja potreb posameznika in še bi lahko našteval. Tukaj se pokažejo zakonitosti družbe in vzorci, ki jih lahko nato prepoznamo in predvidevamo v drugih primerih.



**Kaj pa tvoja osebna motivacija za raziskavo, ki je potem prerasla v projekt? Ne zdi se ravno najbolj logična izbira za raziskovalca, ki se v osnovi ne ukvarja z invalidsko problematiko.**

Pri svojem raziskovalnem delu pogosto iščem primere, ki indicirajo stanje v širši družbi. Ta primer se mi pravzaprav zdi odličen, saj lahko na podlagi tega primera izsledke raziskave primerjaš s podobnim vedenjem do drugih družbenih skupin. V osnovi pa me je začudilo, da sem opazal veliko število primerov neupravičenega parkiranja na mestih za invalide in da o tem nisem mogel več razmišljati kot o neprimernem vedenju posameznikov, temveč sem pričel iskati družbene razloge za takšno vedenje. Na tej točki mi je zadeva začela postajati raziskovalno zanimiva kot fenomen, ki ga je potrebno podrobno raziskati, da

bi videl, kako obsežen je resnično in nato prišel do širše razlage, zakaj do takšnega obnašanja prihaja. Na podlagi tega primera se da izpeljevati ugotovitve o obstoju družbenih norm in ali smo dosegli t. i. stanje anomije. To je stanje, v katerem družbena pravila ne veljajo več – pa naj bodo le-ta formalna ali neformalna. Še več, v stanju anomije ne dojemamo več takšnih kršitev družbenih pravil kot nečesa, do česar bi morali imeti moralne zadržke, temveč tako vedenje naenkrat postane sprejemljivo.

Neupravičeno parkiranje na mestih, rezerviranih za invalide, ima tukaj poseben status, saj kršimo tako formalna, zakonska pravila o obnašanju v prometu, kot neformalne norme, saj gre namreč za nekaj, kar je nemoralno vedenje. Z neupravičenim odvzemom njim namenjenega parkirnega mesta invalide dodatno oviramo, ne zgolj v njihovi vlogi udeležencev v prometu, temveč tudi pri njihovi osnovni vključitvi v družbeno življenje.

Kar nekaj sociologov pri svojem delu za osnovo raziskovanja jemlje pravskupine, do katerih ima družba poseben odnos in jih potiska na obrobje. Nekateri sicer odkritij ne aplicirajo na odraz družbe kot celote, nekateri pa uporabljajo podoben pristop. Moje mnenje je,

da ti raziskovanje obnašanja do obrobni skupin družbe vsekakor ponudi vpogled v širšo družbeno sliko. V primeru neupravičenega parkiranja na invalidskih parkirnih mestih ni težko sklepati, da je vedenje posameznikov odklonsko, tako z zakonskega kot moralnega vidika. Gre za to, da si nekateri prisvojijo »privilegij«, ki je nekemu dan zaradi posebnih življenjskih okoliščin in na ta način oškodujejo to osebo. Lahko bi celo dejal, da nemoralno vedenje do ene skupine povečuje možnost podobnega obnašanja do drugih, npr. ko postane normalno izražanje skrajnih oblik sovraštva do invalidov, je potem vprašanje časa, kdaj so na vrsti naslednji. Najdemo jih lahko med begunci, ki bežijo pred vojno, priseljenci in njihovi potomci, revnimi in podobno.

**Kljub temu raziskava, ki preučuje moralno vedenje družbe na primeru neupravičenega parkiranja na invalidskih parkirnih mestih, najbrž nima enakega dostopa do financiranja, kot npr. raziskave, ki bi se osredotočale na področja, ki jih splošna javnost opredeljuje kot bolj problematična. Kako ti je torej uspelo najti finančna sredstva za takšno raziskavo?**

Začetek raziskovanja je bila



posledica moje raziskovalne radovednosti in želje po podrobnejši analizi. Res je tudi, da je raziskovanje pomemben del moje osnovne poklicne dejavnosti. In v tem uživam. Nikoli mi ne zmanjka idej, nikoli mi ni dolgčas. Prav tako sem podporo na začetku dobil na Fakulteti za varnostne vede Univerze v Mariboru. Skupaj s študenti smo sploh začeli s terenskim raziskovanjem, kjer sem imel preko 100 opazovalcev na terenu. To smo nato nadgradili z oceno vrednosti vozil s strani sodnega izvedenca za področje motornih vozil. Ta je na podlagi fotografij ocenil vrednosti vozil, ki so bila neupravičeno parkirana na mestih za invalide. Partnerja projekta, Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa in Mestna občina Ljubljana, pa sta se nam pridružila v nadaljevanju. Prepoznala sta širino težave, o kateri sem govoril predhodno. Kljub temu da raziskava za svojo središčno točko zajema ozko skupino upravičencev do parkiranja na invalidskih parkirnih mestih, odkriva dokaj slabo sliko naše družbe. Še več, pokazala je neprimerno obnašanje na področju, ki je za širšo družbo kritičnega pomena – to je promet. Če se takšno vedenje v prometu kaže na temu primeru, je po mojem mnenju zgolj vprašanje

časa, kdaj se bo podobno vedenje preneslo tudi na druga področja obnašanja v prometu, no in seveda tudi širše. Tukaj je Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa prepoznala možnost, da z osveščanjem v tem primeru dvigujemo osnoven nivo medosebnih odnosov in kulture v prometu ter tako dosegamo pozitivne učinke tudi v drugih interakcijah v prometu.

**Kateri so tvoji cilji, ki naj bi jih ta projekt dosegel v prihodnje?**

Če uspemo s projektom premakniti razmišljanje ljudi v smer, da upravičenci za parkiranje na mestih za invalide mest ne “uporabljajo”, temveč jih potrebujejo, potem lahko dosežemo tudi večje splošno zavedanje o neprimernosti drugih prometnih kršitev – prehitre vožnje v naseljih, izsiljevanja prednosti na cesti ... Upam, da bo ta projekt prispeval en delček k razumevanju tega, da naša dejanja vplivajo tudi na druge in da je včasih dobro za vse nas, da se tega zavedamo in se držimo neke osnovne dostojnosti, spoštljivosti, dobrega.

Tukaj se osebno srečujem z zanimivim fenomenom. Kot raziskovalci smo pogosto kljub vsem podatkom raziskav zgolj opazovalci dogajanja na področjih, ki jih raziskujemo. Enostavno je

težko najti nekoga, ki bi izsledke neke raziskave aplikativno uporabil. Tukaj nam je to uspelo v partnerstvu z Javno agencijo Republike Slovenije za varnost prometa in Mestno občino Ljubljana.

Moja vloga v temu projektu je dvojna. Kot raziskovalec, ki je del tega projekta, imam željo biti še naprej vključen v raziskovanje in spremljanje dejanskega stanja na tem področju in ugotavljati korelacijo med tem pojavom in situacijo v širši družbi. Na drugi strani sem tudi vodja projekta in tu se moja vloga in vključenost v ta projekt precej spremeni, saj si ne želim imeti zgolj vloge opazovalca, temveč skupaj s kolegi v projektu aktivno prispevati k spreminjanju vedenja. V tej vlogi me torej zanima, ali nam lahko uspe s fokusirano kampanjo in dobro določenimi ciljnim skupinami spremeniti navade slovenskih voznikov in voznic na podoben način, kot smo jih v preteklosti že. Primer, ki mi pade na misel, je npr. pomembnost zagotavljanja prostora in oblikovanje »reševalnega pasu« za prehod reševalnih vozil. V tistem primeru smo za spremembo vedenja potrebovali video posnetke reševalnih ekip, ki se zaradi nepravilnega obnašanja stežka prebijajo do ponesrečencev, nekaj tisoč nalepk ter napise nad

avtocesto. S projekti ozaveščanja se lahko odklonsko vedenje skupine spremeni v odklonsko ravnanje posameznika. Podobne želje imam za spremembo vedenja v primeru neupravičenega parkiranja. Parkirno mesto za invalide, do katerega niste upravičeni, za vas enostavno ne bi smelo obstajati.

V največji možni meri moramo nagovarjati ta segment populacije, ker gre za starostno skupino, ki predstavlja družbeno jedro. Hkrati pa moramo za dolgoročno spremembo vedenja nagovarjati mlajšo generacijo, kajti le tako lahko pričakujemo, da se bodo vzpostavile in ohranile spremembe vedenja.

**Za zaključek nam lahko zaupaš, kateri podatek te je v analizi najbolj presenetil?**

Preprosto pravilo raziskovanja je, da rezultatov nikoli ne predvidevaš vnaprej. Ko imaš zbrane podatke, jih interpretiraš. Ob vsem tem me pa je resnično zanimalo, ali bo vrednost vozil skladna s splošnim prepričanjem, da je neupravičenega parkiranja na mestih za invalide največ med vozniki dražjih vozil. To se je izkazalo za napačno in po oceni sodnega izvedenca za področje motornih vozil se je izkazalo, da tipični profil kršitelja vozi vozilo, ki ga uvrščamo v (nižji) srednji razred. To je bilo eno izmed presenečenj, saj smo s tem ovrgli mit o voznikih dragih vozil, ki norme kršijo namenoma. Vozila kršiteljev odsevajo splošen slovenski voznik. Negativno pa me je presenetil predvsem podatek o razširjenosti takšnega načina obnašanja, še bolj pa to, da je 29 % voznikov na mestu, rezerviranem za invalide, neupravičeno parkiralo kljub temu da so v času parkiranja imeli v vidnem polju še vsaj eno, v nekaterih primerih pa več kot tri prosta parkirna mesta. In to zgolj nekaj metrov levo in desno.



**Raziskava je pokazala, da je najbolj zastopan profil kršitelja v starostnem razredu 30–50 let. Kako težko bo spremeniti njihovo vedenje oziroma kako lahko zagotovimo izobraževanje mlajše generacije, da se cikel ne bo ponavljal tudi v generaciji voznikov, ki šele prihajajo v to starostno obdobje?**

Na eni strani je sprememba vedenja odraslih oseb težja kot pri mlajših, ki se še oblikuje. Gre pa po drugi strani za najbolj dojemljiv, izobražen, informirano in družbeno aktiven segment populacije. Sam verjamem, da smo ljudje v osnovi dobri in da je potrebno to dobroto zgolj primerno nagovoriti in pokazati, da tako vedenje ni sprejemljivo.

Ko trenutna generacija 30– 50-letnikov ne bo več predstavljala najštevilčnejše populacije voznikov, jih bo zamenjala trenutna mlajša starostna skupina in če bo neupravičeno parkiranje na mestih za invalide zanj nesprijemljivo, bo to krojilo tudi to družbeno normo v prihodnosti. V naš prid nam je dejstvo, da je v tem primeru, za razliko od drugih družbenih pojavov, stvar kljub vsemu zelo črno-bela. Vsem je jasno, ali pa bi jim moralo biti, da je in tudi zakaj je takšno vedenje nesprijemljivo. To pomeni, da je glavna naloga dvigniti splošno raven zavesti na temu področju in se držati sprejemljivega vedenja.

Gal Jakič

**PARKIRAJ SVOJE IZGOVORE DRUGAM****Ne na mesta, rezervirana za invalide**

V družbi živimo ljudje z enakimi pravicami. Fraza, prepogosto zapisana le na papir. Ljudje z oviranostmi se iz dneva v dan srečujejo s situacijami, v katerih so njihove osnovne pravice tako ali drugače kršene ali onemogočene. Eden od takšnih primerov je tudi pravica do parkiranja na mestih, rezerviranih za invalide. Študija, ki je bila izvedena na Fakulteti za varnostne vede Univerze v Mariboru, je pokazala na veliko pomanjkanje družbene zavesti in solidarnosti v odnosu do invalidov in parkiranja na mestih, rezerviranih za invalide.

**O raziskavi doc. dr. Bučarja Ručmana**

Raziskava je vključevala neposredno opazovanje 60-ih parkirnih mest, rezerviranih za invalide, na 18-ih lokacijah v Ljubljani. Opazovana parkirna mesta se nahajajo ob ulicah v središču Ljubljane, pred zdravstvenimi domovi (ZD Ljubljana Center in ZD Ljubljana Bežigrad), v nakupovalnih središčih (BTC in City Park ter nakupovalno središče na Rudniku). Bistvena

prednost podatkov iz raziskave v primerjavi s podatki o kršitvah, ki jih imajo zbrane na nadzorstvenih institucijah (Mestno redarstvo, Policija), je ta, da je z raziskavo omogočen vpogled v sivo polje teh kršitev (neregistrirani primeri kršitev). Opazovalci so v dvojicah tri dni po štiri ure (skupaj 12 ur) neprestano opazovali točno določena parkirna mesta in dobili vpogled v dejansko dogajanje na teh mestih. Dodatna prednost je bila, da so bili opazovalci za razliko od formalnih nadzornikov neprepoznavni, saj niso bili v uniformah.

V raziskavi so sodelovali 103-je opazovalci, 5 nadzornikov in vodja raziskave. Spomočje neposrednega terenskega opazovanja so zbirali podatke o dogajanju na parkirnih mestih, rezerviranih za invalide. Posamezno parkirno mesto, rezervirano za invalide, sta v raziskovanem obdobju neprestano nadzorovala vsaj dva opazovalca, ki sta ločeno zbirala podatke o dogajanju na invalidskem mestu. Na osnovi predhodnega opazovanja in dogajanja v prometu smo podatke zbirali ob

treh različnih dnevih in v različnih vremenskih situacijah.

V opazovanem času je bilo na vseh parkirnih mestih, rezerviranih za invalide, zabeleženih 608 parkiranih vozil. Med vsemi parkiranimi vozili je bilo kar 383 (63 %) takšnih, ki niso imela nameščene ustrezne invalidske kartice in 225 (37 %) takšnih, ki so invalidsko kartico imeli. Razlike med lokacijami so zelo velike. Na nekaterih parkirnih mestih, rezerviranih za invalide, je odstotek neupravičeno parkiranih vozil izredno visok (preko 80 % vseh vozil, ki so parkirala na določeni lokaciji).

Med kršitelji je bilo bistveno več moških (264 oz. 76 %) kot žensk (82 oz. 24 %).

Zbirali smo tudi podatek o ocenjeni starosti voznikov (v treh starostnih skupinah). Največ kršiteljev je bilo v skupini 30–50 let (43 % vseh voznikov), sledijo mladi pod 30 let (16 % vseh voznikov) in starejši od 50 let (9 % vseh voznikov). Med invalidi je bilo največ oseb v starosti 30–50 let (17 % vseh voznikov), nato v starostni skupini starejših nad 50 let (13 % vseh voznikov) in

najmanj v starostni skupini mlajših od 30 let (3 % vseh voznikov).

Razlike o kršitvah glede na lokacijo so zelo velike. Na nekaterih parkirnih mestih, rezerviranih za invalide, je odstotek neupravičeno parkiranih vozil izredno visok in znaša celo preko 90 % vseh vozil na tej lokaciji.

Večina voznikov, ki so neupravičeno parkirali na parkirnih mestih, rezerviranih za invalide, je po parkiranju zapustila vozilo in njegovo bližnjo okolico, nekateri so ostali v vozilu oz. ostali v okolici vozila. Na osnovi teh podatkov je mogoče sklepati na zavedanje kršitve pri voznikih, ki ostajajo v bližini vozila oz. v vozilu. Vozniki, ki so imeli v vozilih invalidsko kartico, so v veliki večini zapustili vozilo in njegovo okolico.

Med vozniki, ki so neupravičeno parkirali na parkirnih mestih, rezerviranih za invalide, so prevladovala kratkotrajna parkiranja. Vozniki vozil z invalidsko kartico so najpogosteje parkirali vozilo za dalj časa.

Kršitelji so na invalidska mesta sicer najpogosteje parkirali v primerih, ko okoli invalidskega parkirnega mesta ni bilo prostih drugih (»običajnih«) parkirnih mest (71 %), vendar je 20,5 % kršiteljev parkiralo na to mesto tudi takrat, ko je bilo v neposredni bližini prosto eno do tri parkirna mesta in 8,5 % tudi takrat, ko so bila prosta

štiri in več parkirnih mest.

Med vozili, ki so bila neupravičeno parkirana na parkirnih mestih, rezerviranih za invalide, so prevladovala zlati vozila nižjega srednjega cenovnega razreda. Vozila v vrednosti do 5.000 € so predstavljala več kot 50 % vozil, ki so neupravičeno parkirala na parkirnih mestih, rezerviranih za invalide. Ker ni dostopnih podatkov o vrednosti voznega parka v Sloveniji, lahko sliko kršiteljev primerjamo s celotnim voznim parkom v Sloveniji posredno, preko starosti vozil. Pri tem lahko ugotovimo, da je 'vozni park kršiteljev' primerljiv s splošnim slovenskim voznim parkom. Podatki torej nakazujejo, da kršitev ne izvajajo v večini lastniki dragih in luksuznih vozil, temveč gre za problem širšega srednjega sloja.

Med vsemi vozili, ki so bila brez invalidske kartice, jih je bilo 98 % s slovenskimi registrskimi tablicami in le 2 % s tujimi.

### **Sklepni komentarji**

Ugotovitve raziskave kažejo, da so razmere, povezane z neupravičenim parkiranjem na parkirnih mestih, rezerviranih za invalide, zaskrbljujoče in da uradna statistika močno podcenjuje resnost problema. V času opazovanja 60-ih parkirnih mest po 18-ih različnih lokacijah

po Ljubljani so opazovalci zaznali 383 kršitev, medtem ko Mestno redarstvo v istih terminih ni zabeležilo niti ene takšne kršitve. Še več, v času opazovanja – tj. zgolj v treh dneh po štiri ure – so opazovalci ugotovili število kršitev, ki ustreza 38,5 % zaznanih kršitev tega tipa v celem letu 2015, tj. 996 kršitev (Poročilo o delu mestnega redarstva MOL v letu 2015, 2016: 9). Pri tem velja opozoriti, da so takšna odstopanja sicer pričakovana, saj so narava dela mestnih redarjev, njihovo število, vidnost in namen povsem drugačna od dela opazovalcev v raziskavi, za prikaz realne situacije so bila opazovana tudi parkirna mesta v zasebnem parkirišču itd. Preliminarna analiza podatkov kaže, da lahko sklepamo, da gre v Sloveniji v teh primerih za kršitev, ki kaže na nespoštovanje norm v najširšem krogu prebivalstva: populaciji v starosti 30–50 let, srednji družbeni sloj, sledi pa ji generacija mlajših od 30 let. Formalno in moralno pravilo (normo), da je neupravičeno parkiranje na parkirnih mestih, rezerviranih za invalide, nesprejemljivo in napačno, kršijo številni posamezniki, posebej zaskrbljujoče pa je, da je 29 % voznikov to storilo tudi takrat, ko so imeli v svoji neposredni bližini prosto vsaj še eno običajno parkirno mesto.



Sašo Rink

**ACCESS CITY AWARD 2018**

**Ljubljana je za široki pristop k dostopnosti, ki zajema celotno prebivalstvo, osvojila srebrno priznanje na natečaju Evropske komisije Access City Award 2018.**

**A**ccess City Award je iniciativa Evropske komisije, katere namen je spodbuditi uresničevanje temeljnih ciljev Evropske strategije o invalidnosti za obdobje 2010–2020. Njen namen je izpostaviti in nagraditi mesta z več kot 50 tisoč prebivalci, ki sistematično načrtujejo in izvajajo ukrepe za izboljšanje dostopnosti urbanega okolja osebam z oviranostmi na štirih ključnih področjih: grajeno okolje in javni prostor v mestu, javni prevoz in s tem povezana infrastruktura, informiranje in komuniciranje, objekti v javni rabi in javne storitve.

Mestna občina Ljubljana je na letošnjem razpisu Evropske Komisije "Access City Award 2018" zasedla drugo mesto in prejela srebrno nagrado. To je že tretje priznanje, ki ga je prestolnica prejela na tem tekmovanju – v letu 2011 se je v konkurenci 114 mest iz 23-ih evropskih držav Ljubljana uvrstila med osem najboljših in prejela posebno priznanje za krepitev dostopnosti na področju prometa, decembra 2014 pa v okviru "Access City Award 2015" zasedla tretje mesto in prejela bronasto nagrado.

Zavedanje lokalne skupnosti, da je življenje meščanov in obiskovalcev prestolnice neločljivo povezano z javnim prostorom in storitvami, ki jih je potrebno zagotavljati v čim širši meri in brez kakršnega koli razlikovanja, je vsekakor tisto, kar dolgoročno vodi v izboljšanje življenjskih pogojev vseh meščanov, ne le najšibkejših oziroma

kakor koli oviranih.

Naj izpostavim zgolj manjši del dejstev, ki opravičujejo prejeto nagrado:

- Župan g. Zoran Jankovič v okviru svojega dela vsakodnevno prepozna in podpira prizadevanja za boljše življenje starejših in oseb z oviranostmi;

- Center mesta je spremenjen v (eko) peščene površine (10 ha) dostopne vsem, je z omejenim motornim prometom ter opremljen z taktilnimi oznakami za slepe, šestimi električnimi Kavalirji, električnim vlakcem Urbanom ipd.;

- Dostop do grajskega hriba z vzpenjačo in taktilnim zemljevidom na gradu ter sanitarijami za gibalno ovirane;

- Dostopnim javnim prevozom – vseh 217 mestnih avtobusov je nizkopodnih, od tega 172 z rampami, 210 pa z avdio in video najavo. Prevoz je brezplačen za osebe z oviranostmi in spremljevalce, na voljo pa je tudi storitev »prevoz na klic«;

- Med 4200-timi stanovanjskimi enotami JSS MOL zagotavlja 272 prilagojenih stanovanjskih enot, 20 enot in 2 hiši pa sta oddani nevladnim organizacijam;

- Spletna stran mesta je prilagojena dvojnemu »A« standardom WCGA;

- Dostopnost grajenega okolja in storitev je prevzeta kot del vsakdana Mestne uprave MOL, pri tem pa svetovalno vlogo opravlja Svet

za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir MOL;

- Uspešna implementacija Akcijskih načrtov za izenačevanje možnosti, v katerih so konkretni ukrepi podprti z roki in izvajalci ter sprejeti s strani Mestnega sveta MOL ...;

- Izvajanje vodenih tur za osebe z oviranostmi s strani Javnega zavoda Turizem Ljubljana;

- Opremljenost kopalšč Tivoli in Kolezija z osebnim dvigalom;

- 7 od 10-ih brezplačnih javnih sanitarij je dostopnih gibalno oviranim;

- Prilagoditev otroških igrišč osebam z oviranostmi (Tivoli, Severni park, Šmartinski park);

- Nakup dveh prilagojenih linijskih avtobusov LPP z dvignimi rampami (predstavitev še sledi ...) terše mnogo drugih ukrepov, ki nedvomno potrjujejo, da so glavno mesto in deležniki v njem aktivno zavezani k izboljševanju življenja vseh meščanov in obiskovalcev.

Glede na spremembo gradbene zakonodaje, ki končno omogoča tudi sofinanciranje prilagoditev zasebnim lastnikom, verjamem, da bomo s prihodnjimi ukrepi prepričali ocenjevalce ter v prihodnjih letih prejeli tudi prvo nagrado.

