



Izziv DPLJ

XVIII. letnik, številka 31, junij 2018

Poština
plačana
pri pošti
1131
Ljubljana



Društvo paraplegikov
ljubljske pokrajine



OBNDARITEV OTROK, DRUŠTVO, 13. DECEMBER



PREDNOVOLETNO SREČANJE, GROSUPLJE, 16. DECEMBER



PREVENTIVNI PREGLED, DRUŠTVO, 6. FEBRUAR



PREVENTIVNI PREGLED, DRUŠTVO, 6. FEBRUAR



TURNIR V BILJARDU, KRANJ, 15. FEBRUAR



TURNIR V BILJARDU, KRANJ, 15. FEBRUAR



DAN ŽENA, GROSUPLJE, 8. MAREC



40 MUČENIKOV, GROSUPLJE, 10. MAREC



ZBOR ČLANOV, GROSUPLJE, 20. MAREC



OŠ GRADEC, 7. APRIL



KEGLJAŠKI TURNIR ZA POKAL OBČINE DOMŽALE, 20. APRIL



KEGLJAŠKI TURNIR ZA POKAL OBČINE DOMŽALE, 20. APRIL

Društvo paraplegikov ljubljske pokrajine



Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine združuje osebe z okvaro hrbtenjače iz 38-ih občin osrednjeslovenske regije in izvaja posebne socialne programe:

- prevozi paraplegikov,
- osebna asistenca in pomoč na domu,
- kompenziranje invalidnosti,
- šport in rekreacija,
- interesne dejavnosti.

KAZALO

4 **PODČRTANO Z RAZMISLEKOM**

6 **ČASOPLOV**

DRUŠTVO

26 **ČLANARINA TUDI LETOS 15 €**

27 **M & M OZIROMA 4-JE M-JI**

30 **DA OSTANEM ČIM BOLJ DOLGO PRIMERNO ZDRAV
IN SAMOSTOJEN**

33 **DOBRO JE VEDETI**

SOCIALA SMO LJUDJE

40 **PESTRA PALETA POMOČI**

44 **KVALITETNEJŠE PO POŠKODBI**

ZDRAVJE

45 **DEJAVNIKI TVEGANJA**

46 **NAJPOGOSTEJŠI VZROK SMRTI**

VSI RAZLIČNI VSI ENAKOPRAVNI

49 **KRUH IN VRTNICE**

51 **TUDI MOŠKI SO PRAZNOVALI**

52 **Z MESTNIMI ZELENCI MED ZELENJE**

53 **DRUŽENJE IN USTVARJANJE**

54 **ŠE TRI LETA PA BOMO POLNOLETNI**

57 **AGENCIJA ZA VARNOST PROMETA**

58 **OPAZILA TRUD PROSTOVOLJCEV**

58 **PREVENTIVNI DOGODEK NA OŠ GRADEC
V SODELOVANJU S PP LITIJA IN PGD LITIJA**

60 **ZAKLJUČNI POSVET KAMPANJE**

60 **NAMENJEN MLADOSTNIKOM**

62 **934484 KILOMETROV BLIŽJE ZDRAVILU**

ŠPORT IN REKREACIJA

63 **NAŠI STRELCI UGNALI PREKMURCE**

64 **JUBILEJNI TURNIR ZA POKAL OBČINE DOMŽALE**

66 **V OBČINI DOMŽALE VEDNO DOBRODOŠLI**

67 **POKAL TONETA POGAČNIKA EKIPI KIK SANA**

69 **POTAPLJANJE KROGEL**

70 **USPEHI NA PLESNEM PARKETU**

71 **BI MOGOČE EN ŠAH?**

72 **DAJ VSE OD SEBE**

KULTURA

74 **OPERNI POBEG IZ RESNIČNOSTI**

FOTOGRAFIJE: ARHIV DRUŠTVA



Mirjam Kanalec NEKOČ JE BIL ZAČETEK

*»Ni dovolj delati korake, ki bodo nekega dne pripeljali do cilja, vsak korak mora biti sam po sebi cilj in nas hkrati voditi naprej.«
(Goethe)*

Skoraj polovica leta je že mimo, pa se mi zdi, da nismo postorili tega in onega in tretjega. Lahko rečem, da se na društvu vedno nekaj dogaja. Pa pogledjmo, kaj.

V začetku leta smo se mučili s pripravo poročil vsem financerjem, hkrati pa pripravljali vloge na nove razpise za leto 2018, nekaj pa smo jih oddali že konec lanskega leta. Sredi marca smo imeli redni zbor članov, na katerem smo poleg ostalega potrdili tudi poročilo o delu društva za leto 2017. Z veseljem ugotavljam, da smo leto zaključili z nekaj več kot 6.000€ presežka prihodkov nad odhodki, pri čemer smo izvedli vse načrtovane aktivnosti, razen jesenskega srečanja, ki pa je žal odpadlo zaradi napovedanega slabega vremena. Ne smemo pozabiti petih košarkarskih vozičkov, ki jih je društvo kupilo iz zbranih sredstev donatorjev in sponzorjev, prispevkov uporabnikov vozičkov ter SMS-akcije. Nova pridobitev je že dala rezultate, saj je ekipa DP Mercator Ljubljana osvojila prvo mesto v državni košarkarski ligi.

Naj omenim, da smo letos pridobili nekaj več sredstev FIHO kot prejšnje leto, MOL Oddelek za zdravje in socialno varstvo podpira naše programe v enaki višini kot lani (20.000,00 €), vendar pa le za eno leto. Preko Zavoda RS za zaposlovanje smo pridobili dve osebi, ki sta vključeni v programe javnih del. Program sofinancira tudi MOL. Ker smo že lani vpisali naše glasilo Izziv DPLJ v razvid medijev, smo izpolnili pogoj, da smo se lahko prijavi na razpis ministrstva za kulturo, na t. i. medijski razpis. A to ministrstvo ni prepoznalo kvalitete našega časopisa, da bi ga tudi finančno podprlo. Že »miljavženkrat« smo se prijavi na razpis ameriške ambasade v Ljubljani, na razpis »US Small Grants« (počasi nam že zmanjkuje sape) in spet ostali praznih rok. Tokrat smo namesto projekta

osveščanja in preventive prijavi tabor z udeležbo mednarodnih prostovoljcev, ki ga društvo organizira že vrsto let. A spet brez uspeha! Smo pa z omenjenim projektom znova, letos ponovno, prepričali Agencijo za varnost prometa, da nas podpre s 4.400 €. Že kar nekaj let želimo v naše programe vnesti več kulturnih in ustvarjalnih dejavnosti, zato smo letos prvič prijavi dva projekta na razpis Javnega sklada za kulturne dejavnosti. Pridobili smo 500 € in lahko bomo izpeljali delavnico Spoznajmo tehnike risanja in projekt Literarno snovanje. Ne smemo pozabiti zvestih donatorjev in sponzorjev, ki podpirajo naši tradicionalni športni prireditvi, veliki mednarodni košarkarski turnir, Pogačnikov memorial, ter meddruštveni turnir v kegljanju za pokal občine Domžale. V zadnjem času več pozornosti posvečamo tudi 0,5 % dohodnine, ki jo davčni zavezanec lahko nameni našemu društvu. Zato vsi tisti, ki še niste storili, vas prosimo, da to storite čimprej. Ne morem pa mimo skrivnostnega donatorja, ki je na društvo naslovil kuverto, v kateri je bilo 200 €. In dveh fantov, ki sta okoli novega leta potrkala na društvena vrata in Mojci potisnila v roke bankovec za 100 €. Hvala vsem.

Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti še zadnje leto mesečno dodeli del sredstev za plače osebnih asistentov, saj naj bi s 1. 1. 2019 stopil v implementacijo Zakon o osebni asistenci, ki bo posameznikom, ki so upravičeni do 30 in več ur pomoči na teden, zagotavljal pomoč osebne asistence. S tem naj bi se sofinanciranje plač osebnih asistentov ukinito. Zato se že več kot pol leta ukvarjamo z vprašanji, kako bo naslednje leto. Predvsem nas skrbi, kaj bo s tistimi člani, ki jim omenjeni zakon ne bo omogočal pomoči osebne asistence, torej tistim, ki so starejši od 65 let

in tistim, ki ne bodo dosegli praga 30 ur tedensko. Še več pa je neznank glede zagotavljanja sredstev za plače obeh voznikov spremljevalcev v naslednjem letu. Je pa Ministrstvo za javno upravo razpisalo nov razpis za krepitev nevladnega sektorja, na katerega se bo prijavila Zveza paraplegikov Slovenije v imenu vseh društev, tudi našega, in upamo na sofinanciranje plače strokovne pomoči v višini 20.000 € za 15 mesecev. Držimo pesti!

Omenimo naj še, da se je zaradi dviga minimalne plače v začetku leta povišal tudi strošek zaposlenih na društvu in posledično smo zaprosili FIHO za dodelitev sredstev iz rezervnega sklada. Ugodil nam je; prav tako tudi vlogi za dodelitev dodatnih rezervnih sredstev za nepričakovani kvar starejšega kombija. Opažamo namreč, da se naše starejše vozilo kljub rednemu in vestnemu vzdrževanju neprestano kvari in nas pušča na cesti. Zato je kljub temu, da je kombi star le 6 let in ima le nekaj več kot 260.000 kilometrov, potrebno resno razmisliti o čimprejšnji zamenjavi.

Omeniti moram še novo evropsko uredbo o varovanju osebnih podatkov, ki je začela veljati 25. maja. Upravljavcem osebnih podatkov prinaša kar nekaj novih obveznosti, posameznikom pa novih pravic. Bistveno večji poudarek daje predvsem posameznikovi privolitvi v obdelavo njegovih osebnih podatkov, o čemer pa vas bomo še obveščali.

Če pogledamo po diagonali, kot rada rečem, smo v prvih petih mesecih izvedli skoraj vse, kar smo načrtovali – le da se nam zdi, da vedno zamujamo, da nam zmanjkuje časa, da bi lahko naredili še več! Dobro vpeljane aktivnosti, nekaj novosti, predvsem pa vedno ista težava – prepričati vas, drage članice in člani, da se dogodkov udeležite! Želimo izbežati tiste, ki vas ni nikjer! Pomagajte nam in se pustite prepričati.

Prelistajte Izziv, ki je pred vami, in preverite sami, kaj vse se je dogajalo in kaj ste zamudili!

... DANES JIH JE 40

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je bilo ustanovljeno 5. decembra 1978, zato se letos približuje častitljiv jubilej, naslednje leto pa bodo s 40-letnicami sledila ostala društva paraplegikov, skupaj z

abrahamom Zveze paraplegikov Slovenije.

V teh štirih desetletjih je društvo doseglo številne uspehe. Prehodilo je pot spreminjanja in odraščanja, skladno s potrebami in družbenimi spremembami.

Je sicer invalidsko društvo in društvo, ki deluje v javnem interesu na področju sociale, vendar pa je bil 40 let nazaj šport tisti, ki je združeval para- in tetraplegike ter predstavljal najpomembnejši program, tako za telesno aktivnost kot vključevanje v aktivno življenje in okolje. Šport je tudi danes eden od najpopularnejših elementov rekreacije za para- in tetraplegike in pomeni še veliko več kot le rekreacijo, saj je velikega pomena za fizično in psihično počutje ter ponovno vključitev v okolje. Je pa danes društvo pomemben deležnik pri skrbi za neodvisno in kvalitetno življenje oseb z okvaro hrbtenjače, prepoznano tako s strani lokalne skupnosti kot tudi stroke. Društvo danes namreč združuje nekaj čez 300 članov, zaposluje 9 oseb in izvaja pet posebnih socialnih programov.

A ko danes gledamo nazaj v najzgodnejše začetke delovanja društva, vidimo, da je cilj pot in pot je cilj. Družbene spremembe nenehno prinašajo nove izzive, nove načine, nove prepreke. Prizadevanja za razvoj učinkovitejših sredstev za doseganje ciljev pa kažejo na to, da smo še vedno na poti k ciljem.

Za obeležitev 40. obletnice smo že v začetku leta imenovali odbor, ki pripravlja vrsto dogodkov, ki bodo spremljali praznovanje. Odločili smo se, da bomo praznovanje združili z zbiranjem sredstev za nov kombi in osveščanjem širše družbe o težavah oseb z okvaro hrbtenjače. Zagotovo se je v teh štiridesetih letih spremenila prav miselnost in odnos družbe do invalidov, vendar v vsakdanjem življenju še vedno ne moremo trditi, da smo enakopravni del družbe. Osrednji dogodek s slavnostno akademijo in podelitvijo priznanj najzaslužnejšim skozi zgodovino društva načrtujemo v začetku decembra, ostali dogodki pa se bodo začeli konec avgusta; naj vam le namignem in povem ključne besede: licitacija, kuhano vino, odprta kuhna, rap, flashmob, literarni dogodki ... Ste radovedni? Sledite spletni strani društva, facebooku in obvestilom, ki vam jih bomo pošiljali.