Na letošnjem natečaju je sodelovalo **26 mest iz vse Evrope**, v finalni izbor so se uvrstila štiri. Poleg Ljubljane še Lyon, ki je zmagal in za kar mu čestitamo, ter Luksemburg in Viborg.



## Špela Šušteršič

### DOLGOTRAJNA OSKRBA

Ali lahko v prihodnjih letih pričakujemo drugačne storitve oskrbe na domu?

V letošnjem letu, natančno v mesecu novembru, je bil v javni razpravi Zakon o dolgotrajni oskrbi in obveznem zavarovanju za dolgotrajno oskrbo, katerega je predlagalo Ministrstvo za zdravje. To je tisti zakon, o katerem se že več kot 15 let govori, da bo na podlagi tega zakona državljanom Slovenije življenje v domačem okolju prijaznejše in prijetnejše, saj jim zaradi zahtevnejše oskrbe ne bo potrebno več iti v domove starejših občanov ali biti doma lačen. Najverjetneje ste že slišali zanj?

Pa vendar je sedaj ugledal luč v slovenskem prostoru predlog Zakona o dolgotrajni oskrbi in obveznem zavarovanju za dolgotrajno oskrbo in naj vam čisto na kratko predstavim, kaj so predlagane novosti v zakonu.

Na začetku, naj poudarim, da se s tem zakonom ne ukinja trenutno izvajanje oskrbe na domu (npr. pomoč na domu, institucionalno varstvo ...), ampak naj bi se s tem zakonom širile pravice oz. uresničevale potrebe državljanov. Predvidene so naslednje storitve dolgotrajne oskrbe:

-Pomoč pri osnovnih dnevni

opravilih (prehranjevanje, oblačenje, odvajanje, gibanje ...).

-Pomoč pri podpornih dnevni opravilih (hišna opravila, nakupovanje, prinašanje, priprava, postrežba ...).

-Neakutna zdravstvena nega (spremljanje vitalnih funkcij, dajanje zdravil, preprečevanje razjed ...).

-Podpora ohranjanja samostojnosti in preprečevanja poslabšanja stanja (večanje samostojnosti in preprečevanje poslabšanja stanja, svetovanje pri prilagoditvi stanovanja, pripomočki in storitve informacijske tehnologije ter storitve na daljavo za spremljanje telesnih aktivnosti in zagotavljanje varnosti).

Zgoraj omenjene storitve se bodo izvajale v večjem urnem obsegu, kot se izvajajo sedaj.

V samem predlogu zakona se na novo definira tudi osebni pomočnik (do sedaj je to družinski pomočnik), za katerega se še vedno predvidi, da je osebni pomočnik družinski član oziroma svojec uporabnika in da dejansko živi na istem naslovu kot uporabnik. Novo v predlogu zakona je, da lahko v koledarskem letu koristi dopust, in sicer v trajanju

do 14 dni, in se uporabniku v tem času zagotovi nadomeščanje.

#### Kdo pa bo lahko koristil pravice na podlagi predlaganega zakona?

Omenjene pravice bodo lahko koristile osebe, ki bodo imele stalno prebivališče v Republiki Sloveniji in bodo najmanj 24 zaporednih mesecev plačevale zavarovanje za dolgotrajno oskrbo. Torej se bo na novo uvedlo zavarovanje za dolgotrajno oskrbo, kar pomeni, da vsi, ki bomo želeli koristiti omenjene storitve po predlaganem zakonu, bomo morali imeti predhodno sklenjeno zavarovanje. V javni razpravi je bilo omenjenih več zneskov in načinov zavarovanj za dolgotrajno oskrbo, ki pa še niso končno določeni.

Predlagani zakon je v času javne razprave doživel vrsto zavrnitev in dopolnil s strani različnih organizacij in inštitucij. Zato vam svetujem, da zapisano vzamete zgolj kot seznanitev s spremembami, ki se bodo dogajale v prihodnje, ker pa še ni nič dokončnega, vas zgolj seznanjamo o načrtovanih spremembah na področju storitev pomoči na domu v skladu z omenjenim zakonom.



## Mojca Burger

### DRUŽENJE IN IZMENJAVA IZKUŠENJ

Mini srečanje poverjenika s člani, ki so pod njegovim okriljem.

**D**a obnovimo, kaj sploh je socialni poverjenik za tiste, ki tega še ne veste ali pa še niste uspeli spoznati svojega poverjenika. Vsak član našega društva naj bi imel svojega poverjenika, to je član našega društva, kot vi, in živi v vaši bližini, le da je on že »stari maček« in ve o društvu in vaših pravicah malo več. On naj bi vas sem ter tja obiskal ali pa vsaj poklical in vas povprašal, kako ste kaj. Vaš poverjenik naj bi bil tudi vaš zaupnik in vez med društvom in vami, saj vas je zelo veliko in z nekaterimi člani nimamo veliko stikov in ne vemo, kaj se z njimi dogaja. Zato je prav poverjenik tisti, ki vas bolje pozna in sporoči društvu, če se pojavijo kakšne težave.

Vsaj dvakrat letno imamo na sedežu društva sestanek, kjer se

poroča o vseh posebnostih pri članih, med drugim se tudi določi, kako bomo delali v bodoče.

V letošnjem letu smo se odločili, da organizira vsak poverjenik na svojem območju in s svojimi člani mini srečanje z namenom, da se tudi člani med seboj malo bolje spoznate, saj ste skoraj sosodje, in v manjših skupinah se ljudje med seboj še bolj povežejo. Pet poverjenikov je ta mini srečanja že izvedlo v času poletja in zgodnje jeseni, ostali pa pridete na vrsto v naslednjem letu, ko se zopet malo otopli.

Zato vse člane prosim, da se naslednjič, ko jih pokliče njihov poverjenik, odzovejo na njegovo povabilo in se nam pridružijo na srečanju, saj boste marsikaj novega izvedeli in se še bolje

spoznali z njim ter drugimi člani našega društva. Seveda pa sva na teh srečanjih običajno prisotni tako predsednica Mirjam Kanalec in moja malenkost, kot vodja poverjeniške mreže.

#### Ivančna Gorica, 4. julij

Prvotovrstno srečanje je organiziral Štefan Glavan, ki je zadolžen za vse člane v Ivančni Gorici, in vem, da ga člani, ki živite na tem območju, zelo dobro poznate. Štefan Glavan: »V torek 4. 7. 2017 smo se člani društva, ki živimo v občini Ivančna Gorica, zbrali v gostilni in piceriji Krjavelj v Ivančni Gorici. Namen srečanja je bil druženje in izmenjava izkušenj. Srečanja se je udeležilo šest članov. Pridružila sta se nam naša predsednica Mirjam Kanalec in Tomaž Demšar. Druženje je potekalo ob odlični pici in pijači. Srečanje smo vsi zadovoljni zaključili v upanju, da se kmalu spet snidemo.«

#### Ljubljana Šiška, 23. avgust

Drugo srečanje sta skupaj organizirala kar dva poverjenika,



Slavko Krajnc in Alenka Tratnjek. Njun teren je Šiška, Gameljne, Medvode, Črnuče. Alenka Tratnjek: »V avgustu smo pripravili moje prvo srečanje socialnih poverjenikov s svojo skupino. Želela bi si, da bi postala bolj pogosta oblika druženja in izmenjave informacij. Tokrat smo obiskali Dnevni center aktivnosti v Šiški na Kunaverjevi v Dravljah. Prijazno so nas sprejeli v njihovih prostorih, kjer smo izvedeli vse o dejavnostih centra. Obiskovalci se udeležujejo raznih zanimivih tečajev, različnih vrst rekreacije, predavanj, izletov ... Glede na to, da se nahajajo prostori DCA v pritličju, so enostavno dostopni tudi za težje gibalno ovirane. Vse spremembe na urniku dejavnosti pa se ažurno objavlja na njihovi internetni strani, zato jim ni težko slediti.

Po obisku centra smo se vsi skupaj odpravili še v bližnji lokal, kjer smo se podkrepili s pico in se še kakšno uro podružili. Upam, da bo takih srečanj v prihodnje še več.«

### Ljubljana »malo mešano«, 29. avgust

Tretje srečanje pa sem organizirala jaz, Mojca Burger, ki imam kar širok pas, kjer živijo člani: Nove Jarše, Tomačevo, Zalog, Polje, Bizovik, Lipoglav in verjetno še kje v okolici Ljubljane. Imam pod okriljem tudi člane, ki imajo nedostopna stanovanja in niso

na mojem območju, saj jaz lažje pridem do njih kot poverjenik, ki je na vozičku. Skupaj imam pod okriljem preko 30 članov in mini piknika se je udeležilo kar 24 članov. Piknik z mojimi člani pa je bil v Rekreativsko-informacijskem centru Tomačevo na super piknik prostoru. Bili smo obdani z naravo in konji. Z Veroniko sva spekli dobrote iz žara, tudi osvežilnih napitkov ni manjkalo, in naše druženje je trajalo precej dolgo, kar pomeni, da smo se imeli zelo lepo skupaj. Čeprav so se nekateri člani srečali prvič, se mi je zdelo, da so prav vsi moji člani že stari znanci, saj so se razvile sproščene debate. Prav to pa je bil tudi namen takih srečanj. Za konec pa smo si obljubili, da se srečamo vsaj enkrat letno v takšni zasedbi, ali pa še v večji.

### Ljubljana Vič Rudnik, 2. oktober

Ljubiša Gajič: »Moji člani živijo na Igu, Rudniku, Rakovi Jelši in Viču. Želeli smo mini srečanje združiti z obiskom dnevnega centra aktivnosti za starejše (DCA). Najbližji DCA na »mojem« območju, ki je dostopen za

invalidske vozičke, je na Tržaški cesti, žal pa nima dostopnega WC-ja. V centru so nas pogostili s sladko-slanimi prigrizki. Moram priznati, da sem bil zelo presenečen nad ponudbo in dogodki, ki potekajo v centru. Ponujajo telovadbo, namizni tenis, jogo, dihalne vaje, razne izobraževalne vsebine, učenje tujih jezikov, pa od duhovnosti do risanja, oblikovanja gline, delavnic taroka in še kaj. Toplo vam priporočam, da si pogledate urnik aktivnosti na internetu. Dobite ga tudi na našem društvu, lahko pa tudi pri meni. Predavatelji so večinoma upokojnenci in ljubiteljsko predajajo znanje in izkušnje. Dnevni center lahko obiščemo vsak delavnik od 8.00 do 19.00. Mesečna članarina znaša 8 €. Po predstavitvi smo se odpeljali do bližnje picerije, kjer smo si med prijetnim klepetom napolnili želodce. Žal je bila udeležba tega druženja le 30 % in upam, da vas bo drugič več. Priporočam vsem, da se v bodoče udeležite podobnih pobud s strani društva. Srčno pa si želim, da si življenje popestrimo z obiski DCA-jev v Mestni občini Ljubljana.«





Vesna Peklarič

## NIKOMUR NI TREBA SAMEVATI. PRIDRUŽI SE NAM.

Dnevni centri aktivnosti za starejše v Ljubljani niso samo izjemno učinkovito orodje za preprečevanje izključenosti, ampak so tudi prostori za utrjevanje medgeneracijske povezanosti.

V vedno hitrejšem življenjskem tempu se pogosto zgodi, da ostanemo sami. Naši partnerji ali otroci so v službah, vnuki v šolah mi pa ne vemo, kaj bi počeli cele dneve, ko imamo kar nekaj uric prostega časa. Zato vam predstavljam eno od odličnih možnosti, kjer se boste zabavali, učili in družili. Predvsem pa boste svoj čas aktivno zapolnili. Prispevek je torej namenjen vsem, ki jih zanimajo nove stvari, vsem, ki bi se radi kaj novega naučili in vsem, ki se radi zabavate in družite.

In zdaj vas verjetno zanima, kaj so dnevni centri aktivnosti za starejše v Ljubljani? To so »stičišča, kjer se zbirajo starejši ljudje z namenom, da bi koristili storitve in aktivnosti, ki odražajo njihove izkušnje in znanje, ustrezajo njihovim raznolikim potrebam in interesom, krepijo njihovo dostojanstvo, podpirajo njihovo neodvisnost in spodbujajo njihovo vključenost.« (Krout, 1996)

Pri dnevni centrih nikakor ne gre za podobnost z dnevnim varstvom otrok ali dnevnim varstvom psihiatričnih bolnikov, kajti ne gre za to, da bi starejše kdo puščal v varnem okolju centra in jih kasneje

prišel iskat. Gre za to, da se sami odločite, kdaj boste dnevni center obiskali in na kakšno aktivnost se boste prijavili. Svoboda izbire in participacija starejših sta namreč ključni v dnevni centrih.

Poslanstvo in namen centrov je predvsem krepitev in ohranjanje samostojnosti ter telesnega in duševnega zdravja, podpora pri vztrajanju v lastnem domačem okolju, podpora samostojnemu odločanju o lastnem načinu življenja, pospeševanje socialnih stikov in ohranjanje integracije v družbeno dogajanje ter preprečevanje osamitve in samoosamitve ter izključenosti.

Ustanovitelj centrov je Marjan Sedmak, ki je nekaj podobnega videl v Nemčiji. Nastanek prvega DCA v Ljubljani leta 2005 se časovno ujema s projektom Svetovne zdravstvene organizacije, znanim pod imenom Starosti prijazna mesta, nastalim junija 2005 na zasedanju Svetovnega kongresa za gerontologijo in geriatrijo v Rio de Janeiru. Projekt je v najkrajšem času naletel na izjemen odziv in se razvil v gibanje za oblikovanje starosti prijaznega okolja ter hkrati začel hitro izgubljati generacijsko

oznako, saj se je izkazalo, da je starosti prijazno okolje prijazno prav vsem generacijam. V Ljubljani pod okriljem Mestne zveze upokojencev trenutno deluje sedem dnevnih centrov aktivnosti, ki jih sofinancira MOL in Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, in sicer:

- DCA Zalog, Agrokombinatska 2,
- DCA Puhova 6,
- DCA Gosposvetska 4,
- DCA Tržaška 37,
- DCA Kunaverjeva 6–8,
- DCA Povšetova 20,
- DCA Rudnik, Pot k ribniku 3 a.

DCA v Zalogu, na Puhovi, Tržaški in Kunaverjevi imajo urejen dostop za osebe na invalidskih vozičkih, DCA na Gosposvetski ima sicer stopnico, vendar se s premično klančino uredi dostop, žal pa centra na Povšetovi in Rudniku nista dostopna osebam na vozičkih. Pri vseh pa so težava prilagojenost sanitarijev.

Na društvu smo mnenja, da ti centri dajejo možnost za druženje in vseživljenjsko učenje tudi našim članom, zato smo se že spomladi povezali s Katjo Krivec, vodjo programov DCA, ter se dogovorili za obisk in predstavitev centrov.



Tako rad imam taprave babnce ... mmm

Aaaaa ...

A kr kušvala se bosta, jaz naj pa kuham sam?



Poslušaj ...

Oooo, Feliks ...



A ja?!

Ibro, spij en kozarček



Živ dolgčas, ta košarka!

A bo že kmalu konec?



Vidim jo, vidim ... moja je ...



Mi trije smo najlepši par ...



To je bilo pa neopozabno!



Tale je moj! Ful udobn, sam še sofer fejst, plizzzz!



Jaz bi tud eno medaljo!

Kaj se pa tale štuli zraven?



Katera pa tebi nohtke rihta?



Če jih ne bo kugla podrla, jih bom pa povozu.



To ni za nikamor, pri prazni mizi pa ne bom sedel!



Predobro se namreč zavedamo, kako pasivni in nezainteresirani so lahko naši člani, sploh pri novostih. Prvič smo še pred poletjem povabili vse naše člane, živeče v bližini Gosposvetske, da obišejo tamkajšnji center, vendar pa smo zaradi premajhnega odziva obisk odpovedali. Nismo obupali, ampak smo nadaljevali. 23. avgusta smo se s predstavniki DCA-jev dobili v Šiški na Kunaverjevi 6–8, naslednjič pa v centru na Tržaški 37 na Viču. Oba centra sta dostopna za osebe na invalidskih vozičkih, v Šiški imajo celo invalidski WC, ki pa je trenutno žal namenjen skladišču. Tadeja Rajk in Karmen Štefančič, strokovni sodelavki DCA-jev na Kunaverjevi in na Tržaški, sta nam s svojimi članicami predstavili, kaj vse se dogaja v njihovih centrih in nam ob sproščnem klepetu opisali številne dejavnosti, ki jih izvajajo. Povedali sta, da zaposleni skupaj z uporabniki ustvarjajo program, zato imajo tudi zelo raznoliko izbiro dejavnosti. Najbolj zaželene aktivnosti so tečaji tujih jezikov (angleščina, nemščina, italijanščina, ruščina, francoščina grščina in tudi latinščina) in telovadba. Izvedeli smo, da so lani izvajali kar 85 aktivnosti po vseh centrih, in sicer:

- redne gibalne aktivnosti – telovadba, pilates, bothmer, gimnastika, jorobika, tibetanske

vaje, namizni tenis,

- sprostitvene delavnice ter skrb za telo in duha – joga, chi gung, plesi v krogu, tai chi, eft – tapkanje, meditacija, pogovorne skupine, zdravstveni kotichek in refleksna masaža stopal,

- vseživljenjsko učenje – vaje za urjenje spomina in logike, besedne igre, jezikovni tečajji, računalništvo, fotografski krožek, literarno debatni krožek, zgodovina, umetnostna zgodovina, geografija, astronomija,

- kultura in umetnost – petje, ples, ustvarjalne delavnice, oblikovanje z glino, risanje mandal, ročna dela in slikarstvo,

- aktivnosti v naravi – pohodništvo, nordijska hoja, kolesarjenje, vodeni sprehodi po Ljubljani.

V dnevni centrih ves čas stremijo k pridobivanju novih znanj, zato organizirajo različna predavanja in izobraževanja, na katera povabijo zanimive predavatelje in goste. Imeli so že predavanja na temo učinki zdravilnih zelišč, zdravo prehranjevanje, poslušali so nasvete pravnikar in še mnogo drugih.

Vsak, ki sodeluje, se uči, družji in hkrati širi svojo socialno mrežo. Čas si lahko zapolni z aktivnostmi, ki ga izpopolnjujejo in se hkrati zabava v prijetni družbi. Namen prispevka je, da vas vzpodbudim k druženju

in družabnemu dogajanju. Želim si, da bi ostali aktivni. Upam, da sem vas s tem prispevkom prepričala in da boste obiskali enega izmed dnevni cetrov. Upam, da vas katera od njihovih dejavnosti ali delavnic pritegne in da boste stkali nova poznanstva ter pridobil nova znanja in odkril skrite talente.

In še nekaj besed strokovne vodje programa Katje Krivec:

»V avgustu in oktobru smo v dveh naših centrih z veseljem gostili člane Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Prvič so nas obiskali v DCA-ju na Kunaverjevi, nato pa še na Tržaški cesti. Predstavili smo jim programe oziroma aktivnosti in skupaj smo ugotovili, da so jim na voljo številne dejavnosti, ki bi jih lahko obiskovali.

Program DCA je program aktivnega staranja, vseživljenjskega učenja in medgeneracijskega sodelovanja. Vanj se lahko vključi kdorkoli, ne glede na starost, spol, raso, veroizpoved ali invalidnost. Pomemben nam je človek kot posameznik v vsej svoji celoti in edinstvenosti. Veseli smo vsakogar, ki se nam pridruži, saj s tem prispeva svoj posebni košček v skupni mozaik.«

Pomembna je le odločitev – Grem v dnevni center, kjer se bom učil, zabaval in spoznaval nove prijatelje. Pričakujemo vas. Dobrodošli!





Nina Wabra Jakič

## DRAGOCENOST, ZARADI KATERE JE ŽIVLJENJE OBVLADLJIVO

**Ko se znajdeš v življenju, ki ga v veliki meri lahko živiš polno le s pomočjo drugih, je izjemno pomembno, da si ustvariš čim bolj udoben mehanizem, ki ti bo omogočal čim večjo samostojnost v tej tvoji nesamostojnosti.**

Življenje se nam lahko obrne na glavo. Se zgodi. In, ko se zgodi, je samo od nas odvisno, kako hitro in koliko se bomo na novo perspektivo navadili. Odvisno od tega, kako se navadimo na to, da je od tistega trenutka pač vse na glavo. No, pa tudi od tega, koliko si dovolimo, da nas spremembe nervirajo in od tega, do kolikšne mere si dopustimo, da nas prilagajanje živcira. Ko je vse na glavo, je slednjega pač neskončno veliko. Pri tem pa nismo sami in če to sprejmemo, je življenje takoj svetlejše in bolj barvito.

Moja "vratolomna" izkušnja se je zgodila v vrhuncu mojega odraslega, samostojnega in kaotično hiperaktivnega življenja, v mojem tretjem desetletju. Ne vem, zakaj pravzaprav navednice pri vratolomni izkušnji, ko pa bolj dobesedno ne bi mogla vkomponirati vratolomnosti. Na treh mestih zlomljena vratna hrbtenica in pretrgana hrbtenjača pri četrtem vratnem vretencu.

Čeprav sva z vesoljem na vso silo pokazala oslesrhljivim napovedim zdravnikom in potegnila iz vsega skupaj res najboljši možni izid, je moje življenje vseeno pristalo konkretno na glavi. Kako pa bi sicer, saj se je novo obdobje tako tudi dobesedno začelo. Nekoč čez vse mere nadvse dejavno dekle, ki je nekako uspelo v 24-urni dan stlačiti za vsaj 30 ur dejavnosti in nikoli ničesar ni prepuščalo naključjem, še manj pa drugim ljudem, dekle, ki ni znalo počakati in je raje vse postorilo samo, ki se je sladkalo s spontanostjo in vedno hkrati žongliralo z več opravki naenkrat, je moglo zdaj z vso silo pohoditi bremzo.

Hec pri tako brutalnem preskoku sploh ni, da naenkrat ne moreš več hoditi. Čeprav je to najbolj očiten znak za zunanjega opazovalca, pa vozičkarji lahko sredi noči v spanju naštejemo zgleden seznam precej bolj nervirajočih sestavin paketa. Voziček je pravzaprav bil zame

najmanj težko prebavljiv zalogaj. Tisto, kar po sedmih letih še vedno občasno prežvekujem in nekako ne spravim skozi sistem, je nesamostojnost. Odvisnost od drugih. Počaaaaasnoooooost. Nerodnost. Planiranje čisto vsakega aspekta dnevnega urnika. Urniki, ki jih usklajuješ z urniki drugih. In spet odvisnost od soljudi. Konstantna skrb, ali bo šel dan skozi z vsem, kar želim in moram speljati, brez zatikanj. Vstaneš lahko takrat, ko ti je na voljo nekdo, ki ti pomaga vstati, in spat greš lahko, ko ti je nekdo na voljo za to. No, in vmes je še cel dan mikro in velikih nujnosti in nenujnosti, ki jih lahko izvedeš, ko in če ti je nekdo na voljo. Na to se človek mogoče nikoli čisto ne navadi. In prav je, da se ne, ker bi to pomenilo sabotažo vsake možnosti za napredek.

In, ko se znajdeš v življenju, ki ga v veliki meri lahko živiš polno le po principu "ko ti je nekdo na voljo", je izjemno pomembno,

da si ustvariš čim bolj udoben mehanizem, ki ti bo omogočal čim večjo samostojnost v tej tvoji nesamostojnosti. Precej klinično in globini tega odnosa prešibko se sliši izraz osebna asistenca. Ampak to je tisto, kar daje našim “na glavo” življenjem peruti in tega se premalo dobro zavedamo. Če imaš srečo, imaš ob sebi sorodnike in druge ljudi, ki so ti pripravljeni pomagati. Zakaj pravim, če imaš srečo in ki so ti pripravljeni pomagati? Ker čisto nič od tega ne pride skupaj s paketom samo od sebe in ker je tovrstno sobivanje vse prej kot nekaj samoumevnega in je vse prej kot enostavno. Gre za izjemno kompleksne odnose, za katere si sicer želimo, da jih nikdar ne bi potrebovali, pa vendar jih. Zato prej kot jih sprejmemo in prej kot se zavemo njihove neprecenljivosti, prej lahko začnemo odmetavati prepreke, ki nam jih postavljajo naše dejanske omejitve in ki si jih po nepotrebnem postavljamo sami.

“Uporabniki” osebne asistencе v svoja življenja – in to v najbolj intimne sfere – sprejmemo včasih znanca, včasih pa popolne tujce. Na začetku je težko. Resnično težko. Znajdemo se v situaciji, ko moramo z drugimi, pogosto s tujci, deliti najbolj osebna, tudi

skrajno intimna stanja, situacije in pripetljaje. Spuščamo jih v kotičke naših življenj, ki jih v običajnem življenju morda ne bi delili niti s partnerjem. Zato je še toliko bolj pomembno, da ustvarimo in negujemo lep, zdrav odnos. Uporabniki pa smo včasih pravi “Kekci”. Včasih se zaradi občutka nemoči, včasih pa zaradi meni nerazumljivega občutka vsemogočnosti do ljudi, ki jih spuščamo v ta delikaten odnos, obnašamo bolj mačehovsko od grdih mačeh iz pravljic in s tem ustvarjamo nočno moro, v kateri nikomur ni prijetno. Dolgo se nisem mogla sprijazniti, da praktično ves budni čas potrebujem nekoga ob sebi, da čim bolj neodvisno in brez spotikanj peljem svoje življenje. V tem času sem svojo zdravo pamet večkrat postavila na preizkušnjo, med drugim sem se jezila, če moj željeni urnik osebne asistencе ni mogel bit v celoti uslišan, ali če kaj ni bilo postorjeno, kot si je moja zahtevna glava zamislila, ali če je kaj trajalo dlje, kot bi želela, ali če je asistentka imela slab dan in je bila nerodna ... Ampak, veste kaj, to je bila moja težava in samo moja. Ker sem bila nekoč preko vseh meja samozadostna in samostojna, zdaj pa nisem več. Ker sem se počutila šibko, nemočno in odvisno. Tri stvari,

ki sem jih prej vedno prezirala. Hec pa je, da sem zdaj ravno zaradi teh čudovitih ljudi, ki, mimogrede, opravljajo izjemno zahtevno delo, manj šibka, manj nemočna in manj odvisna v svoji odvisnosti. Od teh odnosov se lahko tako veliko naučimo. Predvsem o sebi. Seveda tudi o drugih. Pa še to, kar se naučimo o drugih, nam najpogosteje pove predvsem veliko o nas samih. Hecno, ne?

Ob vsem, kar na glavo vrženo življenje prinaša s seboj, dodatnih zapletov in nerodnosti resnično ne potrebujemo. In, ko enkrat dojamemo, da nikomur v resnici ni treba čistiti naše nesnage – ne umazanih zadnjic in ne mentalne nesnage – in da so ljudje, ki vstopijo v naša življenja kot naši asistentje tu samo zato, da bodo z nami vštric bili naše bitke, in da so to ljudje, ki nam po lastni želji želijo omogočiti lažje življenje, je lahko osebni asistent – pa naj bo to mož, žena, prijatelj, otrok ali asistent, ki to počne v času službe – najdragocenejše darilo novega življenja.

Razmišljanje posvečam vsem krasnim ženskam in moškim, ki ste me prenašali, me prenašate in me še boste prenašali v prihodnje :).



Tereza Vrhunc

## MENTORSTVO NI LE LJUBITELJSKO DELO

5. december je OZN razglasila 17. decembra 1985 za mednarodni dan prostovoljstva. Ta dan obeležujejo tudi v Sloveniji različne prostovoljske organizacije.

**N**a mednarodni dan prostovoljstva je v Narodni galeriji potekal 11. Slovenski kongres prostovoljstva. Vodenje prostovoljcev, mentorstvo ni le ljubiteljsko delo, ampak je zanj vse bolj potrebno tudi strokovno znanje in zato tudi izobraževanje. Zavedam se, da je izobraževanje tisti del mentorstva, ki nadgrajuje moje praktično znanje in izkušnje. Tako lažje in bolj kakovostno opravljam svoje delo.

Ko sem začela z mentorstvom, pravzaprav nisem čisto natančno vedela, v kakšno pustolovščino oz. zanimivo in lepo delo, ki bo izpopolnilo in izpolnilo mojo notranjo naravnost, se spuščam. Prav moja notranja naravnost je tista, ki me spodbuja in vodi, da z delom z veseljem nadaljujem iz leta v leto.

V svojem več kot desetletnem mentorskem delu spoznavam, da prostovoljstvo, tako kot druge dejavnosti, dobiva nove in drugačne razsežnosti. O tej močni spremembi na področju prostovoljstva govorijo žal tudi številke. V programu Človek za druge se je število prostovoljcev

razpolovilo iz začetnih 120 na 60 prostovoljcev.

Zadnja leta imamo na področju dela s para- in tetraplegiki le približno 6 prostovoljcev, na začetku jih je bilo od 8 do 10. Prav letos je število najnižje, le 4-je prostovoljci delajo s 5-imi uporabniki. Vem, da so potrebe večje in zato sem vodji programa že povedala, da potrebujemo nove osebe, ki bodo pripravljene sodelovati z nami.

Uporabniki imamo, tako kot prostovoljci, svoje dolžnosti. To pomeni, da prostovoljcu na začetku povemo svoja pričakovanja in potrebe, ki ne vključujejo intimne nege. Dogovorite se za dan in čas srečevanja, ki obsega 2 uri na teden, razen v primeru, ko se uporabnik in prostovoljec z vednostjo mentorja dogovorita drugače. Uporabnik je torej v tedenskem stiku s prostovoljcem. Ko se uporabnik in prostovoljec ujameta, skupaj podpišemo dogovor o prostovoljnem delu.

Zadnja leta Mestna občina Ljubljana finančno ne podpira več našega programa, zato vsako leto pripravimo

dobrodelni koncert. Sredstva, ki jih zberemo, omogočajo nadaljnje delo programa. 3. dobrodelni koncert Človek za druge bo v četrtek, 25. januarja 2018, ob 19.30 v Antonovem domu na Viču v Ljubljani.

Takole smo zapisali ob 1. koncertu: V programu Človek za druge izvajamo organizirano obliko prostovoljnega dela. Na pot prostovoljstva popeljemo ljudi, ki imajo željo pomagati družbi in njenim posameznikom. V 15-ih letih je v našem programu sodelovalo že več kot 750 prostovoljcev. Pomoč so nudili več kot 2000-im prejemnikom. Prostovoljci pomagajo na 9-ih različnih področjih v Ljubljani in Postojni: družijo se z upokojenci v Domu Janeza Krstnika, obiskujejo bolnike v Kliničnem centru, prosti čas preživljajo z begunci in njihovimi otroki, spremljajo para- in tetraplegike in slepe ter slabovidne, pomagajo pri rehabilitaciji otrok na Soči, nudijo učno pomoč v šoli, se družijo z otroki s posebnimi potrebami iz Doma Janeza Levca ter svoj čas namenjajo igri z otroki iz vrtca Hans Christian Andersen.



## Tina Klinkon

### BITI ČUJEČ PROSTVOLJEC

**Kakšni dve leti nazaj sem ob zaključku prostovoljskega leta razmišljala o opravljenem prostovoljnem delu in si odgovarjala na vprašanje, zakaj biti prostovoljka. Moj odgovor se je glasil nekako tako: »Ker me prostovoljno delo bogati, tako osebnostno kot tudi strokovno. Lep je ta občutek, ko nekomu posvetiš svoj čas in energijo. Nazaj pa pravzaprav dobiš veliko več, kot daš.«**

Še vedno se popolnoma strinjam z zapisanim. Morda bi dodala le še misel, da moraš znotraj odnosa z uporabnikom znati poiskati, kaj je tisto dobro, ki ga nosi človek v sebi; kaj je pripomoglo k oblikovanju zaupnega odnosa; kaj si ti kot prostovoljec dobil zase; kaj bi v odnosu lahko še izboljšal ipd. Če želim to doseči, se moram znati umiriti, biti celostno prisotna in se vprašati, kaj pravzaprav doživljam, kaj čutim v odnosu do človeka, s katerim se srečujem. Če bom v stiku s sabo, bom lahko začutila in spoštovala tudi edinstvenost vsakega posameznika. Ravno to je ključni vidik, ki me spodbuja, da pobrskam, kaj se dogaja z menoj v odnosu in si to dovolim tudi občutiti.

#### Kaj pomeni biti čuječ?

V zgornjem odstavku sem že nakazala, da bo osrednja misel tekla okrog čuječnosti pri prostovoljnem delu. Beseda čuječnost je v zadnjem času velikokrat uporabljena in slišana. Zagotovo ste jo tudi vi

že kje zasledili in je v vas zbudila nekaj radovednosti. Naj si jo za začetek razložimo in vzemimo definicijo, ki jo opredeli Kabat-Zinn (1994): »Čuječnost pomeni usmerjanje pozornosti na poseben način: z namenom, v sedanjem trenutku, neobsojajoče.« Sliši se zelo preprosto, a če se vprašam, ali znam biti v sedanjem trenutku pozorna na dogajanje v sebi in okrog sebe ter ob tem brez predsodkov sprejemati čisto vse, ugotovim, da to ni tako enostavno. Če izhajam iz lastnih izkušenj, se mi hitro zgodi, da v naglem tempu življenja ne znam živeti v izbranem trenutku. Misli mi bežijo k vsem mogočim obveznostim, že sem pri jutrišnjem dnevu ali pa se oziram v preteklost. Kaj pa misel na to, kaj počnem sedaj? Ali znam začutiti tipke, s katerimi zapisujem te besede? Malo za šalo, malo zares – ker ravno pišem o tem, se tega skušam zavedati v polni meri in se trudim biti prav tukaj. Še vedno mi misli seveda uidejo drugam, a pomembno je, da jih

mirno in prijazno pospremim nazaj k bistvu in se ne obsojam, kako mi že spet ni uspelo. Biti čuječa tudi ne pomeni, da moram biti sedaj popolna oziroma naj v celoti spremenim stil življenja. Gre bolj za to, da življenje živim z zavedanjem. Se pravi, da sprejemam kar čutim in se učim umirjenosti, saj bom le tako bolj dovzetna za izbiro in odziv v skladu s seboj. Morda si moram le dovoliti in prebuditi v sebi nekaj, kar že imam. Naj se poskušam vživeti v misel Marcela Prousta, ki je bila izpostavljena na enem izmed prispevkov na konferenci MINDfulness 2016. »Pravo odkrivanje se ne začne z iskanjem novih pokrajin, ampak z gledanjem z novimi očmi.« Mogoče je le čas, da si nadenem očala in skušam pogledati iz perspektive notranjega doživljanja. To lahko prenesem v marsikatero situacijo v vsakdanjem življenju.

#### Kako čuječnost izgrajuje prostovoljca?

Povedali smo, da čuječ človek

(prostovoljec) posluša sebe in je v stiku z notranjim dogajanjem. To pomeni, da se zaveda svojih misli, čustev in občutkov. Samo zavedanje pa ni dovolj, saj lahko pripelje tudi v začaran krog. Za prostovoljca je pomembno, da si dovoli sprejeti vse tisto, kar se v odnosu z uporabnikom izrazi. Ko si dopusti z radovednostjo občutiti prav vse, pa naj bo prijetno ali neprijetno, bo lahko tudi bolj v stiku s sočlovekom. Poudariti želim, da ne iščemo popolnega prostovoljca, saj vemo, da je popolnost pravzaprav le iluzija. Potrebna je odprtost, da zmorem občutiti in sprejeti tudi svojo šibkost v neznani situaciji ali dnevu, ki mi ni ravno pisan na kožo. Še več, da svoje negotovosti ne skrivam, pač pa jo iskreno izrazim. S tem se tudi približam uporabniku in mu ne dajem občutka nadrejenosti, ampak pokažem enakovrednost – svojo človeškost. Ravno to pa je tisto, kar najbolj šteje in nas še bolj zbliža z uporabnikom.

Letos smo se v okviru uvodnega izobraževalnega srečanja programa prostovoljnega dela Človek za druge pogovarjali o tem, kakšne lastnosti naj bi imeli kot prostovoljci. Ena izmed največkrat izpostavljenih je bila potrpežljivost. Ne gre le za potrpežljivost do naših uporabnikov, ampak tudi za potrpežljivost do nas samih. Če se navežem na razmišljanje o

čuječnosti, to pomeni, da moram biti potrpežljiva tudi do sebe oziroma v prvi vrsti s seboj. Se pravi, da od sebe ne zahtevam preveč, ampak sem prizanesljiva, si dam novo priložnost in vztrajam ob padcu. Na to se navezuje še ena pogosto izpostavljena lastnost prostovoljca, to je sočutje – zopet do sebe in drugega. Del tega je tudi dovoliti si delati napake in nanje pogledati kot na priložnost, da naredim korak naprej. Ne smem namreč pozabiti na gotovo že kdaj slišan rek, ki pravi, da se človek ravno iz lastnih napak lahko veliko nauči. Izpostavila bi tudi lastnost zaupanje. To pomeni, da kot prostovoljec zaupam v svoje sposobnosti in sebe kot neponovljivega posameznika. Še več, da zaupam vase in v to, da v danem trenutku delam tisto najboljšo, kar glede na dane okoliščine zmorem. Še enkrat, ne stremimo k idealni podobi prostovoljca, pomemben je trud in prizadevanje za delanje dobrega. Kot prostovoljec moram marsikdaj znati tudi opustiti kakšno idejo oziroma pričakovanje. Pri prostovoljnem delu se hitro lahko zgodi, da imam lastne ideje, želje, misli in pričakovanja o samem delu, pa tudi o uporabniku. Pomembno je, da sem pri delu čim bolj fleksibilna in se znam prilagoditi tudi takrat, kadar kaj

ne gre po mojih pričakovanjih. Pričakovanja in strahovi me pogosto le ukalupijo v določen okvir razmišljanja in vzamejo svobodo odločanja.

### **Zakaj vnašati čuječnost v prostovoljno delo?**

Prostovoljstvo ti da priložnost, da v odnosu z uporabnikom spoznaš tako sebe kot tudi sočloveka. Večkrat se v življenju spomnimo sebi in ljudem okrog sebe izkazati ljubečono naklonjenost. Bodimo izvirni in uporabimo za to ustvarjalne načine, ki izhajajo iz nas samih. Lepo je, če srečo delimo s svojimi bližnjimi, poudariti pa hočem, da je marsikje še kdo, ki se v tem svetu počuti nemočnega ali osamljenega. Naj bo to razmislek vsem nam, ali imamo morda kanček prostega časa, ki bi ga lahko delili s soljudmi in jih osrečili. Odločimo se za prostovoljno delo in pripravimo z drugimi koktajl za srečo. To nam bo pomagalo pri osebni rasti, še natančneje pri celostnem razvijanju naše osebnosti. Drugače rečeno, prostovoljno delo nam daje priložnost, da odkrivamo naš notranji svet in doživimo delček lastne svobode. Tako postajamo bolj avtonomni, odkrivamo občutek lastne vrednosti in cenimo tudi resnično vrednost vsakega človeka.



Mojca Selak

## DELAVNICA O ZAPOSLOVANJU ZASTAVILA MNOGO VPRAŠANJ

Delavnica o zaposlovanju je skupinska verzija Zaposlitvene info točke, ki vsak zadnji četrtek v mesecu poteka na Zvezi paraplegikov Slovenije. Prva od delavnic je 29. novembra potekala prav na Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine.

Delavnica je bila sestavljena iz treh delov. Prvi je predstavil pregled nekaterih, na teoriji osnovanih, principov, ki delovno aktivnost posameznika gradi predvsem na zagotavljanju preživetja in finančne stabilnosti. Delo namreč tudi izobražuje, veča občutek odgovornosti, strukturira posameznikov čas, sooblikuje družabno življenje in osebno identiteto.

Na željo udeležencev smo se v drugem delu premaknili na tematiko, ki je bila bližje vprašanjem, ki so jih udeleženci izpostavili na začetku delavnice. Ta so se nanašala predvsem na finančni vidik zaposlovanja. Govorilo se je o olajšavah, bonitetah in sofinanciranju, ki jih lahko pridobi delodajalec in so lahko pomemben faktor pri iskanju zaposlitve. Nevednost delodajalcev na tem področju je precejšnja, zato je prav, da se teh ugodnosti kot iskalci zaposlitve zavedamo sami in na primeren način in ob primernem času te

ugodnosti predstavimo.

Zadnji del delavnice pa se je nanašal na ugodnosti, ki jih nudi država zaposlenim invalidom. Ta del je bil za vse (vključno z mano, ki sem delavnico izvajala) zelo zanimiv, saj se je pokazalo, da nas precej ne ve niti kateri prejemki se vsak mesec znajdejo na naših računih, niti na podlagi katerih dokumentov smo jih prejeli, hkrati pa obstajajo mnoge nejasnosti glede upravičenost do posameznih prejemkov. Izjemno velike razlike obstajajo na primer med tistimi zaposlenimi, ki so poškodbo pridobili tekom dela in tistimi, ki so jo pridobili v zgodnejšem obdobju življenja. Prva skupina je papirnata potrdila in prejemke uredila po navadi že na Soči, druga skupina se je pa kasneje že nekako znašla. Pa se je

res? Včasih tudi ne.

Delavnica v zadnjem delu ni odkrila veliko odgovorov, je pa zastavila veliko vprašanj. Nekatera od teh so že zastavljena pristojnim institucijam in čakajo na odgovore. Druga se še trudim izoblikovati tako, da bodo dosegla pravega naslovnika in izvabila dobre odgovore.

Tukaj je prvi poskus. Kako to, da invalid, ki se zaposli, dolgo časa sploh ne (iz)ve za pripadajoče pravice? Kdo bi mu zanje moral povedati? S(m)o drugi invalidi tisti, ki informacije držimo zase? Nočemo, da bi kdo izvedel, katere prejemke prejemamo? So teme v zvezi z zaposlovanjem in pravicami iz dela nekaj, česar bi se morala lotevati društva? Zveza? Zakaj se ta vprašanja postavlja šele leta 2017?





Maja Ilijanič

## MOTIVIRANOST IN DISCIPLINIRANOST UPORABNIKOV PREDSTAVLJA UŽITEK PRI DELU

V sodelovanju s Centrom Celostne Oskrbe na domu na društvu že od pomladi letos vsak petek izvajamo za naše člane storitve fizioterapije.

### Center Celostne Oskrbe

Smo skupina deklet, različnih strok, ki je ustvarila neprofitno organizacijo, nastalo kot odgovor na potrebe starejših in oseb po poškodbah. Znotraj socialnega podjetništva smo združile zdravstvene storitve, ki predstavljajo edinstveno ponudbo, usmerjeno v družbeno korist. Tako je nastala celostna oskrba v multidisciplinarnem timu, ki je usmerjena k uporabniku, je visoko strokovna in kakovostna ter cenovno dostopna. Združuje storitve zdravstvene nege in oskrbe, fizioterapije ter delovne terapije. Torej vse, kar naš uporabnik potrebuje, da kljub bolezni, oslabelosti ali nezgodni poškodbi lahko ostane v domačem okolju.

Vsredišče postavljamo uporabnika, njegove potrebe in želje. Zato smo našo ponudbo dopolnili s storitvami hišnika, čiščenja doma in pedikure. Zavedamo se, da so to storitve, ki jih uporabniki prav tako nujno potrebujejo, če želijo

udobno živeti v domačem okolju. Širšemu krogu uporabnikov pa naše storitve predstavljajo pomembno razbremenitev in jim omogočajo usmerjanje prostega časa v aktivnosti, ki krepijo zdrav življenjski slog.

Komplementarnih storitev na območju Ljubljane ni. Kajti nihče izmed ponudnikov ne združuje multidisciplinarnega tima in nihče ne ponuja celostne oskrbe s toliko različnimi strokovnjaki na enem mestu. Center Celostne Oskrbe pa lahko zagotovi vse storitve, namenjene vsem, ki želijo narediti največ za svoje zdravje ter živeti aktivno in kvalitetno življenje.

Sodobna oblika dela v zdravstveni oskrbi je celostni pristop, ki uporabnikom zagotavlja mir, primerno pomoč in nego, individualnost in dostojanstvo. Pospešuje in ohranja zdravje, zdravljenje in rehabilitacijo. Tega se v Centru Celostne Oskrbe dobro zavedamo, zato skupaj z zdravstveno oskrbo (pomoč pri osnovnih življenjskih aktivnostih)

nudimo storitve fizioterapije in delovne terapije.

Usmerjeni smo k inovativnemu reševanju težav. Prednost dajemo socialni noti, predvsem pa domačemu okolju. Kar za nas šteje, je zadovoljstvo uporabnika.

### Kdo sem jaz

Sem Maja Ilijanič, diplomirana fizioterapevtka in prihajam iz Kranja. Šolala sem se v Ljubljani, na Srednji zdravstveni šoli za tehnika zdravstvene nege in na Zdravstveni fakulteti za fizioterapevtko. Svoje izkušnje sem pridobivala z delom na URI - Soča in v ZD Kranj. Zadnji dve leti pa si nabiram izkušnje z delom v domačem okolju, naprej s sodelovanjem v projektu AQUA (Aktivno in kvalitetno staranje v domačem okolju) in od januarja v Centru Celostne Oskrbe. Kot že omenjeno, večino svojega delovnika preživim na terenu, kjer se srečujem z uporabniki različnih zdravstvenih diagnoz. Delo na terenu mi predstavlja velik izziv, saj do prihoda na dom

ne več, kaj pričakovati. Od mene zahteva predvsem prilagodljivost, iznajdljivost in upoštevanje specifičnih bivalnih faktorjev, kjer se obravnava izvaja. Največja prednost pa je, da je obravnava vedno individualna in prilagojena potrebam in željam uporabnika z namenom zagotavljanja funkcionalne samostojnosti. Zaradi raznolikosti zdravstvenih diagnoz se ves čas izobražujem in izpopolnjujem na različnih tečajih, ki mi omogočajo, da so storitve opravljene strokovno in kakovostno.