SPREJEM INVALIDOV V PREDSEDNIŠKI PALAČI

4. DECEMBER

Ob 25. mednarodnem dnevu invalidov, ki je potekal pod geslom Preoblikovanje v trajnostno in prožno družbo za vse, so predsednik Republike Slovenije Borut Pahor, predsednik državnega zbora RS dr. Milan Brglez in predsednik vlade RS dr. Miro Cerar 4. decembra tradicionalno gostili predstavnike invalidskih organizacij. Med prebivalci Evropske unije je invalid vsak šesti, gibalno oviranih pa naj bi bilo kar 40 odstotkov. V Sloveniji ocenjujejo, da je med 160 in 170 tisoč invalidov, poleg teh pa še okoli 230.000 bolnikov z dolgotrajnimi boleznimi. Borut Pahor je poudaril: »Pomembno je torej zavedanje, da je invalidna oseba enakopravni in enakovredni člen družbe, ki ima enake pravice kot vsi drugi, da sodeluje v družbi. Da bi se tako zavedanje okrepilo in temu prilagodilo tudi ravnanje družbe in držav, so Združeni narodi leta 1992 razglasili 3. december za mednarodni dan invalidov. Dostopnost mora ostati tudi v prihodnje eden od ključnih ciljev in moderne tehnologije morajo to omogočiti.« K besedi je pristopil še predsednik NSIOS Boris Šuštaršič in izpostavil tri pereče teme, ki terjajo skupen dialog države in invalidskih organizacij.

INVALID – ŠPORTNIK LETA 2017

6. DECEMBER

Zveza za šport invalidov Slovenije - Paraolimpijski komitee je 6. decembra v dvorani Austria Trend Hotela Ljubljana pripravila sklepno prireditev INVALID – ŠPORTNIK LETA 2017. Na prireditvi so slovesno predstavili dosežke in uspehe, ki so jih športnice in športniki dosegli v letu 2017. Voditeljica slovesne prireditve Urška Kustura je v uvodu poudarila: »Ni zmagovalec tisti, ki vedno zmaga in nikdar ne pade. Zmagovalec je tisti, ki nikdar ne odneha in vedno vstane!«

Športnica leta, alpska smučarka Anja Drev, je laskavi naslov osvojila za tretji mesti v smuku in superkombinaciji na svetovnem prvenstvu gluhih v Innerkremsu. Naslov športnika leta je osvojil tenisač Marino Kegl, ki je na olimpijadi gluhih v turškem Samsunu potrdil, da sodi v sam svetovni vrh. Najboljša ekipa leta 2017 je mešana ekipa slepih in slabovidnih v showdownu, ki je osvojila 3. mesto na svetovnem prvenstvu v švedskem Handenu. Naša zlata paraolimpijka iz Aten Mateja Pintar - Pustovrh pa je priznanje predala v mlade roke najbolj perspektivnemu športniku Luki Trtniku. Luka je zablestel na evropskih para igrah mladih v namiznem tenisu. Osvojil je dve zlati medalji.



ZAČELE SO SE TEKME V CURLING LIGI**11. DECEMBER**

V Ledeni dvorani drsališča Zalog so se 27. novembra začele tekme v slovenski curling ligi. Ekipa našega društva, v kateri tekmujejo Jože Klemen, Robert Žerovnik, Žiga Bajde, Živa Hribar, Mojca Burger, Davorin Kopše in Jana Ferjan, je prvi dve tekmi v okrnjeni postavi izgubila, tretjo tekmo 11. decembra pa dobila z rezultatom 4:3.

NAŠE MALČKE OBISKAL IN OBDARIL BOŽIČEK**13. DECEMBER**

Klovnesa Eva Škofič Maurer in klovni David Dolamič iz Društva za klovnsko sodobno umetnost sta 13. decembra v prostorih našega društva uprizorila predstavo Zvončki in trobentice. V igrici polni vragolij in smeha so se otroci in njihovi starši izvrstno zabavali. Po predstavi je otroke obiskal in obdaril Božiček.

ANINA ZVEZDICA – HVALA**16. DECEMBER**

Anina zvezdica je v božični akciji našemu društvu podarila kar 35 paketov s hrano. Med najšibkejše člane so jih razdelili socialni poverjeniki in jim polepšali praznične dni.

MLADI ŠE IMAJO PLEMENITO SRCE**15. DECEMBER**

Prijetno presenečena je bila naša podpredsednica Mojca Burger, ko sta v prednovoletnih dneh na društvena vrata potrkala dva mladeniča in ji v roke potisnila 100 €. Ko je začudena vprašala, od koga je ta denar, sta odgovorila, da to ni pomembno, da je od anonimneža, ki zgolj želi, da denar pride v prave roke. Seveda je denar prišel v prave roke. Enemu izmed naših socialno šibkih članov je nadvse polepšal praznične dni. Tovrstne geste na društvu ne doživimo prav pogosto, zato se anonimnežu, ki ima čut do nemočnih, še posebej zahvaljujemo.

IZŠLA JE PRAZNIČNA ŠTEVILKA GLASILA IZZIV**16. DECEMBER**

Priljubljeno glasilo Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine Izziv DPLJ člani, sodelavci in različne inštitucije prejmejo dvakrat na leto. V glasilu so v sliki in besedi predstavljeni vsi pomembni društveni dogodki in akcije. Bralci članke z veseljem prebirajo, saj med drugim izvedo marsikaj koristnega.



PESTRO PREDNOVOLETNO SREČANJE

16. DECEMBER

Člani in njihovi svojci, sodelavci in prijatelji našega društva smo tradicionalno prednovoletno srečanje tudi tokrat pripravili v Hotelu Kongo & Casino v Grosuplju. V njihovi veliki restavraciji se je 16. decembra v pričakovanju veselega druženja kljub turobnemu dnevu zbralo kar precej praznje oblečenih gostov. Po pozdravnem nagovoru in dobrim željam predsednice društva Mirjam Kanalec je že v uvodu za dobro razpoloženje poskrbela razigrana glasbena skupina Drugi vagon. Našega prednovoletnega srečanja si brez tradicionalnega srečelova ne moremo predstavljati. Srečke z bogatimi nagradami so kar vabile k preizkusu sreče. Še posebej zaželene so bile glavne nagrade, ki so jih prispevali: Zveza paraplegikov Slovenije, Dom paraplegikov Pacug in Zdravilišče Laško. Veliko veselja, napetosti in zabave je bilo tudi ob igranju binga. Podelili smo nagrade za pravilno izpolnjene vrstice ter glavno nagrado. S plesno točko se je pod vodstvom mag. Alenke Plemelj predstavila skupina naših starejših članic in članov. Med praznovanjem nas je tako kot prejšnja leta obiskal tudi župan MOL Zoran Jankovič. Po njegovih novoletnih željah smo z županom novemu letu nazdravili, nato pa z veselim druženjem, dobro glasbo in plesom nadaljevali.