Z Društvom paraplegikov ljubljanske pokrajine Center Celostne Oskrbe sodeluje že od marca 2017, jaz osebno od septembra. Vsak petek v

prostorih društva izvajam storitve fizioterapije. Obravnave so večinoma usmerjene k ohranjanju gibljivosti sklepov in zmanjševanju spastičnosti ter bolečin, specifičnemu treningu mišične moči, izboljšanju kardiovaskularne funkcije, funkcijskemu treningu za izboljšanje ravnotežja in sheme hoje. Vse to z namenom zmanjšati omejitve pri posameznikih oziroma olajšati izvedbo aktivnosti čim bolj kvalitetno v okviru svojih zmožnosti. S člani

društva oz. uporabniki fizioterapije odlično sodelujem, obravnave so kljub majhnemu prostoru zelo produktivne in delovne, a kljub temu nam ne zmanjka časa za klepet in smeh. Prisotna je visoka motiviranost in discipliniranost s strani uporabnikov, kar meni kot terapevtki predstavlja užitek pri delu.

Za konec povabim še vse ostale člane društva, da se mi pridružijo in izkusijo tudi sami moč fizioterapevtske obravnave.

*Dejan Mijović: »Zame kot tetraplegiku je fizioterapija ključna za vzdrževanje gibčnosti in fizičnega stanja, zato redno hodim dvakrat mesečno na fizioterapijo k Maji na društvo. Z Majo sem zadovoljen, ker je zelo natančna in prilagaja terapije mojim potrebam, za kar sem ji zelo hvaležen.«*



## Tadej Černe, masažni terapevt

### PRED BESEDO JE BIL DOTIK

V društvenih prostorih lahko člani uživajo v masaži, ki pomaga k izboljšanju kvalitete življenja.

**M**asaža spada med najstarejše in najpreprostejše načine zdravljenja. Blagodejno vpliva na mišični sistem. Prenapete mišice se z masažo sprostijo, preohlapne

pa se, zaradi sproščujočih in poživljajočih masažnih gibov, napnejo. Z obnavljanjem uravnoveženega mišičnega tonusa masaža pomaga tudi krvnemu

in limfnemu obtoku, saj pospeši pretok po limfnem sistemu in tako pomaga pri odpravljanju stranskih produktov metabolizma in bakterij.



Učinke masaže delimo na psihične in fizične. Pri psihičnih posebej poudarjamo sprostitvev duha, izboljšanje počutja, izboljšanje spanja, povečanje pozornosti, zmanjšanje stresa in povečanje zavedanja telesa. Pri fizičnih poudarjamo oz. zajemamo sprostitvev telesa in mišic, zmanjševanje bolečin, pospešitev izločanja škodljivih snovi, izboljšanje krvnega in limfnega obtoka, izboljšanje sklepne gibljivosti ter izboljšanje pravilnejše drže. Z masažo se povečuje dovajanje hranil v kosti, kot so dušik, žveplo in fosfor. Najučinkovitejša je, ko se masaža izvaja lokalno pri stabilnih zlomih kosti (to so zlomi, ki so se primerno zacelili, pacient ne potrebuje več mavca in zato lahko začne z rehabilitacijskim procesom). Ko je kost zlomljena, telo tvori na mestu zloma mrežo novih krvnih žil. Čeprav natančnega mehanizma še ne poznamo, je videti, da lokalna masaža privede do povečanja lokalnega krvnega pretoka okrog zloma, zato kalus pospešeno nastaja in celjenje je hitrejše. Pomembna je tudi povečana prekrvavitev mišic med masažo. S povečanjem pretoka se poveča tudi količina razpoložljivega kisika in hranil v mišici. Masaža pospešuje odstranjevanje stranskih produktov metabolizma (mlečna kislina – laktat), kar seveda še

dodatno izboljša stanje mišice in zmanjša mišične bolečine, ki se pojavijo povadbi. Masaža pospešuje sproščanje živčnih prenašalcev, ki zmanjšujejo bolečino – masaža vsrka bolečino. Med masažo se zniža raven stresnih hormonov. Hitra in intenzivna masaža pospeši venski priliv v srce, torej vpliva tudi na kardiovaskularni sistem. Ker je pretok krvi povečan, se izboljšata dostava hranil in kisika tkivom ter odplavljanje odpadnih produktov. Krvni tlak se začasno zniža zaradi razširitve ven.

Za učinkovitost masaže je ključnega pomena poznavanje indikacij in kontraindikacij. Masaža je kontraindicirana (se ne izvaja) pri vnetjih, kožnih boleznih, oteklinah, svežih ranah, zlomih kosti, tumorjih, bolečinah in krčih v mišicah.

K vsakemu posamezniku pristopam osebno in s pogovorom o njegovih težavah predvidim, kakšen način masaže bo najboljši zanj. Opravil sem tečaje različnih masažnih tehnik, ki sem jih kasneje združil ter tako razvil svoj stil masiranja. Trudim se, da posameznik dobi maksimalno, kar lahko, in da je učinek masiranja pozitiven. Predvsem paraplegikom in tetraplegikom lahko z masažo blažim mnoge obremenjene dele telesa in jim lajšam bolečine.

Pred več kot 2000 leti je grški zdravnik Hipokrat dejal, da lahko drgnjenje poveča vez, ki je prekratka in zrahlja vez, ki je pretoga. Prav to je najočarljivejši del masaže – isti gib lahko učinkuje tako različno.

*Zarja Kovačič Hren: »Kot uporabnica vozička večino dneva presedim. Rok ne uporabljam le za običajna ročna opravila in spretnosti, ampak tudi za pogon, torej namesto nog. Posledično se pojavlja boleč hrbet, rame, vrat ... pa saj vsak od vas ve, o čem govorim. No, in tukaj nastopi maserski mojster Tadej, ki pregnete vse mišice, razvozla zatrdline, pritiska na neke čudežne točke, temeljito in brezkompromisno. Ena masaža vsekakor izboljša stanje za nekaj časa, redne masaže pa mi uspešno lajšajo bolečine ter pomagajo preprečiti dolgotrajne težave. Kot da bi moja hrbtenica lažje zadihala!«*



Nino Batagelj

## POSPEŠITE IZLOČANJE TEKOČIN IZ TELESA

Presoterapija ali limfna drenaža, tiste bele hlače, ki so s cevkami priključene na neko napravo, so nam na društvu kadarkoli na voljo, le uskladiti se je potrebno, da v sobi ni v tem času masaže ali fizioterapije.

Limfni sistem je sestavljen iz limfnih žil in limfnih vozlov (bezgavk). Po tem sistemu se pretaka tekočina – limfa, ki nastaja iz krvne plazme in za razliko od ostalega ožilja nima lastnih črpalk, ki bi pospešila njeno delovanje. Limfna tekočina predstavlja skoraj 80 % tekočine v našem telesu. Dobro delujoč limfni sistem pomeni zelo učinkovito razstrupljanje organizma, odstranjevanje snovi in odvečne tekočine iz telesa.



Zatečene noge, s katerimi se vsi srečujemo, so posledica nabiranja tekočine, ki se sama ne more izločiti. To gre pripisati predvsem stresu, neprestanemu sedenju, prekomerni teži ter nepravilnemu prehranjevanju. Ob dejavnikih, ki so zelo obremenilni za telo, pride do porušenega ravnotežja med količino nakopičene tekočine v medceličnem prostoru in zmožnostjo limfnega sistema, da to tekočino odplakne.

Bele hlače ali manšete omogočajo nadtlčno mehansko limfno drenažo, ki ima podoben učinek kot ročna limfna drenaža. Manšete z napihovanjem povzročajo pozitiven pritisk in bistveno se izboljša prekrvavitev tkiv, odpravimo presnovke iz tkiv in bistveno zmanjšamo količino proste tekočine med celicami, ki je v veliki meri kriva za zastoj. Limfna drenaža je vrsta zdravljenja, ki omogoča nemoten pretok limfnih tekočin po telesu, zmanjšuje blokade v telesu in spodbuja k zdravemu načinu življenja.

Nekateri terapevti verjamejo, da lahko limfna drenaža celo zmanjša alergična obolenja, menstrualne krče, prehlade in druge viruse.

Sam se za terapijo odločim enkrat na leto, po navadi pred poletjem, ko so zaradi pomladi temperature vse višje, noge pa posledično bolj zatečene. Da je presoterapija učinkovita, jo je potrebno ponoviti desetkrat. Ko si noge oblečemo v bele hlače, pustimo, da nas naprava vodi čez dva programa, ki trajata 15 in 45 minut.

Presoterapijo ali limfno drenažo priporočam prav vsem, saj pozitivno deluje na naše telo in je po predhodnem dogovoru o časovnem terminu brezplačno na voljo v prostorih našega društva.

### Prednosti in učinki:

- izjemno ugodni preventivni učinki;
- izjemno ugodni terapevtski učinki;
- drenažni učinki;
- odstranitev odpadnih snovi iz telesa;
- odstranitev toksinov iz telesa;
- protibolečinsko delovanje;
- protistresno delovanje.

Vesna Peklar

## »NAJBOLJŠE ZDRAVLJENJE RAN JE PREVENTIVA«

V prostorih Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine smo 15. novembra pripravili predavanje o preprečevanju in zdravljenju preležanin. Predaval je priznani strokovnjak asist. prim. Ciril Triller, dr. med., kirurg specialist, ki ima na tem področju dolgoletne in bogate izkušnje.

Preležanine so nadloga, ki pesti veliko naših članov. Nekateri se z njim spopadejo uspešno, nekateri pa imajo velike težave z njihovo sanacijo. Pri ljudeh z veliko rizičnostjo lahko do prvih sprememb kože pride že v nekaj urah. Tetra- in paraplegiki pa zaradi svojega stanja spadajo med ljudi z visoko rizičnostjo.

Zato smo v prostorih Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine v sodelovanju z Zvezo paraplegikov Slovenije 15. novembra 2017 pripravili predavanje o preprečevanju in zdravljenju preležanin. Predaval je priznani strokovnjak asist. prim. Ciril Triller, dr. med., kirurg specialist, ki ima na tem področju dolgoletne in bogate izkušnje, ima pa tudi svojo ambulanto za kronične rane.

Namen predavanj prim. Trillerja, ki se bodo izvedla po vseh devetih društvih Zveze, je izobraževati paraplegike in tetraplegike ter njihove svojce o preprečevanju in zdravljenju ran zaradi pritiska. Cilj je postavitve temeljev mreže

po vseh slovenskih pokrajinskih centrih, v katero bosta vključena zdravnik specialist in plastični kirurg, ki bosta ob pravem času obravnavala našo tovrstno problematiko.

Predavatelj je povedal, da so rane nepriljubljena stvar med zdravniki. S temi izzivi se zdravniki nočejo spopasti, zato te rane tudi bolj malo poznajo. S projekcijo fotografij in komentarji je predstavil in povedal vse o preležaninah. Zanimiv je podatek, da je v Sloveniji registriranih približno 4.000 ran zaradi pritiska. Imajo jih predvsem starejši ljudje. Razjeda zaradi pritiska, ki jo imenujemo tudi preležanina ali dekubitus, je poškodba kože in spodaj ležečega tkiva, ki nastane zaradi zmanjšane prekrvavitve ob dolgotrajnem neprekinjenem pritisku na posamezne dele telesa, trenja in strižnih sil. Rizična skupina so predvsem starejši, nepokretni in oslabei ljudje, ki večino časa preživijo v ležečem ali sedečem položaju. Največ takih ran se

naredi na križnem predelu, na peti in na sedalnem predelu, torej tam, kjer je zelo malo tkivnega dela in mišic. Na te predele je potrebno biti posebej pozoren.

Rane delimo na pet stopenj, nastanejo pa zaradi zunanjih in notranjih vzrokov. Med zunanje vzroke štejemo trenje, strižne sile, stalni in ponavljajoči se pritisk. Med notranje vzroke pa štejemo nepokretnost, slabo prehranjenost, inkontinenco, motnje zavesti, pridružene bolezni, kot je recimo sladkorna bolezen, in pa visoko starost. Pri tem pomembno vlogo igrata prehrana in inkontinenca.

V zgodnji fazi se preležanine ne zdijo resna težava, zato jih posamezniki dostikrat podcenjujejo. Vendar lahko preležanine zelo hitro napredujejo in že v nekaj dneh resno ogrožajo obolelega. Poleg hudih bolečin, ki jih lahko povzročajo bolniku in velike nevarnosti okužbe s seboj prinesejo tudi dolgotrajno zdravljenje in visoke stroške. Zato je

preprečevanje nastanka ključnega pomena. Glede na obsežnost poškodbe opredeljujemo štiri stopnje preležanin:

- v prvi stopnji najprej nastane rdečina, ki je prvi znak, da je s tem predelom telesa nekaj narobe. Takoj moramo ukrepati in odstraniti vzrok pordele kože. S tem preprečimo razvoj preležanine;

- v drugi stopnji se na pordeli koži pojavijo mehurji. Koža je že poškodovana in potreben je takojšen pregled pri zdravniku specialistu;

- v tretji stopnji razjeda že zajame povrhnjico in usnjico;

- v četrti stopnji razjeda sega že do mišic, kit, kosti in sklepov. Sledi kirurški poseg s plastično operacijo in dolgotrajnim zdravljenjem. Lahko pride do sepse ali še kaj hujšega.

Še vedno pa je preprečevanje najboljši način »zdravljenja« preležanin oziroma dekubitusov, kot jih tudi imenujemo. In kljub dobrim sedežnim in posteljnimi blazinam ima še vedno veliko paraplegikov in tetraplegikov preležanine. Nekateri celo v najhujši obliki. Z dobro preventivo in skrbno nego lahko preprečimo nastanek večine preležanin in zato je prim. Triller velik del predavanja namenil preventivi. Pri tem je zelo

pomembno osveščanje ogroženih oseb, upoštevanje strokovnih napotkov zdravnika in negovalnega osebja.

Osnova preventive preležanin je zmanjšanje pritiska na ogroženih področjih. To lahko dosežemo s pravilno izbiro postelje (trodelna postelja), s posteljnimi vložkom proti preležaninam, z uporabo pripomočkov proti preležaninam in premikanjem bolnika. Pri tem je predavatelj poudaril, da lahko uporabljamo čisto preproste pripomočke, še posebej učinkovita je ovčja koža, ki je mehka in stisljiva ter zelo dobro vpija vlago, tako da je okolna koža vedno suha.

Ukrepi za preprečitev preležanin:

- zelo priporočljivo je obračanje in spreminjanje položaja telesa vsaki dve uri,

- sedeč bolnik naj vsakih petnajst minut prenaša težo z ene strani na drugo,

- redno opazujte kožo in takoj ukrepajte, če se pojavijo rdečine ali odrgnine,

- skrbno in redno umivajte kožo z blagimi mili in jo nato dobro osušite,

- redno menjavajte oblačila in

posteljnino, ki naj bodo iz naravnih materialov, brez gumbov, zadržg in debelih robov ter dobro prelikani,

- uporabljajte blazine proti preležaninam,

- če se preležanine kljub temu pojavijo, jih primerno oskrbujte, da ne pride do okužbe, najbolje je s hladilnim mazilom, ki se uporablja za nego dojenčkov,

- uživajte zdravo sezonsko hrano z dovolj tekočine, beljakovinami, vitamini, minerali in kalorijami,

- izogibajte se kajenju in uživanju kofeina,

- pomembno je, da vsak dan skrbno pregledamo svojo telo – tudi s pomočjo ročnega ogledala.

Predavatelj je na predavanju izpostavil tudi, da če do rane pride, imamo danes sodobne obloge za te rane. Obloge na rani so lahko tudi do tri dni in zaščitijo tudi okolno kožo. Te obloge smo razvili Slovenci, imenujejo se VIVAMEL (Tosama) in so izredno učinkovite.

Asist. prim. Triller je pripravljen pomagati vsakomur, dosegljiv pa je v bolnišnici Rakičani v Murski Soboti.





## Namka Paratušič

### VSE POHVALE

Že 4 leta z veseljem obiskujem prečudoviti rehabilitacijski center Zveze paraplegikov v Pacugu, čeprav sem bila predtem zvesta gostja obnovitvene rehabilitacije v Termah Čatež.

Za spremembo sem se odločila, ko sem pričela z rednimi enodnevnimi obiski Pacuga z društvom v okviru kopalnega kombija. Všeč mi je bil sam potek, da smo se ob dogovorjeni uri vedno odpravili čim bolj zgodaj v Pacug ter si tako omogočili izkoristek celega dneva. Tu smo imeli vedno na voljo menije za kosila, ki so bila vedno odlična, celo brez težav in slabe volje so nam postregli z alternativo, v kolikor kdo ni jedel določene vrste mesa. Glede uporabe bazena, ležalnikov in toaletnih prostorov vam moram priznati, da sem bila nekoliko skeptična, saj si nisem predstavljala, da bo vse tako urejeno in prilagojeno za samostojno uporabo. Najbolj priročni so ležalniki, da se lahko posameznik sam prestavi z vozička, brez pomoči nekoga drugega.

Isto velja za uporabo toalete. Kar zadeva uporabo bazena, pa je res potrebno pohvaliti tudi mlade reševalce, ki so vedno na voljo za pomoč. Sam bazen z morsko vodo je zame osebno vedno primerne temperature, saj v njem preživim prijetni 2–3 ure. Po sončnem dnevu uživanja, gibanja in počivanja je sledila še pot domov, ki smo jo občasno še posladkali s sladoledom v Portorožu. Sama pot, z občutkom zadovoljstva, je vedno hitro minila, zato sem tudi komaj čakala, da se lahko prijavim za prihajajoči teden. Kot sem že prej omenila, sem se na podlagi teh enodnevnih obiskov Pacuga odločila, da tam preživim tudi 17 dni obnovitvene rehabilitacije. V sklopu tega daljšega obiska lahko pohvalim tudi oba dela nastanitvenega objekta. Postelja, klima, kopalnica

... Vse je lepo urejeno in na doseg roke za uporabo. Tudi za kulinarčni del, zajtrk, kosilo in večerjo imam same pohvale. Strežno osebje, kuharji, receptorji, čistilke ... – kapo dol za prijaznost in dobro delo. Naj se dotaknem malo še drugega dela rehabilitacije, kot so terapije, masaže ter posveti z zdravnikom. Tu se rade volje prilagodijo posamezniku, v kolikor ima le ta želje imeti terapije v dopoldanskem ali bolj popoldanskem času. Nekoga bi mogoče zmotila sama lokacija, ker smo na bolj umaknjem delu, vendar meni to ni predstavljalo problema, saj smo se lahko dogovorili tudi za izlete in obiske okoliških krajev, kot so Portorož, Piran ... Za samo rehabilitacijo pa je bil omogočen mir.

V zaključku lahko povem samo še to, da tu za ugodno in dobro rehabilitacijo poskrbijo vsi, ki so tam zaposleni in nam na voljo. Do sedaj nisem imela ene slabe izkušnje in upam, da tako ostane tudi naprej. Hvala Vam in želim Vam vsem vse dobro.





Jože Globokar

## PESTRO IN VESELO POPOLDNE

V našem društvu za svoje člane vsako leto pripravimo tri srečanja – spomladansko, jesensko in prednovoletno. V letošnjem letu pa je zaradi slabih vremenskih razmer jesensko srečanje, ki smo ga načrtovali ob Zbiljskem jezeru, žal odpadlo. Toda vrnimo se v občino Komenda, kjer smo 17. junija 2017 doživeli lep in pester dan.

Središče občine je naselje Komenda, ki je ime dobilo po manjši upravni enoti viteškega reda (commenda). V teh krajih so namreč od 1223 pa vse do leta 1872 imeli posesti malteški vitezi. Med občinskimi znamenitostmi smo si naprej ogledali Lončarjev muzej v Podborštu pri Komendi. V stari zidani hiši in štirih lesenih poslopjih nas je neskončna vrsta razstavljenih predmetov popoljala v kmečko življenje za kar nekaj desetletij nazaj. Lastnik Janez Lončar in njegov sin Jani sta zbrala in razstavila več kot 5.000 eksponatov, ki so v preteklosti služili za opravljanje kmečkih opravil. Starinski predmeti predstavljajo in ohranjajo bogato dediščino, brez katere si naši zanamci sploh ne bi znali predstavljati vsakdanjega življenja svojih prednikov. V muzeju so tematsko predstavljene domače obrti z vsem mogočim orodjem; čevljarjev, mizarjev, tesarjev ... Vse je zanimivo – od lončarstva z delavnico in okroglo pečjo za



žganje lončevine, konjske opreme in kmečkih strojev, v katere so bili vpreženi konji ali govedo, do poljedelskih strojev. Poseben kotiček je namenjen gospodinjstvu in opremi domačije, novejši pa že traktorjem in motorjem, ki so poganjali stroje. Ja, takrat ko so ljudje uporabljali ta orodja, so bili težki časi. Bili pa so tudi lepi trenutki, ko so fantje ubrano zapeli na vasi ali pod okni deklet, otroci pa na topli krušni peči ob petrolejki poslušali pripovedke

svojih babic in dedkov. Pa je prišel čas modernizacije in tudi kmečkim družinam korenito spremenil in olajšal kmetovanje.

V Podborštu smo se od gostitelja Janeza, ki nas je z zanosom vodil po svoji bogati zbirki, poslovili. Obrnili smo naše jeklene konjičke in kombije ter se napotili do baročne romarske cerkve sv. Petra in cerkvenega vrta v Komendi. Cerkev in vrt sta polna zanimivosti. V cerkvi smo lahko občudovali oltar in prižnico, ki sta ena najlepših



umetnin na Slovenskem. Načrte za oltar je naredil slikar Franc Jelovšek, za kipe na prižnici pa Jakob Lohar. Pozornost so vzbudile tudi Banbinijeve slike iz leta 1727, pod oltarjem pa je tudi počivališče relikvij rimskega mučenca sv. Urbana.

Vreden ogleda pa je tudi po načrtih Jožeta Plečnika obnovljen in delno preurejen cerkveni trg. Krasijo ga: rimski kamen z delfinoma, Plečnikov spomenik žrtvam prve svetovne vojne, od leta 1995 pa tudi plošče z napisi žrtev druge svetovne vojne iz komendske župnije. Na trgu je tudi bronasti doprsni kip Petra Pavla Glavarja, ki je še posebej zaznamoval kraj našega obiska. Bil je slovenski magister bogoslovja in modroslovja, gospodarstvenik in mecen ter vnet čebelar. Leta 1752 je dal sezidati benefičijsko hišo in vanjo namestil svojo bogato knjižnico, v kateri je imel približno

2.000 knjig z najrazličnejših področij. Vse to nam je v cerkvi obrazložil gospod Ivan Hlade.

Za dušo je bilo ta dan dovolj lepih vtisov in novih doživetij, zato smo se odpravili na Križ, k osrednjemu prostoru našega spomladanskega druženja. Čakalo nas je zabavno popoldne s pestrim razvedrilnim programom, ki ga je s pozdravnim nagovorom odprla predsednica društva Mirjam Kanalec. Dobrodošlico in dobro počutje nam je v njihovem kraju zaželela predsednica Odbora za družbene dejavnosti Občine Komenda Viktorija Drolc, nato nas je navdušila otroška Folklorna skupina Avrikelj iz Komende, za njimi pa še odlični Mešani pevski zbor Društva upokojencev Komenda.

Dobrote na žaru smo seveda tudi tokrat pripravili sami, postregle pa so jih naše vrle in vedno nasmejane osebne asistentke. In tako smo v

lepem toplen popoldnevu med drugimi sodelovali tudi v razvedrilno zabavnem programu. Eni so se pomerili v vrtnem kegljanju, drugi v pikadu, vsi skupaj pa uživali v veselem druženju. V pikadu je zmagala osebna asistentka Špela Šebenik, v vrtnem kegljanju pa tetraplegik Tone Racman.

Naj omenimo tudi, da je bil doma iz teh krajev dolgoletni predsednik našega Društva Ivan Pibernik, ki je žal že preminil. Smo pa med nas povabili njegovo ženo Polonco, ki se je vabilu z veseljem odzvala. Srečala se je s številnimi starimi znanci, s katerimi so obujali spomine na stare čase.

Že po tradiciji pa na naših srečanjih pripravimo meddruštveno tekmovanje v ribolovu. Tokrat so ribiško srečo v bajerju Lahovče poleg domačih ribičev poskušali še ribiči paraplegiki iz DP Prekmurja in Prlekije, DP Podravja, DP Istre in Krasi ter DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja. Na njihove vabe so prijeli le krapji skromnih velikosti pod tisoč gramov. Zmagal je Venčeslav Bezjak – MS, drugo mesto je osvojil Miran Jernejšek – MB, tretje pa ribič organizatorjev Peter Kralj. Ribičem zmagovalcem je praktične nagrade podelila Viktorija Drolec. Priprave so bile ponovno v rokah vsestranske Mojce Burger in njenih sodelavcev, za dobro glasbo pa je tudi tokrat poskrbel DJ Slavko.



Damjan Rogelj

## IZLET V DEŽELO VINOGRADOV IN POROKA BREZ MLADOPOROČENCEV

Mednarodni tabor para- in tetraplegikov je tudi tokrat potekal v Domu paraplegikov v Semiču. Enotedenskega tabora od 24. do 31. avgusta 2017 se je udeležilo šest tujih prostovoljcev in dvanajst članov iz pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Energija in vzdušje sta bila enkratna, tako da je tistim, ki jih zaradi takšnih in drugačnih razlogov ni bilo, res lahko žal.

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je v sodelovanju z Zavodom Voluntariat in pod taktirko Roka Bratovža že 14-ič zapored organiziralo tabor para- in tetraplegikov s prostovoljci iz tujine. Zadnji teden avgusta je v Domu paraplegikov v Semiču bilo slišati različne jezike. Pestrost mednarodne udeležbe prostovoljcev je bila kar precejšnja, saj so se tabora udeležile prostovoljke iz kar šestih držav: Eva iz Španije, Sija iz Slovaške, Joanna iz Poljske, Julia iz Finske, Dana iz Rusije in Suzana iz Srbije. Namen tabora je bil spoznavanje in druženje s prostovoljci ter seznaniti goste o naših vsakdanjih ovirah, s katerimi se srečujemo osebe s tetraplegijo oziroma paraplegijo. Med drugim pa smo si želeli spoznati njihove države, njihovo kulturo, arhitekturo, zgodovino, naravne značilnosti ter njihov način življenja.

Dom v Semiču je dokaj dobro prilagojen osebam na invalidskih vozičkih. Dom krasi velik vrt, kjer

so posajene vse vrste avtohtonega sadnega drevja in grozdja, ki se je v tem že jesenskem času bohotilo na trtah in mamljivo dražilo, da si vsak utrga vsaj en grozd. Žal pa na vrt lahko zaide le redkokdo, saj so klančine arhitektonsko neustrezne oziroma prestrme za marsikoga. Na samem vrhu, sredi vrta, je postavljen čebelnjak, ki izgleda kot trdnjava sredi hriba. Večini žal preostane le, da vrt opazuje z dvorišča doma.

Prostovoljke so opravljale tudi hišna opravila, kot so vsakodnevno čiščenje našega doma. Tako je bilo vedno pometeno in koši so bili dnevno izpraznjeni. Oprale so celo zavese, tako da so te dobile bolj svetel odtenek ter svež vonj, ki se je širil po domu, in tudi okna doma so bila deležna čistila, krpe in vode. V kuhinji so se prostovoljci lotili tudi kuhe. Vsak od prostovoljcev je v času bivanja v domu pripravil značilno jed svoje dežele, hkrati pa so pripravili zanimivo predstavitev z značilnostmi svoje države. Veliko pa je bilo vsakodnevnega druženja

in dnevnih aktivnosti, posledično pa smo pilili in obnavljali svoje znanje angleščine ter drugih jezikov. Dobrohotno smo bili deležni tudi pomoči s strani volonterjev ob vsakodnevnih aktivnostih in družabnih igrah: balinanju, šahiranju, igri človek ne jezi se in podobno. V spomin se mi je vtisnila igra »mafija«, ki je popestrila kar nekaj naših skupnih večerov.

Tabor je sovpadal z vsakoletno tridnevno prireditvijo Semiška ohcet »Gremo v svate«, ki se je dogajala v neposredni bližini našega bivališča. Čeprav tudi tokrat ni bilo mladoporočencev, ki bi si obljubila večno zvestobo, pa je bilo dogajanje na prireditvi zelo razgibano, pestro in zagotovo je vsak – od najmlajšega do najstarejšega – našel kaj zase. Najbolj živahno je bilo v soboto, ko smo si lahko ogledali pripravo zavitkov, plesne nastope, blagoslov kolesarjev in motoristov, prisluhnili petju, glasbi. Na številnih stojnicah je bilo mogoče kupiti spominčke,



na stojnici, ki jo je imelo naše društvo, pa izvedeti več o državah, iz katerih so bile prostovoljke, in o življenju na vozičku ter delovanju našega društva. Skratka, v starem trškem jedru je vse potekalo zelo spontano in v veliko zadovoljstvo obiskovalcev, ki niso prišli zgolj iz Bele krajine.

Zvečer je potekal osrednji program prireditve, na katerem so nastopile folklorne skupine Semiška ohcet, Leščeček, Kalinka, Kres in veterani Akademске folklorne skupine Študent Maribor. Vrhunec pa je večer dosegel s koncertom srbske skupine Queen Real Tribute, ki je brez dvoma med, žal maloštevilne, poslušalce pričarala zvok in občutje legendarnih Queenov.

Udeležili smo se tudi organiziranega izleta na izvir Krupe, kjer smo si ogledali izvir reke Krupe in lepoto narave, ki krasí njeno okolico. Neumorni šofer Tomaž nas je popeljal tudi na kar nekaj izletov po Dolenjski in Beli krajini. Eden izmed tovrstnih izletov je bil izlet na Otočec, otok sredi reke Krke, tekom katerega smo si ogledali tudi Stari grad s prečudovitim parkom. Park krasijo velika stara košata drevesa in lepo negovana pot, ki je speljana okoli otočka. V času ogleda otočka smo se ustavili na bregu in opazovali snežno bele labode, ki so brez strahu priplavali do nas ter nas prijazno pozdravili.

Velja pa tudi omeniti, da je Tomaž prav spreten pri peki na žaru. Njegovo mojstrstvo je bilo opazno. Obvladoval je žar, kot bi imel vsak dan opraviti z njim. Njegova peka dobrot z žara je prav prijetno dražila nos in vabila v njegovo bližino. Ko so bile dobrote pečene, smo se posedli okoli žara in si jih z užitkom privoščili. Ob prijetni toploti žara smo klepetali v veseli družbi.

Pot nas je med drugim zanesla tudi na Kostanjevico na Krki, kjer smo si ogledali Forma vivo, moštvo skulptur v naravnem okolju, ter obiskali zasebno pivovarno, kjer so nam dali na pokušino nekaj vrst piva iz njihovega asortimana in prijazno razložili vse o postopkih pridelave piva in zgodovino tega kraja in okolice.

Na povabilo Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja nas je pot vodila do prestolnice Dolenjske v Novo mesto. Ustavili smo se na dolenjskem društvu, kje nas je pričakal podpredsednik društva Mirko Sintič in nas toplo pozdravil s prijazno besedo. Po pozdravnem govoru smo se

zapletli v prijeten pogovor s člani tamkajšnjega društva. Postregli so nam tudi topel obrok in pijačo. Obisk novomeškega društva paraplegikov v okviru tabora je postal že skoraj tradicionalen, njihova gostoljubnost pa vedno znova obiskovalce pusti odprtih ust. Hvala vam, Dolenjci!

Žal pa je bila udeležba članov ZPS, ki jih premore kar več kot tisoč članov, zelo skromna. Borih pet članov, ki smo bili ves čas tabora prisotni, in nekaj članov, ki so se tabora udeležili za krajši čas. Zato naj zaključim ta zapis s skromnim vabilom vsem članom lokalnih društev paraplegikov, naj se prihodnje leto le opogumijo in udeležijo tega tabora s tako peštrim in skrbno pripravljenim programom v čim večjem številu. Sam program je z veliko truda in zagnanostjo pripravil Rok Bratovž. Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine se za finančno podporo zahvaljuje naslednjim sponzorjem: Zveza paraplegikov Slovenije, Trinet, Mohorčič transport, Vit logistika, Inea, Borok, Unija d.d., CMC Ekocon in BTC Logistika.





**Alenka Dovžan**  
**NAREDIMO SI GA SAMI**

Prijetna, ne preveč številna družba se je 29. novembra zbrala na društvu in ob strokovnih nasvetih Alene izdelovala adventne venčke.

Prišel je čas – pridelki so pospravljeni, listje pograbljeno, njive pripravljene na počitek ... mi pa v pripravljenosti za decembrski žur. Ampak tu se delo začne, saj je okraševanje veselega decembra tudi delo – prijetno, a vendar ...

Adventni čas je čas pričakovanja božiča. Z adventnim venčkom okrasimo naše domove in s prižiganjem svečk na adventnem venčku odštevamo čas do največjega krščanskega praznika, božiča. Adventni čas se začne štiri tedne pred božičem in adventni venček ima štiri adventne svečke. Za vsak teden eno. Adventni venček je k nam prišel iz Nemčije. Leta 1839 ga je v neki nemški sirotišnici za otroke pripravil tedanji duhovnik. Otroke je želel razveseliti, jim dati upanje in veselje. Beseda advent izhaja iz latinske besede adventus, ki pomeni prihod (pričakujemo rojstvo Jezusa Kristusa). Čas adventa je za kristjane pomemben in ima trojni namen. Vabi nas, da se spominjamo preteklosti, prav tako nas vzpodbuja, da živimo v sedanjosti ter da se

pripravimo na prihodnost, ki je pred nami. Novo leto, novi načrti.

Zakaj bi venček kupovali, ko pa ga lahko naredite sami. Tako boste imeli čisto unikatnega. Svojega. Pa še izdelovanje je zabavno.

Tako se nas je, v sredo, pred prvo adventno nedeljo kar nekaj zbralo na društvu, da si z izdelavo adventnih venčkov pričaramo razkošje najbolj veseljaško razvpitega meseca v letu. Bili smo zelo pridni! Na žalost nas je samo osem izdelovalo venčke, ki se lahko kosajo z venčki, ki se prodajajo v cvetličarnah!

Pohvaliti moram čisto vse sodelujoče – Alenko s svojo izvirnostjo in ljubeznijo do bleščic, Bredo z neverjetnimi zamislimi, Mojco z zagnanostjo, vztrajno Marijo in elana polno Urško, Majdo z neverjetnim zanosom do druženja in pa seveda Feliksa, edinega moškega, ki je prebil led in zopet dokazal, da nek dober vrtnar ni samo iz trte zvit. Adventni venčki so narejeni, mi zadovoljni, vsi pa pripravljeni na naslednjo delavnico.



Mirjam Kanalec

## MI SI NE ŽELIMO NOVIH ČLANOV

S projektom »Različnost je Zakon!« mlade osveščamo o tveganjih za poškodbe hrbtenjače.  
V letu 2017 smo obiskali 13 šol.

Z novinarsko konferenco 30. novembra smo zaključili prvo leto sodelovanja z Agencijo RS za varnost prometa (AVP). Ker je bila to za nas prva tovrstna predstavitev medijem, smo v priprave vložili veliko truda, saj si po koncu nismo želeli grenkega priokusa. Vemo, da je projekt dober in učinkovit in prav je, da za nanj sliši čim več ljudi. Res je tudi, da kakšnih izkušenj s področja vodenja in priprave medijskih dogodkov nimamo, a je Rok Bratovž, vodja projekta, dokaj samozavestno trdil, da ima vse pod kontrolo.

Po kolebanjih – ali izvesti ali ne – in uvodnih pripravah je sledilo pošiljanje vabil medijskim hišam in čakanje na potrditve prisotnosti novinarjev. A teh žal ni bilo, prav nobene. Tako smo kljub temu upali na najboljše in čakali dvanajsto uro, ko naj bi se konferenca začela. Pridružila se nam je tudi predstavica AVP Dragana Trivundža Tomanič in skupaj smo dočakali novinarko iz Slovenske tiskovne agencije. Kasneje se je izkazalo, da je tudi edina. Žal?

Mogoče. Smo si pa zaradi tega vzeli več časa in razložili vse (ali še več) o našem projektu in viziji.

Varnost v prometu je namreč pomemben družbeni izziv, katerega se zavedamo tudi na društvu, saj ima kar 28 odstotkov članov poškodbo hrbtenjače zaradi prometne nesreče. »Če z našimi obiski v vrtcih in šolah pred vozičkom rešimo enega samega človeka, smo opravili svoje poslanstvo,« je na novinarski konferenci povedal Rok Bratovž. Med drugim je izpostavil tudi to, da smo skoraj v desetih letih, odkar je projekt nastal, obiskali preko 60 šol in nagovorili več kot 11.000 mladih.

Na teh dogodkih udeležence opozorimo na pomen varnosti v prometu in drugih pristočasnih aktivnostih, kjer se pojavljajo poškodbe hrbtenjače, predvsem pri plezanju po drevesih in skokih na glavo v vodo. Odkrito in brez olepševanj povemo, kaj vse prinaša naša invalidnost, od inkontinence urina in blata, krčev, bolečin, ran zaradi stalnega sedenja ... Otroke

želimo z našimi zgodbami o nesreči in vsem, kar invalidnost prinaša, šokirati, jih pretresti in pripraviti do razmišljanja. Po podatkih ankete, ki smo jo letos izvedli med mladimi, slednji še vedno dobijo v 49-ih odstotkih informacije o obnašanju v prometu prav v šoli, zato bomo tudi v prihodnje prenašali naše izkušnje prav med mlade v izobraževalnih ustanovah. Veseli smo nad rezultati, ki pravijo, da se kar 98 odstotkov vprašanih vedno pripne z varnostnim pasom v avtu. Še vedno pa jih 34 % redko in 2 % nikoli ne uporabi čelade pri vožnji s kolesom.

Namen naših aktivnosti je tudi spreminjati odnos celotne družbe do invalidnosti, saj podiramo tabuje in poudarjamo različnost ljudi. Zato lahko na izkustvenih delavnicah otroci iz prve roke okusijo, kaj pomenijo arhitekturne ovire za nekoga, ki uporablja invalidski voziček. Preizkusijo se v igranju košarke ali namiznega tenisa na invalidskem vozičku, s čopičem v ustih poskušajo ustvarjati slikarske umetnine ...

### Sodelovanje z AVP

V AVP se zavedajo vloge, ki jo na področju varnosti v prometu s svojimi dejavnostmi in projekti igrajo številne nevladne organizacije (NVO). S svojim delovanjem, ki v veliki meri temelji na prostovoljnem delu članov in podpornikov, soustvarjajo varnejši prometni ekosistem. S tem zavedanjem so letos celo zaposlili dodatno osebo, ki bo delovala prav na področju sodelovanja z nevladniki. 6. novembra so tudi organizirali Posvet nevladnih organizacij za večjo prometno varnost, katere sta se udeležila tudi Rok in Mirjam. Srečali smo se s predstavniki NVO-jev, aktivnih na področju prometne varnosti, ki jih v okviru javnega poziva za sofinanciranje nevladnih organizacij sofinancira AVP. Posvet je potekal v dveh delih – v prvem delu smo se seznanili z načrti in aktivnostmi v sektorju za preventivo in vzgojo v cestnem prometu ter navodili za pripravo zaključnih poročil sofinanciranih projektov, drugi del je bil namenjen predstavitvi primerov projektov nevladnih organizacij.



Nacionalni program varnosti cestnega prometa je okvir, ki določa načela, cilje in področja varnosti cestnega prometa v Sloveniji. Skladno z njim tudi AVP spodbuja delo, aktivnosti in projekte NVO na naslednjih področjih: hitrost, varnost pešcev, varnost kolesarjev in motoristov, začetek šole, varnost otrok in mladih, alkohol, varnostni pas. Mehanizem, s katerim agencija vzpostavlja institucionalno sodelovanje z NVO-ji, je objava javnih pozivov za sofinanciranje projektov nevladnih organizacij. Javne pozive objavljajo že od leta 2010, po navadi v začetku koledarskega leta. Z njimi so do leta 2017 podprli aktivnosti NVO-jev v skupni vrednosti preko

630.000 evrov, samo v letu 2017 pa 30 projektov v skupni višini 98.000 evrov. Med njimi je tudi naš projekt, ki ga podpira v višini 1.200 evrov. S sredstvi, ki so nam jih letos namenili, smo obogatili naš program z dodatnimi publikacijami, pokrili smo lahko tudi del stroškov izvedb naših delavnic. Čaka nas še končno poročilo o izvedenih aktivnostih, naslednje leto pa nas spet čaka prijava na javni razpis. Upamo, da bomo z vsebinami, ki jih izvajamo, prepričali ocenjevalce tudi naslednje leto.

Na koncu bi se radi zahvalili vsem sodelavcem pri projektu, ki se zavedajo pomembnosti preventive in verjamejo, da z našim skupnim delom gradimo boljšo in lepšo prihodnost naših najmlajših. Verjamemo, da se bo z našimi skupnimi močmi projekt predstavil še mnogim otrokom po Sloveniji.



Andrej Omahen

## ZA NAMI JE USPEŠNA SEZONA

Naš ekipa počasi napreduje.

**T**ekom sezone smo se atleti udeležili vseh tekmovanj lige. Sezona se je začela v Novi Gorici, nadaljevali smo v Novem mestu, Slovenj Gradcu in jo zaključili kot običajno v Kopru. Na atletskem stadionu Bonifika v Kopru je Društvo paraplegikov Istre in Krasa 21. junija igrala četrto kolo ekipnega atletskega tekmovanja. Kljub nekoliko višjim temperaturam so bile razmere za tekmovanje zelo dobre, po najboljših rezultatih pa je ponovno posegel atlet celjske ekipe Henrik Plank. Več kot odličen rezultat mu je uspel v metu kopja (17.02 m) in zanj prejel 916,04 točk. Z zelo dobrimi nastopi so se izkazali tudi nekateri mlajši tekmovalci.

Ekipa društva v sestavi: Namka Paratušič, Petra Mežnar, Katarina Miličević, Zorica Jelič, Štefan Glavan, Damjan Rogelj, Aleš Kramolc in Andrej Omahen je vseskozi zasedala tretje mesto in ga na koncu tudi osvojila. Z rezultatom smo zelo zadovoljni, saj smo ga osvojili praktično brez vsakih resnih priprav, saj je odločba MOL-a o koriščenju ur na stadionu prišla šele ob koncu

sezone. Realno pa bi kaj več tudi težko pričakovali, saj sta ekipi Slovenj Gradec in Celje v napetem boju za naslov ob uigranosti ekip in številčnosti atletov trenutno razred pred ostalimi. Naslov je na koncu pripadel Celju, a le za pičlih nekaj točk(16,64), kar je bil na koncu tudi najmanjši zaostanek drugouvrščene ekipe do sedaj. Naša ekipa pa je za njima zaostala skoraj za 5000 točk, zadnja pa se je uvrstila DP Koper.

Za prihajajočo sezono upam, da se ob urejenih pogojih za trening, kateri so že zagotovljeni, vodilnima ekipama uspemo resno približati in morda celo stopiti stopničko višje.

### Hrovatinov memorial

Za nami je že 48. tekmovanje v spomin na pionirja slovenskega invalidskega športa prof. Bojana Hrovatina, ki z mednarodno udeležbo dobiva vse večje razsežnosti. Slovenskim atletom,

ki so se pomerili na 26. državnem prvenstvu, so se 9. septembra na Atletskem stadionu v Slovenj Gradcu pridružili tudi atleti iz Hrvaške, Bosne in Hercegovine, Srbije, Črne gore in Makedonije. Naše največje atletske tekmovanje je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije in Zveze za šport invalidov Slovenije ter pokroviteljstvom Mestne občine Slovenj Gradec odlično pripravilo Društvo paraplegikov Koroške. Nastopilo je 74 atletinj in atletov iz pokrajinskih društev Zveze in omenjenih držav. V naši ekipi, ki je osvojila 11 medalj, je bilo 15 atletinj in atletov. Tekmovanje je letos potekalo na mednarodni ravni, zmaga pa je na koncu ostala doma. Naj za konec čestitam ekipi, kot tudi vsem posameznikom za osvojene kolajne! V novi sezoni pa upam, da se številčno še okrepimo na vseh tekmovanjih za še boljše rezultate.



## Mojca Burger

### ŠPORT, KJER NAS VEDNO ZEBE

#### Kaj sploh je curling in kdo ga lahko igra?

Curling je moštveni šport, podoben balinanju s to razliko, da ga igramo na ledu s težkimi nabrušenimi kamni, imenovanimi iz angleščine stones. Curling je najbolj razširjen v Veliki Britaniji, Skandinaviji, Kanadi in ZDA. Ta šport izhaja iz Škotske in njegove prve omembe zasledimo v 16. stoletju, vendar je zelo verjetno, da je veliko starejši in da so ga igrali po celotni severni Evropi. Curling je postal olimpijski šport leta 1924 na zimskih olimpijskih igrah v Chamonix-ju in je ostal olimpijska disciplina do leta 1932. Potem je bil več kot 50 let odsoten, do leta 1998, ko se je spet pojavil v Naganu. Tudi v Sloveniji so s curlingom začeli v letu 2010.

Je pa curling tudi igra, katero lahko igrajo tako hodeče osebe, kot osebe na invalidskih vozičkih (wheelchair curling). Razlika je le v tem, da hodeči uporabljajo tudi metlo, s katero pometajo pred kamnom, pri vozičkih pa tega ni. Prvič so wheelchair curling uradno igrali leta 2000 v Crans Montani v Švici med svetovnim paraski prvenstvom, leta 2006 pa je postal že del paraolimpijskih iger v Torinu.

Vsaka ekipa ima 4 igralce, pri wheelchairu mora biti obvezno en igralec nasprotnega spola, in vsak ima na voljo dva kamna. Na tekmovanjih se tako pomerita dve ekipi, ki izmenično potiskata kamne proti hiši (tarči, ki je narisana na ledu), zmaga pa tista ekipa, ki ima več kamnov bližje centru od nasprotne ekipe. Vse skupaj izgleda precej enostavno, vendar ni čisto tako, veliko je odvisno od taktike skupa (igralca, ki kaže, kam naj kdo vrže kamen) in pa seveda od natančnosti cele ekipe.