RAZLIČNOST JE ZAKON V KNJIŽNICI GROSUPLJE

19. DECEMBER

Zadnje dejanje predstavitve projekta Različnost je zakon v letu 2017 se je 19. decembra odvijalo v knjižnici Grosuplje. Slavko in Rok sta učencem 8. d razreda iz OŠ Louisa Adamiča in učencem 8. a razreda iz OŠ Brinje predstavila, kaj so poškodbe hrbtenjače, vzroke za nastanek in posledice, ki jih prinaša takšna poškodba. Učence je najbolj pritegnila osebna zgodba obeh predavateljev. Izpostavila sta, da se življenje sicer obrne, vendar se tudi nadaljuje.

Poudarek tokratne prireditve je bil na prometu, saj sta se oba poškodovala v prometni nesreči, prav tako kot 28 % ostalih članov in članic društva. S projekcijo fotografij in komentarji sta prikazala s čim vse se paraplegiki in tetraplegiki ukvarjamo. Na kratko sta predstavila tudi pet posebnih socialnih programov, ki jih društvo izvaja za svoje člane in širšo družbo. Program je sofinancirala Občina Grosuplje in Javna agencija RS za varnost prometa, mi pa se zahvaljujemo knjižnici Grosuplje in gospe Roži Kek za povabilo.



BRONASTO PRIZNANJE NAŠEMU SLIKARJU**19. DECEMBER**

Slikar našega društva in štipendist Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami (VDMFK) Željko Vertelj je na izboru 37. Ex tempora PODOBE LJUBLJANE in podelitvi ter otvoritvi 19. decembra v Mestni hiši v Ljubljani prejel bronasto priznanje. Na razstavi je bilo razstavljenih 40 likovnih del, ki so bila izbrana v okviru natečaja, med njimi tudi dela slikarja Benjamina Žnidaršiča (polnopravni član VDMFK). Ob odprtju razstave je likovna dela ocenila umetnostna zgodovinarica in likovna kritičarka Nuša Podgornik, dogodka pa se je udeležil tudi pokrovitelj Zoran Jankovič. Med štiridesetimi umetniškimi deli je po izboru strokovne žirije prvo nagrado prejela Danila Krpič. Tehnika in slog izvedbe nista bila predpisana, vendar so bila (glede na temo razpisa) dela v večini izvedena v realističnem slogu. Poglavitni namen vsakoletne razstave je predstavitev Ljubljane in njenih naravnih, zgodovinskih in arhitekturnih znamenitosti. Letošnji poudarek je bil na novih ureditvah ulic in parkov ter arhitekturi in inovativnih detajlih novih zgradb. Razstavo PODOBA LJUBLJANE je v Zgodovinskem atriju Mestne hiše v sodelovanju z JSKD in MOL organiziralo Društvo likovnikov Ljubljana.

NAŠI STRELCI UGNALI PREKMURCE**6. JANUAR**

Prestavljen krog strelske lige Zveze paraplegikov Slovenije je 6. januarja na strelišču v Jakličevem domu na Vidmu pripravilo naše društvo. V ekipni konkurenci je prvo mesto osvojila ekipa našega DP Ljubljana.

PET NOVIH VOZIČKOV ZA NAŠE KOŠARKAŠE**8. JANUAR**

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je v lanskem letu nadaljevalo z akcijo zbiranja sredstev za nakup košarkarskih invalidskih vozičkov. V tem času so nam prisluhnili in priskočili na pomoč številni donatorji in sponzorji, ki se jim ob tej priložnosti zahvaljujemo. Nasproti so nam stopili tudi v podjetju Omega MM d. o. o. Ob zbranih sredstvih in z njihovo donacijo so nam omogočili nabavo petih novih košarkarskih vozičkov OFFCARR WIND SPINERGY TITANIUM. Ekipa DP Ljubljana Mercator je tako 5. januarja na treningu v Dolu pri Ljubljani v prisotnosti predsednice društva Mirjam Kanalec, športnega referenta društva Roberta Žerovnika in predstavnikov dobavitelja podjetja Omega MM d. o. o., Klemna Kramžarja, Žana Pečarja ter Marinka Popoviča, slovesno prevzela nove



vozičke. Ob dobri podpori in opremi se bomo v prihodnje lahko v največji meri posvetili treningom in nadaljnjim športnim izzivom. Ob tem se še enkrat iskreno zahvaljujemo podjetju Ormega MM d. o. o., Rotary klubu Ljubljana Barje ter drugim donatorjem in sponzorjem, ki so sodelovali v akciji zbiranja sredstev za nakup košarkarskih vozičkov.

PREDSTAVITEV CURLINGA NA URI - SOČA

10. JANUAR

Prva letošnja predstavitev športne panoge na URI - SOČA je potekala 10. januarja. Letnemu času primerno je trener Gregor Verbinc z igralcema našega društva Mojco Burger in Davorinom Kopšetom predstavil zimsko paraolimpijsko disciplino - curling.

RAZSTAVA V SPOMIN NAŠEMU SLIKARJU

12. JANUAR

Založba UNSU je 12. januarja ob obletnici smrti našega odličnega slikarja Silva Mehleta (1971-2017) v avli družbe Salus v Ljubljani pripravila spominsko razstavo.

NAŠA EKIPA DVAKRAT ZMAGALA

14. JANUAR

V športni dvorani Marof v Novem mestu so košarkarske

ekipe, ki tekmujejo v razširjeni slovenski košarkarski ligi ZPS ORMEGA MM, odigrale tretji krog. Tokratno tekmovalje je 14. januarja pripravilo DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja. Na košarkarski parket sta se kot prvi zapeljali ekipi DP Novo mesto in naša ekipa DP Ljubljana Mercator. Ekipi sta po dveh četrtinah bili rezultatsko poravnani (30:30), v tretji četrtini pa so naši povedli za osem točki in zmagali z rezultatom 61:52. V drugi tekmi je RSV Kärnten brez večjih težav premagala DP Celje Thermana z rezultatom 58:32. Ekipa DP Novo mesto je v tretji tekmi popravila vtis iz prvega srečanja in s 60:48 premagala DP Maribor. V četrti tekmi sta se pod koši srečali ekipi DP Ljubljana Mercator in DP Celje Thermana. Igralci naše ekipe so ponovno odigrali vrhunsko igro, po treh četrtinah igre so vodili z 28-imi točkami in tekmo varno pripeljali do konca (62:48). V zadnji tekmi je slavila ekipa DP Maribor, ki je s 45:38 ugnala DP Kranj.