Trenutno v Sloveniji ni prav veliko vozičarskih curling ekip, pravzaprav sta le dve in obe prihajata prav iz našega društva. S tem športom se ukvarjata že 5 let in večkrat smo bili že na svetovnih prvenstvih, tako na Norveškem kot tudi dvakrat na Finskem. Večkrat pa se udeležimo tudi wheelchair turnirjev v drugih državah, kjer tekmujemo z drugimi ekipami, da sploh vidimo, kje smo. Včasih nam gre bolje, včasih bi pa tudi najraje pobegnili predčasno domov. Največji problem tega športa pri nas je, da nimamo ustrezne dvorane, ki bi bila primerna za

ta šport, ampak treniramo na hokejskem ledu. Ker je curling zelo natančen šport, je težko biti natančen pri visečem ledu ali pa če je na njem polno vzboklin in hribčkov. Posledično se tudi težko primerjamo z ekipami, ki imajo za ta šport prav namenjene dvorane in na takem ledu je res užitek igrati. Vemo, da bo enkrat tudi pri nas taka dvorana, le vztrajati moramo. Vsako leto pa igramo tudi slovensko ligo, kjer je liga razdeljena na skupino A in B. Prvo leto smo štartali v skupini B in bili na koncu drugi, zato smo napredovali v



skupino A, kjer pa smo sedaj že drugo leto in se gibljemo v sredini te skupine. Naj izpostavim, da smo v tej ligi edina ekipa na vozičkih in igramo proti hodečim ekipam.

O tem lepem športu naj še povem, da vedno iščemo nove igralce, ki bi jih ta šport zanimal. Želimo si, da se nam pridružite na katerem

od treningov ob ponedeljkih na drsališču v Zalogu in preizkusite, kako vse skupaj sploh poteka. Lepo vabljene predstavnice ženskega spola, saj nam teh še posebej primanjkuje.

Da pa sploh lahko treniramo in tekmujemo na turnirjih in svetovnih prvenstvih, bi se

zahvalila v imenu obeh ekip tako našemu društvu kot Zvezi za šport invalidov Slovenije - POK, da nam finančno to omogočata. Seveda pa ne smem pozabiti tudi na našega trenerja Gregorja Verbinca, ki je z nami že od samega začetka in mora včasih imeti kar dobre živce, da nas prenaša.

## Nino Batagelj

### »TO SEZONO BOM POSVETIL PREDVSEM TRENINGOM«

**Slovenska reprezentanca v paraplanju na srečo septembrskih potresnih sunkov v Mexicu Cityju ni čutila in se je varno vrnila domov. Prvenstvo je bilo najprej odpovedano, nato pa prestavljeno in naša dva plavalca, Darko Đurič in Nino Batagelj, sta posledično ostala brez nastopa na največjem tekmovanju sezone.**

Po veliki smoli z očali je Nino Batagelj 15. julija s časom 1:32,32 tako rekoč za rep ujel tako željeno normo za nastop na svetovnem prvenstvu v plavanju za invalide, ki naj bi konec septembra potekalo v Mehiki. Še pred prvenstvom pa je slovenska reprezentanca (plavalca Branko Đurič in Nino Batagelj) v paraplanju odšla na višinske priprave v Mehiko, a jih je od tam pregnal potres.

Naša reprezentanca, ki je v času tragičnega mehiškega potresa bila na višinskih pripravah v 400 kilometrov oddaljenem San Luis Potosiju, je nastop odpovedala. Tako Darko Đurič in Nino Batagelj sta si v času pred svetovnim prvenstvom

poškodovala ramenski obroč in ponovno privajanje na višino (Mexico City leži na več kot 2000 metrih nadmorske višine) po več kot 30-urni poti bi stanje samo še poslabšalo.

Za Batagelja, ki bi se z nastopom udeležil svojega prvega večjega tekmovanja v paraplanju, je predstavitev svetovnega prvenstva pustila malo grenkega priokusa. »Kljub težavam čez sezono sem se nastopazelo veselil. Situacija v Mehiki ni dopuščala izvedbo prvenstva, kot je bilo načrtovano in podaljševanje sezone še za 2 meseca bi mi prineslo še večje težave z ramenskim obročem. Začetni treningi nove sezone še vedno potekajo v

znamenju sanacije težav, ki se počasi in vztrajno odpravljajo. Zato bom to sezono posvetil predvsem treningom in raje izpustil kakšno tekmo, saj je glavna tekma sezone evropsko prvenstvo v Dublinu. Časi, ki sem jih plaval v prejšnji sezoni, izpolnjujejo zahtevane norme za nastop na evropskem prvenstvu, zato sem lahko popolnoma sproščen in se posvetim treningom. Rad bi se zahvalil Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine, ki mi skupaj z ZŠIS - POK in Aquamanijo omogoča brezskrbno treniranje. Želim si čim hitrejšo in uspešno rehabilitacijo ramen, saj so se bolečine pojavljale ne samo na treningih, ampak tudi pri vsakodnevnih dejavnostih.«



## Jasmin Sabljakovič

### GAJIĆ OSVOJIL VSE PARTIJE

V vojvodinskem mestecu Titel je od 21. do 23. avgusta 2017 potekal ekipni mednarodni šahovski turnir, ki se ga je letos prvič udeležila tudi ekipa našega društva. Turnir je pripravilo Društvo paraplegikov in tetraplegikov UPIK TISA.

Letos smo bili prvič povabljeni v Titel na mednarodni turnir ekip v šahu s strani Društva paraplegikov in tetraplegikov »UPIK TISA« iz Titela, kraja, oddaljenega približno 50 km od Novega Sada v Vojvodini, Republiki Srbiji.

Turnirja so se udeležili tudi naši stari znanci iz Federacije BiH (Zenica, Banja Luka, Brčko Distrikt in Republika Srbska), kateri se tudi vsako leto udeležujejo našega Mednarodnega turnirja v šahu v Ponikvah, ki ga naše društvo vsako leto organizira na občinski praznik Občine Dobropolje. Iz našega društva smo se tekmovalca udeležili Ljubiša Gajić, Jasmin Sabljakovič in pridružena članica nežnejšega spola Mateja Pučko, ki je priskočila na pomoč, saj imamo vsakič problem, ker nimamo ženske članice, ki bi zastopala barve našega društva. Invalidska društva v republikah bivše Jugoslavije si namreč želijo privabiti in integrirati v šport in šah tudi predstavnice nežnejšega spola.

Tekmovalce je potekalo po načrtovanem programu. V ponedeljek proti večeru so nas gostitelji pričakali s toplo

dobrodošlico in okusno večerjo, nato pa je sledil čas za sproščeno druženje. V torek zjutraj smo se po zajtrku odpravili na turnir v Titel. Med potjo smo lahko občudovali največji sadovnjak v Evropi, kateri meri 240 hektarjev in je v celoti pokrit z mrežo za zaščito proti toči.

Turnir se je začel z igro ekip Pokrajine, po zaključku pa smo prišli na vrsto tudi mi, ki smo tekmovali na mednarodnem turnirju. Za naš turnir so domačini izbrali najboljše posameznike iz Vojvodine. Tekmovalo je že prej omenjenih pet ekip, ki so bile sestavljene iz treh tekmovalcev. Ekipo naj bi sestavljala dva moška tekmovalca in ena ženska. Ker so tudi ostale ekipe imele težave z udeležbo ženskih tekmovalk, so tudi tretjega tekmovalca nadomestili z moškim. Naša ekipa je premagala ekipo Brčkega in Federacije BiH, katera je osvojila prvo mesto na turnirju. Če bi naša ekipa priigrala le še eno zmago posamično, bi osvojili prvo mesto, tako pa smo se žal morali zadovoljiti z osvojenim četrtem mestom. Naš najboljši tekmovalce je bil Ljubiša Gajić, ki si je priigral vse zmage. Končne uvrstitve

ekip so tako bile:

1. Federacija BiH 7 točk
2. Pokrajina Vojvodina 7 točk
3. Republika Srbska 6 točk
4. DP Ljubljana 6 točk
5. Brčko Distrikt 4 točke

Po kosilu in zabavi v restavraciji na reki Tisi smo se odpravili v Hotel Novi Sad, kjer smo bili nastanjeni.

Naslednje jutro smo se poslovili od naših gostiteljev in ostalih tekmovalcev iz BiH ter se odpravili na ogled Petrovaradinske trdnjave v Novem Sadu, katera je največja še ohranjena trdnjava v Evropi. Razprostira se na 112 hektarih in se deli na Zgornje in Spodnje mesto (suburbium). V Zgornjem mestu je najbolj znan stolp z uro, kjer velik kazalec kaže ure, majhen pa minute. Podzemni vojaški hodniki predstavljajo edinstveno zanimivost Petrovaradinske trdnjave, saj se razpredajo v kar štirih nadstropjih posebnega komunikacijsko-obrambnega sistema, dolgega 16 km, od katerih je 1 km odprt za obiskovalce. Rimokatoliška baročna cerkev svetega Jurija je bila zgrajena med 1701. in 1714. letom in se nahaja



ob vznožju trdnjave. Ogledali smo si tudi muzej, v katerem je razstavljeno ogromno orožja iz 1. svetovne vojne. Pod muzejsko zgradbo se nahaja tudi

vodnjak s 60-imi metri globine. Z razgledne točke, kjer smo se osvežili, smo občudovali prečudovit razgled na celotni Novi Sad prek reke Donave.

S kančkom razočaranosti zaradi uvrstitve, a polni doživetja smo se v popoldanskih urah odpravili proti Sloveniji.



**Marinko Popovič**

## SEZONO ZAČELI SLABO

Po poletnem počitku so se športne aktivnosti spet začele.

### Sarajevo basket

V začetku junija je naša košarkarska ekipa DP Ljubljana Mercator po dolgem času zopet preizkusila parket zunaj domačih okvirjev. Od 2. do 4. junija se je udeležila mednarodnega turnirja »Sarajevo basket 2017«. Na turnirju so poleg domače ekipe sodelovale še ekipe iz petih držav – Srbije, Črne gore, dve iz Hrvaške in dve iz Slovenije. Na dokaj težkem in kvalitetnem turnirju so naši košarkaši v prvih dveh tekmah premagali ekipo Maribora in Podgorice, v finalnem nastopu pa so tokrat morali priznati premoč domače ekipe, ki je zaslužno slavila z rezultatom 76:56.

V nadaljevanju srečanja so si košarkarji izmenjali medsebojne izkušnje in dobre prakse na področju invalidskega varstva in tehničnih pripomočkov, kjer se kažejo velike razlike med posameznimi državami. Po uspešno izvedenem turnirju so se zahvalili organizatorjem in se dogovorili, da poskušajo s sodelovanjem nadaljevati tudi naslednje leto.

### Priprave na sezono

Naši košarkarji so sezono 2017/2018 začeli s pripravami v Semiču od 1. do 3. septembra. V treh dneh in na treh pripravljalnih treningih je sodelovalo 10 igralcev, med drugim nas je obiskal športni referent Robert Žerovnik ter nam voščil veliko športnih uspehov v prihajajoči sezoni.

Nadaljevanje priprav smo zaključili 7. in 8. oktobra na tradicionalnem prijateljskem turnirju Alpe Adria v Gradiški na Soči (Italija), kjer smo osvojili tretje mesto ob prisotnosti domače ekipe Castelvechio, ki je osvojila drugo mesto, avstrijske ekipe iz Graza, ki je zmagala na turnirju in ekipe Trevisa (Italija), ki je osvojila nehvaležno zadnje mesto.

### Liga ZPS ORMEGA MM

Liga »ZPS ORMEGA MM« se je začela 12. oktobra v Ribnici. Za organizacijo je poskrbelo naše društvo, žal pa so naši zmajčki zaključili prvo kolo z dvema porazoma; DPLjubljana Mercator proti RSV Karnten – 32:53 in DPLjubljana Mercator proti DP Maribor – 38:41. V drugem kolu lige, ki je bilo v Laškem, smo delno popravili slab začetek iz prvega kola z zmago; DP Ljubljana Mercator proti DP Kranj 49:42. Liga se nadaljuje s tretjim kolom 14. januarja 2018 v Novem mestu. Po odigranem drugem kolu je naša ekipa žal na predzadnjem mestu, prva pa RSV Karnten.

Z novim letom 2018 vam vsem želimo veliko zdravja, sreče in veliko uspehov. Športni pozdrav! Ekipa košarke na vozičkih DP Ljubljana Mercator.





Borut Sever

## USPEŠNO ZAKLJUČENA AKCIJA

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je v lanskem letu začelo z zbiranjem sredstev za nakup invalidskih vozičkov za igranje košarke.

V tem času sta ekipa in društvo izvajala vrsto dejavnosti, s katerimi smo promovirali košarko na vozičkih in ob tem zbirali sredstva za menjavo starih in nekonkurenčnih vozičkov, ki niso več omogočali programov ohranjanja zdravja in udeležbe v športnih aktivnostih na potrebnem nivoju. Z novimi vozički bomo poskrbeli tudi za nadaljnji razvoj košarke v našem društvu, hkrati pa novim in drugim članom lažje omogočili, da se preizkusijo v tej dinamični kolektivni igri.

Tako smo se v začetku leta začeli o možnostih sodelovanja pogovarjati z različnimi dobavitelji, pri čemer smo na koncu do najboljšega dogovora prišli s podjetjem Ormega MM d.o.o. Z omenjenim podjetjem

smo uspešno sodelovali že v prejšnji akciji, saj verjamejo v moč ekipnega sodelovanja in skupinsko energijo, ki bo košarkarski ekipi pomagala premagovati ovire na poti do športnih uspehov.

V okviru akcije smo se z dopisi, osebno in drugače obračali na različne sponzorje in donatorje, ki so nam pomagali s svojimi prispevki in se jim ob tej priložnosti iskreno zahvaljujemo.

Zelo uspešni smo bili tudi pri zbiranju sredstev preko SMS-akcije, ki je bila zelo odmevna, še posebej zaradi prispevka o košarki na vozičkih na RTV Slovenija v televizijski oddaji Tednik. Pri tem nam je pomagala Alenka Bevčič, ki je prispevek tudi pripravila. Igralci naše košarkarske ekipe DP Ljubljana Mercator so izkoristili njeno prisotnosti na 5. kolu

slovenske lige v košarki na vozičkih in ji ob tem v zahvalo podarili podpisan dres članov ekipe.

Košarkarska ekipa našega društva je imela v okviru promocije akcije tudi skupni trening s KK Union Olimpijo v ogrevalni dvorani Centra Stožice. V sproščenem vzdušju smo si izmenjali različne izkušnje in poglede na košarko. Člani KK Union Olimpija so se tudi posedli v naše vozičke in se preizkusili v igranju košarke na vozičkih. V nadaljevanju smo bili vabljeni na ogled tekme Union Olimpije, kjer so našo akcijo predstavili publiko.

Maja letos smo skupaj s Kulturnim društvom Ambrus in rock skupino Astrid Lindgren v idiličnem PARKU LOKA pri Zagradcu pripravili dobrodelno prireditev. V letnem gledališču nad dolensko lepotic



Krko smo si najprej ogledali prvo avtorsko predstavo dramske skupine Ambrus – Bipolaren, v nadaljevanju pa smo uživali v koncertu rock skupine Astrid Lindgren.

Podporo so nam izkazali tudi v podjetju Lars & Sven z akcijo Lokalno šteje, tekom katere kupci ob nakupu burgerja prejmejo žetonček in ga dajo v vrček za donacijo po izbiri. Žetonček je v naš vrček med prvimi prispeval tudi trenutno najboljši evropski košarkar Goran Dragić.

Na pomoč pa so nam priskočili tudi pri Rotary klubu Ljubljana Barje, kjer so se odločili, da podarijo voziček za košarko našemu članu Andorju Palkoviču. Voziček so mu predali na slavnostni prireditvi 8. junija, kjer so bili prisotni tudi naši člani.

Zadovoljni smo, da smo v okviru akcije uspeli pridobiti sredstva, ki omogočajo nakup treh vozičkov, enega nam je doniralo podjetje in dobavitelj podjetja Ormega MM d.o.o., enega pa Rotary klub Ljubljana Barje, ki je voziček podaril Andorju Palkoviču.

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine in košarkarska ekipa DP Ljubljana Mercator se ob tem iskreno zahvaljuje vsem, ki ste nam prisluhnili in priskočili na pomoč v akciji zbiranja sredstev za nakup invalidskih vozičkov za

igranje košarke.

Ob kakovostni podpori in opreми se bomo lahko tako v največji meri posvetili treningom in nadaljnjim športnim izzivom, saj nam kakovostna oprema in podpora omogoča boljše pogoje za športne podvige, kjer se pišejo ponosne zgodbe slovenske športne zgodovine Društva paraplegikov ljubljanske regije.

### **Andor Palkovič, veselje ob novem vozičku**

Spomladi letos sem izvedel novico, ki me je izredno razveselila. Pri Rotary klubu Ljubljana Barje so se namreč odločili, da mi podarijo nov voziček za košarko, saj se s starim dotrajanim vozičkom nisem mogel polno udeleževati programov za ohranjanje zdravja, ki jih izvaja naše društvo, niti se nisem mogel kosati z drugimi, tako na treningu, še posebej pa ne na medsebojnih

tekmah. S tem vozičkom so se mi odprle tudi možnosti, da bi lahko treniral v slovenski reprezentanci za košarko na vozičkih, kar sem si vedno želel. Z novim vozičkom sem veliko hitrejši kot s prejšnjim, kar me na treningih dodatno motivira, da dam maksimalno vse od sebe za zmago in uspeh svoje ekipe. Posledično se mi je izboljšalo fizično stanje, saj sem pridobil na moči in se zaradi tega tudi bolje počutim. To pozitivno vpliva tudi na vse ostale stvari, ki jih počnem, saj sem tudi v šoli boljši pri učenju, imam več energije za sprotno delo, zjutraj vstanem lažje in zvečer imam več energije, da dokončam zadeve za šolo. Nov voziček je zame nekaj neprecenljivega in mi dviguje kvaliteto življenja. Zato se zahvaljujem vsem, ki so pomagali pri tem, da sem dobil nov voziček, še posebej pa predsednici Mirjam Kanalec.





**Tone Racman**

## IZ UMETNIKOVE ZAPUŠČINE

**Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je razstavo v prostorih Mestne občine Ljubljana, Info točki 65+, posvetilo predvsem ohranitvi spoštljivega spomina na svojega prezgodaj umrlega člana, mednarodno priznanega slikarja Silva Mehleta.**

**D**ruštvo paraplegikov ljubljanske pokrajine si je tudi v letošnjem programu aktivnosti na področju kulture zadalo za enega od ciljev (nalog) pripravo vsakoletne razstave – prikaza kulturne dejavnosti svojih članov. Tudi letos je dogodek potekal v Ljubljani, v prostorih Info točke 65+. Letošnja razstava, ki smo jo svečano odprli 6. septembra, sta sestavljala dva sklopa: razstava slik in razstava fotografij.

Posthumna razstava likovnih del našega člana Silva Mehleta, ki nas je na samem začetku leta 2017 žal mnogo prezgodaj zapustil, nas je očarala. Z njo se je društvo želelo pokloniti njegovemu likovnemu ustvarjanju in ohranitvi spoštljivega spomina.

Prostor informacijskega centra, katerega stene so zaljšale slike preminulega slikarja, so na dan otvoritve dodobra zapolnili njegovi prijatelji, člani društva in meščani Ljubljane. V kulturnem programu, ki je spremljal dogodek, je sodelovala violinistka Anja Šoštarič, ki je prisotne navdušila

s svojim nastopom, mladostno svežino in virtuoznostjo. Program je povezoval likovni kritik Jaka Racman, ki je spregovoril tudi o življenju in delu Silva Mehleta. Kot zavzeti občudovalec njegovega likovnega opusa in spremljevalec strmega slikarskega napredovanja nam je predstavil njegov pogum in neizmerno voljo do življenja ter ustvarjalno moč, ki je bila kos vsem fizičnim oviram in naporom. Ustavil se je ob nekaterih slikah in opozoril na njihovo slogovno originalnost in univerzalno sporočilnost, ki nagovarja nas vse in nam odpira pogled na številna življenjska vprašanja.

Ob tej priložnosti smo sesimbolično s šopkom cvetja zahvalili soprogi umrlega slikarja Heleni Mehle za vso predanost, s katero mu je vsak trenutek stala ob strani.

Drugi del razstave pa je predstavljala razstava fotografij VIRTUALNA RESNIČNOST. V njenih okvirih so svojo fotografsko ustvarjalnost predstavili: Zarja Kovačič Hren, Mojca Burger, Mirjam Kanalec in Darko Bajželj. Projekt, ki

je nastal na foto delavnici v Murski Soboti pod vodstvom priznanega fotografa Dejana Mijoviča, temelji na podlagi eksperimentov projiciranja abstraktnih form na človeške obraze in je s svojo izvirnostjo pritegnil pozornost obiskovalcev.

Ob koncu je udeležence prireditve, v imenu ljubljanskega župana, pozdravil gospod Aleš Čerin in z besedami navdušenja nad ustvarjalnostjo članov društva zaželel razstavi uspeh.

### **Jaka Racman**

#### **Likovna kritika**

»Ljudje smo si v marsičem različni ... in vsaka drugačnost neizogibno pomeni izstopanje. Kjer mnogi vidijo nezaustavljivo bežnost, nekateri ustavljajo trenutke; in kjer mnogi nemočno obžalujejo izgube neizbežnega minevanja, nekateri slavijo majhne zmage v svojem boju za obstanek ... Silvo Mehle je kot človek izstopal s svojo tiho silovitostjo in vztrajno plamenečo notranjo močjo, ki je tudi sivim, senčnim delom črno-belega sveta

dajala luč in barve. In prav je, da razstava, ki se poklanja spominu nanj, skozi njegove oči osvetljuje del poti, ki jo je prepotoval na zemlji. Kot slikar je namreč za seboj zapustil opus likovnih del, ki oživljajo ustavljene trenutke in slavijo premoč življenja nad minljivostjo, saj se v sijaju luči njihova površina vedno znova rodi, vztrepetata in vzvalovi ter poživlja sleherno odločilno potezo svojega nastanka in nastajanja.

Iz umetnikove zapuščine so izbrana dela iz različnih obdobji ustvarjanja, kar nam kaže avtorjevo vzpenjajočo slogovno rast; konstanten, predirni čut za realno podajanje ter hkrati raziskovalni nemir nepredvidljive menjave likovnih pristopov.

Razmeroma majhno število slik na razstavi jemlje retrospektivno širino, ki si jo avtor

v prihodnosti zasluži, vendar navkljub vsemu z utrinki odstira ključne postaje Silva Mehleta na njegovi ustvarjalni poti, od leta

2003, ko je šele dobro usvajal spretnosti likovnega snovanja, do točke, ko na slikah pojavnega sveta ni (več) le poustvarjal, temveč dozdevno, lahkotno, svobodno kreiral slikarske iluzije po svoji volji, predstavi in občutkih.

V zgodnjem obdobju umetniške formacije je Silvo Mehle ubral teksturi tkanine kratkih, križajočih, vidnih potez približano, haptično, dotika vabljivo površino slik, ki materializirajo barvno harmoničen vidni vtis motiva, a ga hkrati ohranjajo kot raztopljen in dematerializiran slikarjev subjektivni pogled, prežet z navdihom, občutji in skrivnostnim prevpraševanjem.

V službi umetniške rasti je prisluškoval različnim zgledom in uram časa ...

Znal je ceniti udobje, ki ga historični realizem nudi z izločitvijo avtorskega subjekta ter z minuciozno potezo poudariti objektivno naravo nekaterih svojih slik ... In znal je tudi

brezkompromisno obrniti list; ubrati lastno, nekonvencionalno slogovno pot ter dozdevno obrniti na glavo vse utečene predstave o sebi. Cikel vedut, posebej vedut Ljubljane, ki je na tej razstavi zastopan s Plečnikovimi zapornicami na Ljubljani, je tako s smelimi prijemi ob redukciji likovnih sredstev naslikan v dihotomiji čvrste trdne ostrine in vihravosti kaligrafske skice ter pastelne zračnosti presvetljenih, vtisu akvarela približanih barvnih ploskev.

Pomembno je opozoriti na motivno bogastvo znotraj njegovega opusa. Silvo Mehle je namreč zgodaj in uspešno zavojeval izzive, ki jih slikarju postavljajo figura, krajina, arhitektura ter njihov medsebojni odnos na likovnem polju in v prostoru; kot tudi narativnost celote. Slike tako onkraj v sebi zaključenih celot sklopov, v katerih so nastale, lahko zvesto predstavljajo same sebe ter hkrati komunikativne v svoji molčeči sporočilnosti, kakršneso, nagovorijo in vabijo. Pismonoša, ustavljen pred brezčasno tiho Plečnikovo arhitekturo in skrivnostni Podhod, zaznamovan s pozvanjanjem korakov mnogih stoletij, so v tem kontekstu zgovorne priče svojih in nekdanjih dni ... Drobni kosi mozaika avtorjevega življenja, polni njegovih sledi.«





## Veronika Kuzmič

### USTA, DOMIŠLIJA, ZAGON IN USTVARJALNOST

Umetnost je čudovita vrednota življenja. »Kdor se ji preda,« pravi francoski pisatelj Paul Jean, »je varen pred viharji našega notranjega in zunanjega sveta.«

Kultura je nedvoumno ena najpomembnejših značilnosti človeka, je njegov svet, v njej se človek razvija in z njo se tudi razlikuje od drugih bitij. Kultura je ogledalo naših vrednot in našega sveta. Prav nove situacije, novo, povsem na glavo obrnjeno življenje je lahko povod za vznik sposobnosti, iz katerih najiskrenejše zaživi človekova neposredna ustvarjalnost. Med člani Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine tudi iz tega razloga že vrsto let obstaja zanimanje za likovno in pisano umetnost.

V znak podpore, pozdrava in spodbude ustvarjalnosti naših članov je Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine v sodelovanju z Domom Marije in Marte 11. septembra 2017 v Logatcu pripravilo Literarno umetniško popoldne z 12. samostojno razstavo našega slikarja Željka Vertlja in recitalom poezije naše nagrajene pesnice Darinke Slanovec in pokojne



Marjetke Smrekar. Njuno poezijo sta prebirali Alenka Tratnjek in Ana Feržan.

Kulturni dogodek v Jožefovi dvorani je z izbranimi besedami povezovala naša članica Nina Wabra Jakič, ki je poudarila, da gibalna oviranost naših likovnikov in poetov ne predstavlja oviranosti na področju umetniškega ustvarjanja, nato pa k predstavitvi slikarja povabila umetnostno zgodovinarico in likovno kritičarko

Anamarijo Stibilj Šajn. Ta je povedala, da je Željko Vertelj eden tistih slikarjev, ki so ga življenjske okoliščine izzvale in vodile v svet likovne ustvarjalnosti. Po prometni nesreči, ko je postal tetraplegik, se je pridružil slikarjem likovne sekcije pri Zvezi paraplegikov Slovenije in tako uresničil mladostniško željo po slikanju.

Željko Vertelj nas je z razstavo v Logatcu popeljal na barvito potovanje od visokogorja prek



dolin, gričevnatih pesjažev, vinogradov pa vse do obal in morja. Pogled se nam je ustavil na sledeh preteklosti in v neokrnjenih koticah narave. Ponudil nam je delež najznačilnejših upodobitev iz sicer obsežnega opusa, s katerim se Vertelj gotovo umešča med vsega spoštovanja vredne slikarje. V nadaljevanju Literarno umetniškega popoldneva je svoje pesmi iz zbirke Sled angelov prebirala pesnica Darinka Slanovec, ki je poleg nagrade Mohorjeve družbe prejela tudi dve prvi in eno tretjo nagrado za haikuje. Darinka je s svojo poezijo predstavila izbrušenost verzov in prefinjenost čutenja čustev, s katerimi nismo zaznali nikakršne (telesne) zamejenosti, prizadetosti. Slovenska pesnica Neža Maurer je o pesmih Darinke

Slanovec zapisala, da »so prinesle v literaturo nov pogled na dejanski in domišljijški svet; bolje – nov zorni kot. Dodajajo drugačna občutja. Krhkost je pri avtorici telesna; moč njene duševnosti ter ljubezni do ljudi in sveta pa razpira dlani, knjige in okna; zarisuje poti in ceste od sveta do sveta (tudi časovno). Pronicljiva nadarjenost to omogoča – temelj pa je drugačna vezava z življenjem.«

Pesmi pokojne Marjetke Smrekar sta recitali Ana Feržan in Alenka Tratnjek. Marjetka se je v času pesnikovanja opirala na upanje in vero, da bo po koncu življenja večna pomlad. "Živeti, trpeti, ostati ...«

Ljubiteljem likovne umetnosti in poezije pa se je predstavil tudi ljubiteljski pesnik Jože Žakelj.

Literarno umetniško popoldne z Društvom paraplegikov ljubljanske pokrajine je popestril in obogatil ženski pevski zbor Društva upokojencev in invalidov Logatec, slikar Željko Vertelj pa je med potekom dogodka tudi predstavil slikanje z ussti.

Zaključimo lahko, da so bili nastopajoči na dogodku še en dokaz tega, kakšna je lahko moč in človeška volja, ko spretnost telesa oz. rok nadomestijo usta, domišljija, zagon in ustvarjalnost. Z vztrajnim prizadevanjem lahko namreč prerastemo t. i. drugačnost in ujetost ter se na svoj način dvignemo nad lastno invalidnost.





Alenka Tratnjek

## »POROKA« v AJDOVŠČINI

Društvo animatorjev Norma 7 je 10. oktobra v Ajdovščini, pod vodstvom Vlaste Rebek, gostilo deseti literarni maraton Rdeča jabolka. Na srečanju so s predstavitevijo najboljših prispevkov in podelitvijo nagrad zaokrožili letošnji literarni natečaj.

Po dolgem času smo se na pobudo Društva animatorjev Norma 7 spet srečali na literarnem maratону v Ajdovščini. Na društvu smo se zelo razveselili vabila, ki nam ga je poslala Vlasta Rebek z Brij, in število prostih mest v kombiju se je hitro zapolnilo. Literarni maraton Rdeča jabolka se z leti utrjuje kot srečanje piscev oziroma tistih posameznikov, v večini primerov bralnih skupin, ki se predstavijo kot recitatorji ali deklamatorji. Udeleženci so učenci osnovnih in srednjih šol, člani invalidskih društev Slovenije, stanovalci domov za starejše osebe in ljubitelji literature, ki že leta v domačem okolju ustvarjajo v literarnih krožkih, literarnih skupinah in sekcijah. Naslovna tema

letošnjega natečaja je bila »Poroka«, organizatorji pa so bili nad odzivom prijetno presenečeni.

Sodelovalo je veliko avtorjev, ki so predstavili svoje pesmi ali prozna besedila. Med temi smo slišali tudi dela v tujih jezikih. Poleg predstavitve samih del so nam sodelujoči pripravili prikupni igrici, ki sta nas prijetno razvedrili. Zelo so se potrudili! Dopoldanske predstavitve je povezoval dolgoletni in že legendarni gledališki in filmski igravec Pavle Ravnohrib, kar nam je še posebej ostalo v spominu.

Prisotni smo bili tudi pri otvoritvi razstave likovnih del različnih avtorjev. Glede na to, da je bil maraton sestavljen iz raznolikih

kulturnih dogodkov, so v drugem delu organizatorji sodelujočim podelili tudi več nagrad in priznanj za najboljše prispevke iz posameznih področij. Med prejemniki nagrad je bila tudi naša članica Breda Malus. Proti koncu programa nas je prijazno nagovorila in pozdravila tudi predstavница občine.

Po zaključku uradnega dela maratona je sledilo še prijetno druženje udeležencev in gostov prireditve.

Veseli, prijetno utrujeni in polni bogatih vtisov smo se proti večeru počasi odpravili proti domu. Še enkrat velika zahvala in priznanje organizatorjem za tako zahteven in obsežen projekt ter vabilo za sodelovanje! Vse čestitke in upam, da se drugo leto spet srečamo!

## ZAHVALA

Hvala vsem, ki ste mi v težkih trenutkih stali ob strani, mi pošiljali lepe želje in pozdrave. Hvala za obiske in tortice, ki so mi jih sestre zaplenile, pa vendar kasneje privoščile za pokušino. Hvala tudi Karmen, ki je bila ves ta čas vez med mano in vami, poskrbela tudi za moje stanovanje in pazila, da moji kosmatinci niso ostali ta čas sami.



Jože Globokar

## PREPRIČLJIV VTIS ODSEVA TRENUTKA

**Našemu slikarju Željku Vertlju je Založba UNSU v avli družbe Salus v Ljubljani 29. junija 2017 pripravila 11. samostojno razstavo. V opusu »VALOVI POLETJA« je slikar predstavil več kot dvajset novejših del. Željko Vertelj je slikar, ki čuti slovensko tradicijo in jo nadaljuje, dopolnjuje ter vedute in krajine podaja v malo blagem in zabrisanem tonu.**

Željko Vertelj je že kot osnovnošolec rad risal, vendar po končani osnovni šoli za ta hobi ni bilo več časa. Na pretek pa ga je bilo po prometni nesreči v letu 1993, ko je postal tetraplegik, in po končani rehabilitaciji, ko je odšel v Dom starejših občanov v Kočevju. Nekaj časa ni vedel, kaj naj bi počel sam s seboj, zato je poskusil s slikanjem. Prve poteze s čopičem v ustih so bile okorne, nenatančne in negotove. Toda z veliko vaje in močne volje mu je le uspelo. Že od leta 1998 je štipendist elitnega Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami. Likovno se je izobraževal pod mentorskim vodstvom Benjamina Krežeta in Mladena Stropnika, zdaj pa obiskuje likovne delavnice in kolonije, ki jih vodita Rasso Causevig in Jože Potokar - Cvrčo. V uvodu v kulturni dogodek je slikarja in njegova dela predstavil likovni kritik in dober poznavalec naših slikarjev Jaka Racman. V obsežni likovni oceni je med drugim poudaril: »Od prvih začetkov slikarskih potez razvidno

slikarjevo hotenje po realno prepričljivi in obenem pravljico lirični naravi ustvarjenih podob je v skoraj dvajsetih letih (odkar je štipendist VDMFK) dvignil svoj likovni jezik na raven, ko že zmore presegati shematičnost. V dozdevni lahkotnosti gibkih linij in voljni mehki vzvalovanih kretenj čopiča ustvarja podobe sveta, ki so več kot prepričljiv vtis odseva trenutka in resnične podobe narave. Svoje intimno doživeto videnje naslikanega avtor hkrati odpira navzven kot poziv, da bi tudi ostali (lahko) uvideli, kar je v brenčeci bežnosti sodobnega utripa bivanja vsakdanjosti očem nevidno in kar ostaja, vsem na očeh, najbolj skrito. Njegove slike dobijo s tako poudarjeno simbolno razsežnostjo presežno vrednost in značaj metafore. Povsod na razstavi je med slikami slutiti, da je v nepremičnem motivu zastal dih in da je v prizore neprisiljeno vnesena vseobjemajoča brezmejnost, ki je za slikarja in gledalca pomirjujoča in hkrati navdihujoča. Slikarjev likovni izraz tudi na

pričujoči razstavi odlikuje barvna skladnost, uglasena na prav določene tonske akorde in obogatena, gledano celostno v okvirih dosedanjega opusa. Če je doslej ubiral razmeroma konservativno udobje toplih, zemeljskih tonov, se presenetljivo sveže in suvereno prikaže tudi v veččem usklajevanju odtenkov modrozelenih, oranžnih in rožnatih ter z navdušujočo lahkotno sinjino markantnih kadrov nekaterih svojih morskih slik.«

Predstavnica družbe Salus Katarina Ivančič je ob kratki predstavitvi gostitelja pripomnila, da je pestra tematska razstava zelo dobra in primerna popotnica v takratno prihajajoče poletje.

Ustvarjalno in življenjsko okolje Željka Vertlja, ki živi in ustvarja v Domu starejših občanov v Kočevju, je predstavila direktorica doma Lidija Vardijan Žagar in odprla razstavo. Kulturni dogodek je popestril in obogatil temperamentni trio Evforija – Urška Jeraj (violina, vokal), Šemsudin Džopa - Dino (kitara) in Jure Bergant (kontrabas).



Darinka Slanovec

## MANJ JE VEČ

*tih  
sredi zrelega polja  
mejniki  
(nagrajen haiku)*

Haiku je japonska pesniška oblika, ki sama sebe krči na minimum.

Če kje velja pravilo »manj je več«, to zagotovo velja za haiku poezijo. Včasih so za to, po mnenju poznavalcev, najbolj lirično pesniško obliko veljala stroga pravila: tradicionalno vsebino je predstavljalo sedemnajst zlogov. Prvi in tretji verz sta imela po pet zlogov, drugi verz sedem. Sodobni pesnik je pravila zreduciral na minimum.

V osnovi haiku namreč ni trivrstičnica, ampak je napisan z japonskimi znaki v eni sami vertikalni vrstici, ki se prebere na en dah. Na zahodu bi pesem, povedana na en dah, zvenela čudno, nenaravno, nepovezano. Tri vrstice nam omogočijo členitev pesmi, kar posledično privede tudi k lažjemu razumevanju same pesmi.

Na zahodni polobli se je haiku razcvetel po drugi svetovni vojni. Zahodnjaki smo zaradi svojih idealov, načinov, kulture in drugačnosti posredno vplivali tako na zgradbo, kot tudi na pomen haikuja. Moderen haiku je lahko tudi eno- ali dvovrstičen, lahko obsega več ali manj zlogov, v klasični obliki se dotika le narave in človeka v njej,

v moderni tudi neživega sveta in medčloveških odnosov ...

Pri tem je treba imeti pred očmi, da haiku izhaja iz japonske kulture zena. Zelo poenostavljeno je mogoče reči, da je zen japonska varianta budizma, ki ga povezujemo z meditacijo in s prakso. Budisti pravijo, da življenje zanje pač ni le nekaj, kar opazujejo in razumevajo, ker razumevanje – kot ga razumemo mi na zahodu – pomeni stati ob strani in od strani presojeti. Življenje in njegove različne oblike so zanje nekaj, kar je treba doživeti v njihovi polnosti in posebnosti, vsakokratni enkratnosti trenutka.

Haiku je torej izraz neposredne izkušnje, ne pa izraz ideje o izkušnji ali opis neke lepe impresije. Verjetno najpogostejši zdrs zahodnih piscev haikujev je, da izražamo svojo idejo o izkušnji, ne pa doživetje samo.

Stvar postane komplicirana in haiku se izkaže kot zelo težek zalogaj za naš zahodni um, navajen nenehno nekaj premlevati, analizirati, sortirati, vrednotiti, ocenjevati, opisovati. Prav to pa haiku ni. Nasprotno, kot piše Barthes, znani francoski literarni teoretik, filozof

in lingvist: »Haiku, kot tudi celoten zen budizem, katerega literatura je prav haiku, se pojavlja kot velika praksa, namenjena zaustavljanju jezika.«

Tako lahko haiku razumemo tudi kot duhovno orodje, ki je namenjeno temu, da razbije neustavljivi tok misli, ki nas nenehno, tudi proti naši volji, preplavlja.

Tedaj morda vznikne haiku trenutek. Gre za stanje duha, ki ga sama imenujem notranji počitek, notranje mirovanje, ko se misli in čustva umirijo, ko nič nočem nikomur in ničemur, ne kričim, ne zahtevam, ne presojam in je moja pozornost povsem neusmerjena in odprta.

Bilo je po izidu samostojne pesniške zbirke *Sled angelov* (2003), ko me je zajela čudna tišina, kot strašljivo temen in prazen prostor, ki ga nisem mogla ne poimenovati ne opisati. Jezik je mera našega sveta, jaz pa nisem premogla besed zanj! Takrat sem prvič segla po haikuju, kot po rešilni bilki.

Haiku ima le malo besed, čim manj besed, a te so učinkovite le, če so natančne, prave mere in na pravem

mestu, kot poteze s čopičem na umetniški sliki. Glavno izrazno sredstvo haikuja je namreč podoba, njegova glavna vrlina nedorečenost, glavno vodilo pa, da ne pove, da je neka stvar npr. žalostna, ampak jo pokaže v njeni žalosti. To zmorejo mojstri, ki jih občudujem.

Občudujem pesmi velikih haiku mojstrov z Vzhoda in Zahoda – čeprav prinašajo znanje na ravni velikih duhovnih resnic, se zavedajo »majhnosti« svojega jaza v vesoljnem merilu. V njihovih pesmih skoraj ni besedice »jaz«.

Iz njih veje čudenje, občudovanje, spoštovanje in ljubezen prav do vsega, še posebej do vsega majhnega in nemočnega. Ali kot pravi slovenski pesnik Milan Dekleva: »V gobezdavem hrupu modernega sveta je haiku naklonjen drobnim stvaritvam, ki so naša prava mera.« Za človeka, ki ga vodi volja do moči do obvladovanja sveta in gospodovanja nad vsem, kar ga obdaja, vsekakor nekaj, kar ni namenjeno zgolj užitku.

#### **Moj haiku?**

To so drobne slike, zaustavitve,

prebliski in doživljaji, ki vsak zase govori o mojem doživljanju narave, sveta, sebe in sočloveka. Moje mesto v svetu opisuje s perspektivo bližine in občutkom domačnosti. Zapis nastane, ko v notranji tišini – ko nekako izstopim iz vnaprej programiranih dejavnosti – na svoje začudenje nenadoma opazim, odkrijem in občutim drobne lepote in notranja doživetja, ki jih v vsakdanjem vrvežu zlahka prezrem in grem mimo njih. Haiku jih poveže in jih dela vidne na poseben način, da se zgodijo prava mala razodetja.

### **Nino Batagelj**

## **»ČRNO-BELI SVET ME JE POPOLNOMA OČARAL«**

Leta 2010 je takrat 34-letnemu fotoreporterju Dejanu Mijoviču zdrsnilo na z algami poraščeni klančini za vstop v morje in postal je tetraplegik, član našega društva. Fotografija je bila že od nekdaj njegova strast. Od 7. septembra do 22. oktobra je v Cankarjevem domu potekala njegova fotografska razstava z naslovom »Peti letni čas«.

**V**elikan s fotoaparatom, tako bi najhitreje opisal Dejana. Nesrečni zdrs na spolzki klančini ga je pripeljal do poškodbe vratnih vretenc. Bivši rokometaš, ki je živel življenje fotoreporterja, se je moral privaditi na nov način življenja. Že v času rehabilitacije se je odločil vrniti na fotografske poti in to mu je tudi uspelo. Dejan fotografije ne more pogledati na hitro, pri vsaki se ustavi, jo dodobra pregleda, se je naužije in to bi lahko počel cel dan. **Strast do fotografije ob poškodbi ni minila. Nam lahko prosim poveš,**

**kakšne so bile prve misli na tvojo fotografsko prihodnost ob diagnozi in stanju, v katerem si bil?**

Ko se mi je stanje v Soči začelo izboljševati, sem začel razmišljati tudi že o fotografiji, a nisem si predstavljal točno, kako se spoprijeti z dano situacijo. Nato mi je družinska znanka, mehiška fotografinja Vida Jovovich, na obisku predlagala, naj si nabavim Holgo, zelo lahek in poceni plastični fotoaparater na film. Poklical sem prijatelja, ki mi jo je posodil in tako sem že v Soči začel eksperimentirati.



### Kako si najprej začel rokovati s fotoaparatom?

Ker je Holga res zelo lahka, saj je narejena v celoti iz plastike, nisem imel skrbi, tudi če bi mi padla iz rok, ne bi bilo večje škode. V najslabšem primeru bi kupil novo Holgo, ki stane v trgovini približno 35 evrov. Zaradi moje tetraplegije so bile in še vedno so roke, predvsem pa prsti, slabše kot recimo noge, poleg tega mi ne dela sensorika, zato moram vsako stvar, ki jo primem s prsti, kontrolirati z vidom. Prav zaradi teh dejstev je bil fotoaparati na začetku zame velik izziv. Ko pa sem našel rešitev, kako rokovati z njim, sem se sprostil in začel spet uživati v fotografiranju. Seveda pa je imelo dodaten čar spet po dolgem času fotografiranje na film. Tako da sem res vsakič preden sem pritisnil na sprožilec trikrat premislil, kaj in kako bom fotografiral.

### Že v času rehabilitacije si na URI Soča naredil nekaj fotografij, ki so bile kasneje tudi razstavljene. Kaj ti je to pomenilo?

Res je, času rehabilitacije v URI Soča sem s Holgo pofotografiral 6 filmov. Vsak film pa je imel le 12 posnetkov. Na koncu sem bil zadovoljen s serijo 10. kvalitetnih fotografij, ki so bile nekakšna zaključena celota, in so bile kasneje večkrat tudi razstavljene.

### Bi rekel, da ti je fotografija lajšala čas rehabilitacije?



Vsekakor sem dobil dodaten zagon in voljo do ustvarjanja, ko sem uvidel, da bom kljub moji invalidnosti lahko še vedno fotografiral, saj si brez fotografije ne predstavljam življenja. Zadnja dva meseca na URI Soča sem imel ves čas fotoaparati okoli vratu, na kar so se navadili tako terapevti kot zdravniki in medicinske sestre. Fotografiral sem v vseh situacijah, s čimer sem okupiral dobršen del svojih misli in jih preusmeril v kreativno ustvarjanje.

### Na fotografiranje še vedno gledaš isto? Kaj je sedaj drugače? Bi mogoče rekel, da si dobil nov stil fotografiranja?

Vsekakor sem začel gledati po nesreči na fotografijo iz popolnoma nove perspektive. Predvsem pa

imam sedaj veliko več časa za moje umetniške projekte, ki si ga pred nesrečo zaradi prevelikega tempa in dela kot fotoreporter nisem nikoli vzela. Po nesreči sem se zaljubil v črno-belo fotografijo, ki je postala moj prepoznavni zaščitni znak. Črno-beli svet me je popolnoma očaral, saj sem skozi tega lažje izrazil svoje osebnoizpovedne zgodbe.

### Ko pregleduješ fotografije ... ali za to, da se odločiš, da fotografija ustreza tvojim standardom, kdaj v enačbo izbora vključiš količino truda, ki si ga v posnetek vložil?

Ko pregledujem fotografije, nikoli ne razmišljam o tem, koliko časa in truda sem porabil za dotično fotografijo. Takoj ko fotografijo zagledam, točno vem, ali ima to,

kar iščem, ali ne. Seveda je za to, da izuriš oko, potrebno ogromno časa, prebranih knjig, veliko ogledov razstav, pogovorov z drugimi fotografi in tudi udeležb na različnih fotografskih delavnicah, kjer se vselej naučim veliko novega in si širim fotografska obzorja.