ŠAHOVSKI TEČAJ V DRUŠTVENIH PROSTORIH

14. JANUAR

Naše društvo ima odlične šahiste, ki so pri šahovski ligi Zveze paraplegikov Slovenije že vrsto let na samem vrhu. Ker želimo, da bi naši šahisti svoje znanje še nadgradili in da bi za to kraljevsko in miselno igro navdušili tudi druge člane, smo na društvu pripravili krajši šahovski tečaj pod vodstvom Eda Planinca, prvič 16. januarja



VARSTVO OSEBNIH PODATKOV**18. JANUAR**

Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije (NSIOS) je 18. januarja na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani pripravil seminar o varstvu osebnih podatkov. Splošno evropsko uredbo o varstvu osebnih podatkov (GDPR) bomo začeli uporabljati 25. maja 2018. Upravljavcem osebnih podatkov (tudi invalidskim organizacijam) prinaša kar nekaj novih obveznosti, posameznikom pa novih pravic. Bistveno večji poudarek daje predvsem posameznikovi privolitvi v obdelavo njegovih osebnih podatkov.

V DRUGEM KROGU NAJBOLJŠI PREKMURSKI STRELCI**20. JANUAR**

Drugi krog strelske lige Zveze paraplegikov Slovenije je 20. januarja na strelišču v Ankaranu pripravilo Društvo paraplegikov Istre in Krasa. Za ekipne in posamične uvrstitve se je v streljanju s serijsko zračno puško pomerilo 22 strelcev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze. V ekipni konkurenci je prvo mesto suvereno osvojila ekipa DP Murska Sobota (1.091), na četrto pa naša ekipa (929), ki je blestela v prvem krogu. V ekipi so nastopili: Jasmin Sabljakovič (322), Robert Žerovnik (307) in Štefan Glavan (300).

CURLING EKIPA USPEŠNA V TRETJEM KROGU**22. JANUAR**

Naša curling ekipa je v tretjem krogu prve slovenske curling lige 22. januarja v Ledeni dvorani Zalog odigrala dve tekmi. V prvi se je pomerila z ekipo Pingvini – lanskoletnimi zmagovalci lige – in iztržila neodločen rezultat (6:6). To je za edino ekipo, ki igra na invalidskih vozičkih, vsekakor velik dosežek. V drugi tekmi s Kladaivarji so naši igralci z dobro igro nadaljevali in slavili z rezultatom 5:4. V skupnem seštevku desetih najboljših slovenskih ekip so po tretjem krogu bili na šestem mestu.

SPREJEM NOVIH ČLANOV**23. JANUAR**

V društvenih prostorih smo 23. januarja sprejeli nove člane, ki so se v naše društvo včlanili v zadnjem obdobju. Predsednica Mirjam Kanalec, podpredsednica in vodja mreže socialnih poverjenikov Mojca Burger, socialna poverjenika Ljubiša Gajič in Štefan Glavan ter športni referent Robert Žerovnik so jim v celoti predstavili poslanstvo Društva in Zveze. Pomembno je, da so spoznali svojo matično organizacijo, katere vrata jim bodo vedno odprta.



OBELEŽITEV JUBILEJNEGA SMUČARSKEGA KAMPA

23. DO 25. JANUAR

Zveza paraplegikov Slovenije je v soorganizaciji z Zvezo za šport invalidov Slovenije - Paraolimpijski komite pripravila že 10. smučarski kamp za smučarje paraplegike in tetraplegike. Kamp je od 23. do 25. januarja potekal na smučiščih Rogle, udeležilo pa se ga je več kot 20 smučarjev in smučark, ki so na svojih in sposojenih monoskijih avstrijskega proizvajalca Prashberger prve dni trenirali, zadnji dan pa v veleslalomu tudi tekmovali. Sodelovale in pomagale so študentke tretjega letnika delovne terapije Zdravstvene fakultete in njihova predavateljica mag. Alenka Plemelj. Prvo mesto med smučarji v monoskijih in prehodni pokal je po pričakovanjih osvojil naš najboljši smučar, ki je nastopil tudi na paraolimpijskih igrah, Jernej Slivnik (54,09), na druge stopničke se je s časom 60,39 povzpел nekdanji paraolimpijec Gal Jakič, na tretje pa Gregor Gračner (66,09). Na kampu je bilo kar nekaj smučarjev, članov našega društva. Poleg Gračnerja še Toni Zakrajšek, ki je bil četrti (70,14), ter Edo Ješe, Borut Sever, Tanja Cerkvénik, Igor Krisch, Boštjan Ceglar, ...

PRVI V EKIPNI IN POSAMIČNI KONKURENCI

30. JANUAR

V Domu ob Savinji v Celju je 30. januarja potekalo drugo kolo šahovske lige ZPS GRADEX. Tekmovanje je pripravilo Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske, udeležilo pa se ga je 22 šahistov iz petih pokrajinskih društev Zveze in dva varovanca doma. Rezultati so šteli tako za ekipne kot za posamične uvrstitve. V ekipni konkurenci je prvo mesto ponovno osvojila ekipa našega društva (15,5), druga je bila DP Koper (12). Med posamezniki je najboljši rezultat dosegel naš šahist Edo Planinc (6), drugo mesto je osvojil Vojko Gašperut DP KP (5), tretje pa Bogdan Petek DP MB (5). Jasmin Sabljakovič je osvojil četrto mesto (5), Ljubiša Gajič osmo (4), Zlatko Bernašek pa deseto mesto (4).



PREKMURSKI STRELCI OSTAJAJO NA VRHU**2. FEBRUAR**

Društvo paraplegikov Podravja je 2. februarja pripravilo tretji krog strelske lige ZPS. Na strelišču v Slovenski Bistrici se je v streljanju s serijsko zračno puško v posamični in ekipni konkurenci pomerilo 17 strelcev iz štirih pokrajinskih društev. Slabši udeležbi je tokrat botrovalo slabo vreme z obilnimi snežnimi padavinami. V ekipni konkurenci je ekipa DP Murska Sobota ponovila uspeh iz drugega kroga in ponovno osvojila prvo mesto (1.099), druga je bila domača ekipa DP Maribor (1.033), tretja naša ekipa DP Ljubljana (950). Med strelci v skupini SH1 je slavil Franc Pinter – DPMB (375). Naša strelca Robert Žerovnik (322) in Štefan Glavan (298) sta osvojila peto in šesto mesto. V posamični konkurenci SH2 so kar prvih šest mest osvojili strelci iz ekipe DP Murska Sobota, Jasmin Sabljakovič (330) je osvojil sedmo mesto.