**Še vedno se izobražuješ na področju fotografije. Velikokrat si na fotografskih delavnicah. Kako gledaš na napredek?**

Res je, že več kot pet let se udeležujem različnih fotografskih delavnic, zadnja tri leta obiskujem masterclass Klavdija Slubana, enega najvplivnejših avtorskih fotografov današnjega časa, kjer se učimo predvsem foto editinga. Kako skombinirati pravi vrstni red fotografij, da bodo dosegle maksimalni učinek kot celota, s katero želiš gledalcu ali žiriji predstaviti svojo zgodbo. To je ključna in zelo pomembna faza fotografije in je ekstremno zahtevna, saj potrebuješ zelo izurjeno oko in dolgo kilometrino. Vsekakor se na teh tečajih ogromno naučim in med drugim spoznavam zelo zanimive fotografe.

**Od 7. septembra do 22. oktobra si razstavljal v Cankarjevem domu. Kako si sprejel odločitev za samostojno razstavo?**

Samostojno razstavo sem si želel narediti ob moji 20. obletnici

ustvarjanja. Čeprav nisem točno vedel, kje razstava bo, sem si potihoma želel, da bi bila v Cankarjevem domu, slovenskemu hramu kulture, kar se mi je na koncu uresničilo.

**Kaj je bila glavna tema?**

Naslov razstave je bil »Peti letni čas«. Na razstavi sem predstavil dve seriji fotografij. Prva, z naslovom »Poletje našega življenja«, govori o prijateljih, ki jih spremljam s fotoaparatom že 20 let na vseh možnih lokacijah in dogodkih. Nastal je izbor 50-ih zelo intimno izpovednih, dostikrat smešnih in komičnih fotografij. Druga serija, z naslovom »Jesen nas vse dobi«, pa govori o moji družini ter o raziskovanju mojih korenin. Ta serija 27. fotografij pa je nastala v celoti po moji nesreči v zadnjih 7. letih.

**Na razstavi je bil na steni skupek fotografij tvojih prijateljev, ki so nezavedno pozirali tvojemu fotografskemu očesu. Lahko bi**

**se reklo, da ti je uspelo skriti fotoaparata in so vsi ostali naravni, brez igre. Kako misliš, da ti to uspe? Te prijatelji sploh poznajo brez fotoaparata?**

Zelo zelo redko se zgodi, da s seboj nimam fotoaparata. Vsi prijatelji so me skozi leta sprejeli skupaj s fotoaparatom, sploh me več ne opazijo, ko s fotoaparatom skačem okoli, saj sem le eden izmed njih. Prav zaradi tega imam možnost ujeti nenavadne in pogosto komične intimne trenutke, ki dajo fotografiji nekakšno dodano vrednost.

**Veliko ljudi fotografira. Bi jim za konec dal kakšen nasvet?**

V času digitalne dobe je fotografiranje dosti lažje in prav zaradi tega se tudi hitreje naučiš osnov. Če pa se želiš poglobiti v svet fotografije, predlagam, da se dodatno izobražuješ na internetu, z obiskom fotografskih razstav, s prebiranjem foto knjig in izmenjuješ mnenja s somišljeniki.

Pa dobro luč vam želim.



Nina Wabra Jakič

## PRAVLJIČNI TENERIFI

Čaroben otok prijaznih ljudi



Moja ideja popolnih počitnic nima pravzaprav nič kaj dosti skupnega s počitkom, čeprav imata besedi isti koren. Poležavanje na plaži, na isti lokaciji dan za dnem, je zame že od nekdaj ena najbolj duhamornih stvari, ki si jih lahko zamislim. Največ, kar se ti tam lahko zgodi, je periodična menjava prezapečenih z na sveže pečenje pripravljenimi bledoličnimi telesci. Pa kakšna kolonija meduz in, če imaš srečo, spor zaradi izginulih brisač, s katerimi si je češka družina že prejšnji dan rezervirala svoje kraljestvo na plaži. Mene mikajo nepočitnice! Intenzivno odkrivanje vsakič novih kotičkov sveta, kar pa je na vozičku lahko kar precejšnji organizacijski zalogaj.

Še po sedmih letih se nisem čisto navadila, koliko časa in energije vzame že samo planiranje potepov. Ker sva z možem oba vozičkarja, je treba biti pri tem še toliko bolj pikolovski in natančen. No, če se nočeš na koncu znajti na prelepi lokaciji, ujet oziroma pripopan na mikro lokaciji med hribčki in dolincami, ali pa v dnevni sobi najetega stanovanja s preozkimi vrati v druge prostore. Zato se mi,

po pravici, vsakič znova po trebuhu kotrljaka kepa neugodja in mi noči ne dajo spanca, dokler nisem na cilju, prepričana, da WC-ja ne bom samo opazovala od daleč, s hodnika stanovanjca, in da ne bom obsojena na 20 kvadratnih metrov obvladljivih površin.

No, tokrat je bilo trebušno kepanje odveč! Potep po Tenerifih je sanjsko uspel! No, skoraj sanjsko. Tisto z WC-jem je resnična zgodba. Kljub temu da sem predhodno pisno in po telefonu preverila, ali je dovolj prostora, da svoj voziček parkiram ob stranišče, in ali so vrata dovolj široka, se skozi vrata kopalnice nisem mogla zgužvati. Hvala veselju, da ima moj dragi tako gumbkasto majhno rito, da je njegov voziček ožino vrat uspešno premagal in da se je po potrebi tudi moja zadnja plat nekako le ugnezdila znotraj mini dimenzij njegovega sedišča in zmagovalno osvojila tudi WC. 1:0 za naju!

Tenerifi so naju zlahka osvojili. In tudi midva sva zlahka osvajala prečudovit otok. Njegova razgibanost in raznovrstnost ponujata cukrčke za vsakega. Za tiste, ki imate radi počitnice

v pravem pomenu besede, in za tiste, ki imate radi nepočitnice. Lahko se parkirate na eno od nešteti prečudovitih peščenih plaž z vulkanskimi črnimi drobnimi kamenčki in lepim naborom slamnatih senčnikov z ležalniki, kjer lahko ob koktejlih in značilnih tapasih nabirate novih moči. Plaže v turističnih obmorskih mestecih kot sta Las Americas in Fanabe sta prijazni tudi nam na kolesih! No, verjetno tudi še kje drugje, vendar midva nisva ravno plažna navdušenca, tako da se dlje v te zadeve niti nisva poglobljala. Po pesku so razvejano speljane lepo urejene lesene potke čisto do vode, lično označene z invalidskimi znaki. Seveda pa otok ponuja tudi nešteto drugih biserov, prav tako enostavno obvladljivih za vozičkarje.

Na najino veliko presenečenje sva na otoku našla izposojevalnico avtomobilov, ki ima v ponudbi tudi invalidom prilagojen avtomobil. V avtu je celo identična ročka za ročno upravljanje avta, kot jo imava doma sama. Za 280 evrov je bil lepo poštiman Polo najin cel teden in z njim sva po dolgem in počez

prečesala cel otok! Otok preseneča z noro raznoliko pokrajino, od najvišjega španskega vrha, ki je hkrati mogočni vulkan Teide, ta si resnično zasluži strahospoštovanje, prekolininemu površju podobnega vznožja vulkana, do vulkanske puščobe, ki spominja na pogorišče po velikih vikinških divjanjih, pa do divje zelenega severa. Palme, milijarde kaktusov, kamor koli pogledaš, neskončne plantaže bananovcev, hribi, iglasti gozdovi, vulkanski naravni bazenčki, dih jemajoči klifi in pečine ... Vse to in še več je bilo krivo za ure in ure navdušenega vriskanja medmetov. Že samo zaradi otoške unikatne naravne zakladnice so Tenerifi resnično biser ob Afriki. Ob vsem tem so se otočani zgledno potrudili, da v večini primerov tudi voziček ni težava. Celo skoraj na sam vrh Teide se lahko povzpneš, saj tja pelje gondola.

Potem pa so tu še šarmantna mesteca, v katerih pozabiš, da sicer sam s težavo premaguješ dolge razdalje in te na to spomni šele muskelfiber naslednji dan. Starejša, manj turistična mesteca kar sijejo od najrazličnejših barvnih odtenkov romantičnih hišk z značilnimi ljubkimi balkončki in starinskimi velikimi lesenimi vrati. Mesteca bližje morju so krasno obvladljiva tudi z vozički, tista bolj proti notranjosti pa že bolj spominjajo na vožnjo z vlakcem

smrti v lunaparku s svojim gor-in-dol-in-gor-in-dol. Vsekakor pa so s svojimi uličicami, hiškami in zgodovinskimi stavbami več kot vredna spoznavanja z avtom, če ne gre peš. Potem pa so tu še obmorska turistična mesteca, vsako s svojo promenado, ki se raztezajo vzdolž plaž, večinoma kot bi jih polikali prav za nas. Tam vas vabijo neštete butične restavracije in barčki z odličnimi tapasi, preplavlja pa jih tudi italijanska kuhinjska in precej orientalske.

Če se odločite za skok na ta otok, si ga morate obvezno ogledati tudi z morja! Ponudba izletov po morju je praktično neskončna. Od vodnih skuterjev do luksuznih katamaranov in do, meni absolutno najljubših in z največ duše, lesenih starih jadrnic z gusarskim pridihom. Tu navijam za Shogun, veliko lesenjačo, ki te popelje na peturno odkrivanje otoka in morja. Ker je to edina ladja, ki je prijazna tudi vozičkom, posadka tako mojstrsko obvlada natovarjanje in raztovarjanje, da si na svojem mestu še preden rečeš keks. Na poti srečaš počivajoče kite, ki

prilebdijo čisto do barke, pa leteče ribe, delfine in celo morske pse. Vmes se lahko okopaš v morju in si privežeš dušo s tipičnim kanarskim kosilom: piščancem s česnom, rižem, solatko in, seveda, obvezno banano. Na Tenerifih so še banane čisto drugačna gastronomska izkušnja! Tako sladke so in sočne! Mmmmm. Ko smo že pri tipični hrani, je nujno brbončicam predstaviti še kanarski krompirček, ki ga tunkate v slastne kanarske omakice in padron paprike – zelene papričice popečene na žaru.

Hudo privlačna plat Tenerifov so tudi precej ugodne cene hrane in pijače. No, seveda lahko brskaš tudi globoko po žepih, ampak če malce raziščeš centimetre okoli sebe, ješ zelo dobro za zelo fin denar. Pivo in sangrija sta na voljo že za en evro, pice po 5, glavne jedi po 8, v trgovinah pa pogosto dvakrat preveriš račun, če je blagajničar res vse poračunal.

Tenerifi so res prijazni vsem. Starim, mladim, družinam, žurerjem in penzionistom, divjim športnikom in lenuharjem, nam na kolesih in tistim brez njih. Še gremo nazaj!



Janez Podobnik, Fakulteta za elektrotehniko, Univerza v Ljubljani

## ROBOTSKI INVALIDSKI VOZIČEK

Sodobne tehnologije omogočajo osebam s prizadetimi motoričnimi funkcijami opravljanje vsakodnevnih življenjskih aktivnosti in s tem občutno izboljšanje kakovosti življenja.

Invalidski vozički omogočajo boljšo mobilnost prizadetih oseb, še posebej omogočajo invalidski vozički na električni pogon mobilnost tudi gibalno zelo omejenim osebam. Večina med njimi ne omogoča premagovanja niti najpogostejših ovir (stopnice, robniki ipd.), ki se pojavljajo v vsakdanjem življenju. Cilj in motivacija za projekt je bila želja po izboljšavi obstoječih rešitev z novimi pristopi in posledično pozitivnimi učinki na večjo mobilnost uporabnikov invalidskih vozičkov.

Ekipa študentov Univerze v Ljubljani je razvila nov koncept robotskega invalidskega vozička, s katerim se je pomerila na Cybathlon tekmovanju ([www.cybathlon.com](http://www.cybathlon.com)). Na Cybathlon tekmovanju se med seboj pomerijo invalidne osebe, ki v vsakdanjem življenju uporabljajo različne pripomočke za pomoč pri gibanju, glavni cilj tekmovanja pa je spodbujanje in promoviranje razvoja novih tehnologij za gibalno ovirane. Tekmuje se v šestih disciplinah: aktivne ročne proteze, aktivne nožne proteze, robotski eksoskeleti, robotski

invalidski vozički, funkcionalna električna stimulacija ter možganski vmesniki. Pri tem morajo premagovati različne ovire, ki najboljše predstavljajo vsakodnevne aktivnosti.

### Razvoj robotskega vozička

Razvoj robotskega invalidskega vozička je temeljil na interdisciplinarnem in multidisciplinarnem pristopu. Integrirana so znanja strojništva (konstruiranje), pogonskih sistemov (električni pogoni za voziček), senzornih sistemov (senzorji, ki omogočajo vodenje robotskega vozička), modeliranja, kinematike in dinamike, sistemov vodenja (regulacijski sistemi za pogone in upravljanje vozička), zagotavljanja avtonomije



(baterijsko napajanje), ergonomije (funkcionalnost razvitega sistema) in oblikovanja.

Osnovo vozička predstavlja šasija zgrajena iz jekla in aluminija, na katero so pritrjene vse funkcionalne komponente.

Voziček poganjajo štiri kolesa s po dvema prostostnima stopnjama, eno za pogon in drugo za zavijanje. Glavni krmilnik prejema ukaze iz krmilne palice ter signale sensorjev in na podlagi vseh vhodov izračunava reference za motorje, ki jih posreduje posameznim krmilnikom za motorje. Predstavljeni koncept štirikolesnega pogona omogoča raznolike možnosti upravljanja z vozičkom. S štirikolesnim zavijanjem so omogočeni različni manevri. Z obračanjem vseh koles v isto smer je mogoča paralelna vožnja, z obračanjem sprednjih in zadnjih koles v nasprotni smeri je omogočeno zavijanje z majhnim radijem zavijanja (mogoče je tudi zavijanje samo s prvim ali zadnjim parom koles), z drugačno postavitvijo koles, pa je mogoče obračanje na mestu.

Dodatno je h kolesom vgrajen sistem gumijastih gosenic za



premagovanje zahtevnih ovir. Gosenice so nameščene na škarjast mehanizem vgrajen pod voziček. Med vožnjo s kolesi sta gosenici običajno dvignjeni od tal. Pred oviro se jih spusti, pri čemer se kolesa dvigne nekaj centimetrov od tal, kar zagotavlja stabilnost in preprečuje prevračanje vozička. Sedež zagotavlja varnost in udobje uporabnika. Pri vožnji preko strmih ovir je mogoče spreminjati njegov naklon. Premik sedeža zagotavlja ustrezen položaj težišča vozička pri prečenju ovir, kot so na primer stopnice, s čimer se poveča stabilnost vozička. Sedež je opremljen z nasloni za roke in oporo za noge. V oporo za roke sta vgrajena krmilna palica in zaslon na dotik, ki omogočata upravljanje vozička, ter varnostno stikalo za izklop v sili. Uporabnik nadzoruje voziček z upravljalno palico in zaslonom na dotik. Avtonomijo sistema zagotavlja 48 V baterija.

### **Tekmovanje Cybathlon**

Razvoj vozička je bil v prvi vrsti namenjen udeležbi na mednarodnem tekmovanju Cybathlon ([www.cybathlon.com](http://www.cybathlon.com)), ki je potekalo 8. oktobra 2016 v Zürichu, v Švici. Robotiziran invalidski voziček je moral ustrezati zahtevam na tekmovanju, kot so varnost, masa, omejitve dimenzij, hkrati pa tudi omogočati premagovanje ovir oziroma nalog,

ki so ključni del tekmovanja. Tekmovanje je bila velika priložnost za promocijo študentov, kot tudi za visokošolske zavode in tudi podjetja iz Slovenije ter tujine, saj enkratnost tekmovanja privablja pozornost medijev ter svetovne javnosti.

Tekmovalni poligon je podoben za večino tekmovalnih disciplin in ga sestavljajo ovire iz vsakdanjega življenja. Svojevrsten izziv predstavljajo klančine, odpiranje in zapiranje vrat ter premagovanje stopnic, tako navzgor kot tudi navzdol.

Disciplina tekmovanja z invalidskimi vozički predvideva poleg že omenjenih ovir še naslednje ovire: sedenje za mizo, slalom, prepreke na poti in neraven teren. Tekmovalni poligon je postavljen tako, da istočasno tekmujejo štirje tekmovalci na paralelnih progah z enako postavljenimi ovirami. Za razliko od ostalih tekmovanj čas ni prvotnega pomena, ampak ali je ovira pravilno premagana ali ne. Vsaka ovira je klasificirana glede na težavnost in ovrednotena s točkami. Največje število točk je 60. Ovira je pravilno premagana, če tekmovalec ne prevozi stranskih mejnih črt, se ne dotakne varoval v obliki ograje in da prevozi mejno črto v smeri naslednje ovire. Da je ovira pravilno premagana in točkovana, skrbijo sodniki

ob progi, poleg njih pa je ob tekmovalcu na progi še ena oseba iz iste ekipe in trije organizatorji, ki skrbijo za varnost tekmovalcev. Čas za dokončanje proge je omejen na največ 8 minut. Ekipe študentov Univerze v Ljubljani je na tekmovanju zasedla odlično tretje mesto, na tekmovanju je sodelovalo 12 ekip.

Končni rezultat projekta je inovativen robotski invalidski voziček. Temelji na konceptu hibridnega pogona, ki vključuje kolesa in gosenice. Zato omogoča premagovanje zahtevnih vsakodnevnih ovir v urbanem okolju. S štirikolesnim pogonom in zavijanjem vseh štirih koles je bila dosežena izjemna vodljivost, saj lahko voziček izvaja ovinke z majhnim radijem oziroma se lahko obrne na mestu. V okviru projekta so bile izbrane vse pomembne komponente, izdelan je bil računalniški model konstrukcije, zgrajena je bila šasija vozička z vsemi elektromehanskimi pretvorniki ter sistemi vodenja.

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je v letu 2017 sodelovalo v projektu s Fakulteto za elektrotehniko pri nadgradnji in izboljšanju robotskega vozička. Študenti so pozornost posvetili tudi pritisku pri sedenju, ki se spreminja z različnim nagibom vozička.

## URNIK ORGANIZIRANE VADBE

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

	kraj	dan	čas	vodja
<b>namizni tenis</b>	Malenškova 1, Ljubljana	ponedeljek	16.00 - 19.00	Davor Škrinjar
<b>kegljanje</b>	Malenškova 1, Ljubljana	torek	11.00 - 14.00	Slavko Ivančič
<b>streljanje</b>	Jakličev dom Videm-Dobropolje in Malenškova 1, Ljubljana	petek	18.00 - 20.00	Jasmin Sabljakovič
<b>košarka</b>	OŠ Dragomelj OŠ Dol pri Ljubljani	torek petek	17.00 - 19.00 17.15 - 19.15	Marino Popovič
<b>bazen</b>	URI Soča	četrtek	18.45 - 20.15	Zdenko Horgas
<b>rekreacija</b>	URI Soča	četrtek	18.00 - 19.00	Robert Žerovnik
<b>tenis</b>	Za vse informacije se obrnite na Društvo.			
<b>atletika</b>	Stadion ŽAK Ljubljana in 4P fitness club, termin po dogovoru.			Andrej Omahen
<b>curling</b>	Ledena dvorana Zalog	ponedeljek	20.00 - 22.00	Mojca Burger
<b>boccia</b>	OŠ Poljane, Ljubljana	sobota	10.00 - 11.00	Jakob Škantelj
<b>fitnes</b>	4P fitness club, termin po dogovoru.			Robert Žerovnik
<b>ribolov</b>	Na Društvu imamo lovne karte ribiških družin. Za vse informacije pokličite vodjo športnega ribolova.			Peter Kralj
<b>biljard</b>	FIT FIT center Domžale	Zainteresirani se prijavite po elektronski pošti ali po telefonu.		Rok Bratovž
<b>bowling</b>	Arena Vodafone BTC	Za vse dodatne informacije se obrnite na Društvo.		



HROVATINOV MEMORIAL, SLOVENJ GRADEC, 9. 9





# Informativno glasilo Izziv DPLJ izdaja Društvo paraplegikov ljubljske pokrajine.

Glasilo sofinancira  
FIHO in občine.

glavna in odgovorna urednica:  
Mirjam Kanalec

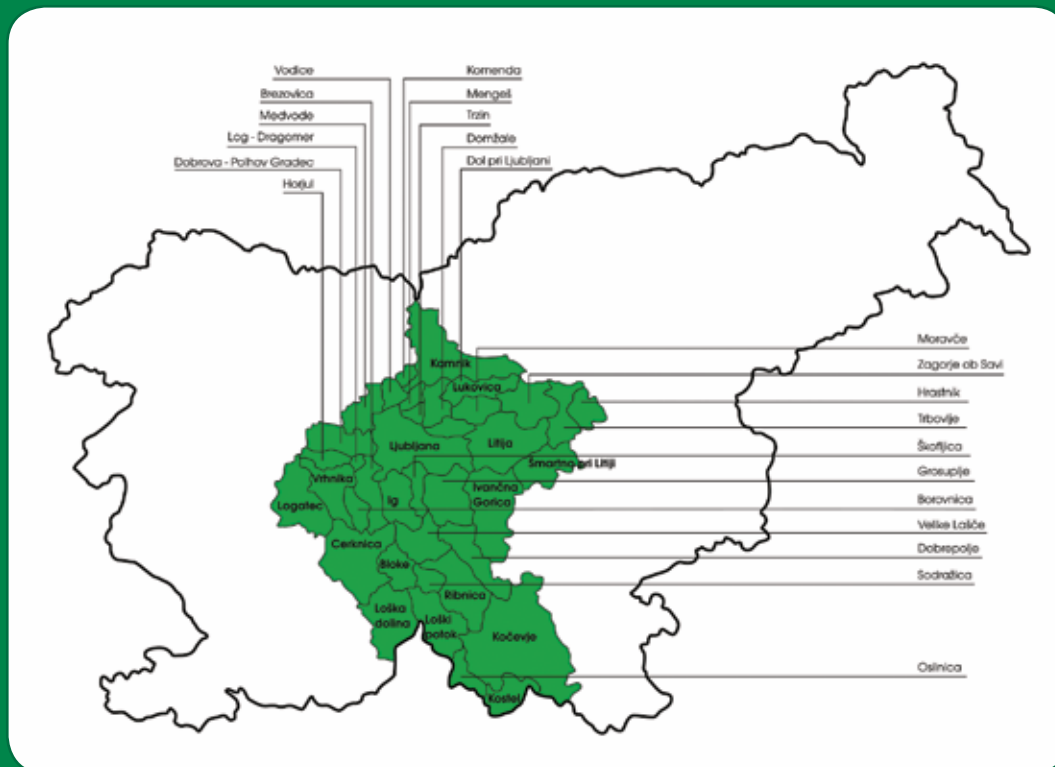
uredništvo:  
Jože Globokar  
Nino Batagelj  
Mojca Burger  
Nina Wabra Jakič

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](http://www.drustvo-para-lj.si)