VSAKOLETNI PREVENTIVNI PREGLED**6. FEBRUAR**

Letošnji preventivni pregled smo v društvenih prostorih pripravili 6. februarja, udeležilo se ga je skoraj 40 članic in članov.

**RAZLIČNOST JE ZAKON NA OSNOVNI ŠOLI KAŠELJ****9. FEBRUAR**

Z Osnovno šolo Kašelj že kar vrsto let sodelujemo in vsako leto nas povabijo, da se z našim projektom Različnost je zakon predstavimo učencem njihovih sedmih razredov. In tako smo 9. februarja ob 8.30 pričeli s predstavitvijo projekta, ki sta jo vodila Nino in Rok. Pridružili so se jima tudi slikar Željko, košarkaši Elvis, Boštjan in Slavc ter namiznoteniški igralec Ljubiša. Rok je poskrbel za navodila in varnost na poligonu. Približno tako poteka naš vsakoletni obisk na tej šoli. Ponosni in veseli smo, da se šola zaveda vrednosti in pomembnosti našega programa in vsi skupaj si želimo še dolgoletnega in uspešnega sodelovanja. Upamo tudi, da bi se čim več šol zgledovalo po njih.

KRAJNC DRUGI NA MEDDRUŠTVENEM TURNIRJU**15. FEBRUAR**

V biljardnici Tuš Planet v Kranju je 15. februarja v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije potekal že 9. meddruštveni turnir v biljardu. Za zelenimi mizami se je za prehodni pokal Zveze pomerilo 15 igralcev iz DP ljubljanske pokrajine, DP Prekmurja in Prlekije, DP Podravja in DP Istre in Krasa. V ekipi našega



društva so nastopili: Slavko Krajnc, Rok Bratovž, Edo Planinc, Ljubiša Gajič, Jasmin Sabljakovič in Marjan Zupančič. Tudi tokrat so tekmovali v »kmečki osmici« s prilagojeno končnico. Nekoliko spremenjena pravila iz prejšnjih turnirjev je pred začetkom obrazložil vodja tekmovanja Matej Brajkovič. Novost devetega turnirja je sklep, da vsi igralci tekmujejo na invalidskih vozičkih. Po zagrizenih in napetih dvobojih so se v polfinalno tekmovanje uvrstili: David Slaček (MB), Dušan Slana (MS), Franc Pinter (MB) in naš biljardist Slavko Krajnc. Slaček in Krajnc sta izločila Pinterja in Slano, ki sta si razdelila tretje mesto. V finalnem dvoboju sta se za prehodni pokal Zveze udarila David Slaček in Slavko Krajnc. Boljšo igro in nekoliko več sreče je imel David Slaček, ki je osvojil prvo mesto, s tem pa tudi prehodni pokal Zveze.

OGLEDALI SMO SI ZNAMENITO OPERO CARMEN

16. FEBRUAR

Ljubljanska operna hiša je 16. februarja našim članom in njihovim svojcem omogočila brezplačen ogled Bizetove operne predstave Carmen. Hvala!

DP LJUBLJANA MERCATOR NA DRUGEM MESTU

18. FEBRUAR

V športni dvorani v Wolfsbergu (Avstrija) so ekipe, ki tekmujejo v razširjeni slovenski ligi ZPS ORMEGA MM, odigrale četrty krog. Tokratno srečanje je 18. februarja pripravila ekipa RSV Kärnten. Uvodna tekma je pripadla domači ekipi RSV Kärnten, ki je z dvaindvajsetimi točkami razlike ugnala ekipo našega društva. V drugi tekmi sta se pomerili DP Celje Thermana in DP Novo mesto s končnim rezultatom 51:42. Tretjo tekmo je z ogromno razliko dobila ekipa RSV Kärnten, ki je povsem nadigrala DP Kranj. Slavila je z visokih 88:38. V četrtem obračunu je naša ekipa ugnala DP Maribor s 47:40. Peto tekmo je dobila ekipa DP Kranj, ki si je razliko petih točk priigrala v prvi in zadnji četrtini. Ekipo DP Novo mesto je premagala s 53:48. Po četrtem krogu zaseda prvo mesto RSV Kärnten, na drugem mestu pa je DP Ljubljana Mercator.

ŠAHISTI PO TREH KOLIH ŠE VEDNO NA VRHU

20. FEBRUAR

V gostišču Marinšek v Naklem je v 20. februarja potekalo tretje kolo šahovske lige Zveze paraplegikov Gradex. V hitropoteznem šahu se je pomerilo 15 šahistov iz štirih



pokrajinskih društev Zveze, pripravilo pa ga je Društvo paraplegikov Gorenjske. Rezultati so štelili tako za ekipne kot za posamične uvrstitve. V ekipni konkurenci je prvo mesto osvojila DP Koper (12,5), drugo ekipa našega društva (12,5). Med posamezniki je slavil Bogdan Petek iz DP Podravja (6). V naši ekipi so nastopili: Jasmin Sabljakovič (četrto mesto 4,5), Adam Dmitrovič (šesto mesto 4), Ljubiša Gajič (deveto mesto 4) in Zlatko Bernašek (deseto mesto 3,5).

PREDSTAVIL SE JE PARAPLAVALEC NINO BATAGELJ

28. FEBRUAR

Na URI - SOČA je 28. februarja potekala nova predstavitev osebne zgodbe športnika tetraplegika, ki jih na inštitutu izvajajo v sklop sodelovanja z ZŠIS - POK. Tokrat je paciente, svoje in osebje URI - SOČA nagovoril naš paraplavalec Nino Batagelj, tetraplegik, ki navdušuje s svojo zgodbo polno optimizma, ekstremnih športnih podvigov in humorja. V sliki, filmu in besedi je odkrito spregovoril o svoji poškodbi, invalidnosti in pomenu športa, ki v njegovem življenju igra precej pomembno vlogo.

ZAKLJUČNI POSVET PROJEKTA

1. MAREC

V okviru projekta »Parkiraj izgovore drugam! Ne na mesta, rezervirana za invalide« je v prostorih Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta RS Soča 1. marca potekal zaključni posvet. Na posvetu je sodelovalo tudi naše društvo.

REGIONALNA LIGA IMA NOVO SPLETNO STRAN

4. MAREC

Na naslovu www.nlbwheel.com si lahko ogledate novo spletno stran Regionalne NLB Wheel lige. Stran v osnovnih zavihkih ponuja vrsto informacij in podatkov o sestavi lige in tekmovanjih. Ažurno so urejene novice, lestvice in rezultati posamičnih kol, predstavljene pa so tudi vse ekipe z imeni igralcev in drugimi, ki ligo vodijo.

DAN ŽENA IN 40 MUČENIKOV

8. IN 10. MAREC

Članice, sodelavke in prijateljice društva so že po tradiciji obeležile praznik žena, letos pa so praznovali tudi moški. Zbrali so se 10. marca v Hotelu Kongo & Casino v Grosuplju.



AVSTRIJCI ŠE VEDNO NA VRHU

10. MAREC

V športni dvorani OŠ Miklavž na Dravskem polju je Društvo paraplegikov Podravja 10. marca organiziralo peti krog košarkarske lige Zveze. Uvodno tekmo je dobila domača ekipa DP Maribor, ki je z visoko razliko premagala DP Celje Thermana (60:23). V drugi tekmi sta moči na parketu pomerili naša ekipa DP Ljubljana Mercator in DP Novo mesto. Vodili smo dobršen del prvega polčasa, v drugem pa so vztrajni Dolenjci rezultat izenačili, prevzeli vodstvo in zmagali z 49:43. V tretji tekmi sta si nasproti stali ekipi DP Maribor in RSV Kärnten, tekmo so Avstrijci zmagali s 45:61. DP Celje Thermana je v četrti tekmi z dobro igro v obrambi in z dobrim napadom s 50:30 ugnala DP Kranj. Zadnjo tekmo je dobila favorizirana ekipa RSV Kärnten, ki je z minimalno razliko (66:63) premagala DP Novo mesto.

DOM PARAPLEGIKOV PACUG ZAČENJA NOVO SEZONO

13. MAREC

Na Obali so se od zime poslovili, v Domu paraplegikov v Pacugu pa so se odločili, da že 14. marca gostom odprejo vrata. Pri njih lahko prespite in jutro začnete

z obilnim zajtrkom na svežem morskem zraku. Za člane Zveze paraplegikov Slovenije se cene nočitve z zajtrkom pričnejo že pri 24 € na osebo.

IVANIŠEVIČEVA PRVA, RUPNIK DRUGI, EKIPA TRETJA

16. MAREC

Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske je 16. marca pripravilo tretji krog kegljaškega tekmovanja v ligi ZPS Dom paraplegikov Pacug. Na kegljišču Golovec v Celju so se za ligaške uvrstitve pomerile ekipe iz sedmih pokrajinskih društev Zveze, kegljači pa so tekmovanje tudi tokrat v ekipni in posamični konkurenci posvetili spominu na odličnega kegljača Petra Zdovca.

V ekipni konkurenci je slavila domača ekipa DP Celje (1947), naša ekipa DP Ljubljana (1582) je osvojila tretje mesto. V moški konkurenci je največ kegljev podrl domači kegljač Roman Hrženjak (477), drugo mesto je osvojil naš kegljač Viktor Rupnik (461). V ženski konkurenci je slavila kegljačica našega društva Senka Ivanišević (443). V skupini tetraplegiki je bil najboljši domačin Aleš Povše (CE;435), naš kegljač Slavko Ivančič je bil četrti (367).

NA CURLING TURNIRJU V VELENJU ČETRTE

17. MAREC

V Velenju je 17. marca potekal močan curling turnir,



na katerem je sodelovalo 12 slovenskih ekip. Ekipe našega društva (Živa Hribar, Mojca Burger, Žiga Bajde in Gregor Verbinc) je zasedla odlično četrto mesto in le za malenkost zgrešila bronasto odličje.

CURLING EKIPA OSTALA V SKUPINI A

19. MAREC

V Ledeni dvorani drsališča v Zalogu je 19. marca potekalo zadnje ligaško tekmovanje v curlingu v letošnji sezoni. Ekipe našega društva je odigrala dve tekmi in iztržila polovični rezultat. Tekmo z ekipo Kadene locke je dobila, proti ekipi Tim ajskrim pa izgubila. To je bilo dovolj, da je s sedmim mestom ostala v skupini A.

DRUGI REDNI ZBOR ČLANOV DRUŠTVA

20. MAREC

Naše društvo je, tako kot vrsto let nazaj, svoj drugi redni zbor članov pripravilo 20. marca v prostorih Hotela Kongo & Casino v Grosuplju.

NAŠA EKIPA V STRELSKI LIGI 2017–2018 DRUGA

21. MAREC

Na strelišču TVD Partizan v Murski Soboti so 21. marca strelci s 4. kolom sklenili ligaško tekmovanje ZPS.

Tekmovanje je pripravilo Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije, udeležilo pa se ga je 27 strelcev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze. Po pričakovanju je zmagala ekipa DP Murska Sobota (1105), tretja je bila ekipa našega društva DP Ljubljana (954). V posamični konkurenci skupine SH1 je prvo mesto osvojil Jožef Franc – MS (374). V skupini SH2, kjer težje gibalno ovirani tetraplegiki streljajo z naslonom, so prva mesta osvojili domači tekmovalci. Tudi tokrat so strelci tekmovali v streljanju z zračno pištolo. Najboljši je bil Ivica Vukadin – KR (516), drugo mesto je osvojil naš strellec Robert Žerovnik (402).

Ob koncu lige je naslov ligaškega prvaka osvojila ekipa DP Murska Sobota (4347), drugo mesto pa je osvojila naša ekipa (3887).

RAZLIČNOST JE ZAKON NA SREDNJI ŠOLI V KOČEVJU

22. MAREC

Tokrat smo bili 22. marca vabljeni na srednjo šolo v Kočevje. Povabilo je prišlo s strani dijakinje, ki je pri svojo projektni nalogi izbrala temo varnost v prometu. Poleg Roka Bratovža, ki je zastopal naše društvo, sta se srečanja udeležila predstavnik Zveze paraplegikov Slovenije, Hana Ermenc in naš član Gregor Gračner, predstavnik policijske postaje Kočevje



in reševalec. Policist je predstavil statistiko prometnih nesreč in najpogostejših vzrokov za njihov nastanek, reševalec pa je v precej nazorni predstavitvi prikazal posledice teh nesreč ter opozoril na pravilne postopke pri reševanju. Na koncu srečanja sta Rok in Gregor predstavila še svoji zgodbi.

NAŠA EKIPA DRUGA V LIGI ZPS ORMEGA MM

24. MAREC

Zadnje kolo rednega dela slovenske lige ZPS ORMEGA MM so ekipe odigrale 24. marca v športni dvorani OŠ v Tržiču, tekmovanje pa je pripravilo Društvo paraplegikov Gorenjske.

V uvodni tekmi sta se na parket zapeljali ekipi DP Kranj in naša ekipa DP Ljubljana Mercator. Slednji so si v dveh četrtinah priigrali dvaindvajset točk prednosti in zmagali z 31:58. V drugi tekmi je slavila ekipa RSV Kärnten, ki je s 66:56 ugnala DP Celje Thermana. V tretji tekmi je spočita ekipa DP Maribor z lepo in dobro igro premagala DP Kranj s 56:46. DP Ljubljana Mercator je v četrti tekmi z visokih 65:33 premagala DP Celje

Thermana. Zadnjo tekmo rednega dela je dobila ekipa DP Novo mesto, ki je ugnala ekipo DP Maribor z 62:41. Končna razvrstitev po šestih kolih je bila: prvo mesto je zasedla RSV Kärnten, ekipa DP Ljubljana pa je zasedla drugo mesto.

PEVČEVA ZARADI BOLEZNI NI NASTOPILA

19. DO 28. MAREC

V mestu Al Ain v Združenih arabskih emiratih je od 19. do 28. marca potekalo tekmovanje v svetovnem pokalu za strelce invalide. Pod vodstvom trenerke Polone Sladič in njenega pomočnika Aleša Kosmača so barve Slovenije branili: naša strelka Veselka Pevec, Franček Gorazd Tiršek (DP CE), Franc Pinter (DP MB) in Damjan Pavlin. Blestel je Franček Gorazd Tiršek (SH2), ki je z vrhunskim streljanjem zmagal v obeh kvalifikacijah, v disciplini leže (R5) pa le za 0,5 kroga zgrešil svetovni rekord. Posebno smolo pa je imela naša paraolimpijka Veselka Pevec, ki je zbolela še pred svojim prvim nastopom. Zaradi visoke vročine in oslabelosti ni nastopila na nobeni tekmi.



RAZLIČNOST JE ZAKON NA OŠ GRADEC**7. APRIL**

Tokrat smo imeli delovno soboto in 7. aprila sodelovali pri naravoslovnem dnevu OŠ Gradec v Litiji.

DRUGO MESTO ZA NAŠE KOŠARKARJE**14. APRIL**

Po šestih kolih v sezoni 2017–2018 so se 14. aprila štiri najboljše slovenske košarkarske ekipe v organizaciji ZŠIS - POK pomerile za naslov državnega prvaka. V tekmah za uvrstitve v finalne nastope je ekipa DP Ljubljana Mercator najprej premagala DP Celje (66:49), nato DP Novo mesto, zatem pa še DP Maribor (74:42). Za bronasto odličje sta se pod koši srečali poraženki predtekmovanja DP Maribor in lanskoletni prvak DP Celje. Boljšo igro so prikazali Mariborčani, ki so Celjane porazili z rezultatom 65:50. Naslov državnih prvakov si je v finalni tekmi priborila ekipa DP Novo mesto. V tekmi polni preobratov in zgrešenih metov je dolenjska ekipa naše košarkarje ugnala z rezultatom 59:56.

ZVEZA OBELEŽILA DAN PARALEGIKOV NA VRANSKEM**16. APRIL**

Leto dni pred okroglim jubilejem je Zveza paraplegikov Slovenije 16. aprila v AMZS Centru varne vožnje na

Vranskem praznovala 49. letnico ustanovitve organizacije. Program se je začel s slovesno sejo skupščine Zveze, sledili sta okrogla miza in novinarska konferenca. Podrobneje smo spoznali hibridna vozila Toyota z vgrajeno BDF ročico za ročno upravljanje. Ob koncu je sledila terenska vožnja s Toyotinimi in lastnimi vozili.

POSVET S ŠTUDENTKAMI ZDRAVSTVENE FAKULTETE**17. APRIL**

Sodelovanje s študentkami tretjega letnika delovne terapije Zdravstvene fakultete v Ljubljani in njihovo mentorico mag. Alenko Plemelj se nadaljuje tudi v letošnjem letu. Tokrat smo se s skupino šestih študentk sestali 17. aprila v društvenih prostorih in v nekajurnem sproščnem druženju govorili predvsem o pristočasnih aktivnostih paraplegikov in tetraplegikov. V nadaljevanju sta Slavko Krajnc in Jože Globokar predstavila svoji zanimivi življenjski zgodbi, nato pa so se vsi skupaj posvetili osrednji temi.



JUBILEJNI TURNIR ZA POKAL OBČINE DOMŽALE

21. APRIL

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je 21. aprila na kegljišču v Kamniku pripravilo že 20. jubilejni kegljaški turnir za pokal Občine Domžale, s četrtem krogom pa tudi zaključek kegljaškega tekmovanja v ligi ZPS Dom paraplegikov Pacug v sezoni 2017–2018.

EKIPA DP LJUBLJANA 1 DRŽAVNI PRVAK V CURLINGU

23. APRIL

Na drsališču v Dvorani Zalog je 23. aprila potekalo že šesto državno prvenstvo v curlingu na vozičkih. Na dobro pripravljenih stezah so se pomerile štiri ekipe. V predtekmovanju je DP Ljubljana 1 (Klemen, Bajde, Žerovnik) najprej premagala ekipo DP Gorenjske (Jeglič, Učakar, Trdina, Gašpar), nato pa je bila ekipa DP Ljubljana 2 (Ferjan, Hribar, Zlobko, Kopše) boljša od ekipe Basket (Gračner, Krajnc, Sabljakovič). V tekmi za tretje mesto sta zaigrali poraženki predtekmovanja. Boljša je bila ekipa Ljubljana 2, ki je porazila Basket. Za naslov državnega prvaka sta se v finalnem srečanju udarili DP Ljubljana 1 in DP Ljubljana 2. Tekma je bila

izenačena do zadnjega enda, nato pa so igralci prve ljubljanske ekipe pokazali vse spretnosti in v zadnjem endu osvojili pet točk. Ponovno so zaslužno osvojili naslov državnih prvakov. Tekmovanje je v organizaciji ZŠIS - POK pripravila Curling zveza Slovenije.

PREDSTAVILI SMO SE MALČKOM V VRTCU URŠA

25. APRIL

S program preventive in osveščanja, ki ga naše društvo že več let uspešno izvaja na različnih lokacijah osrednjega dela Slovenije, smo 25. aprila obiskali skupino Levčki v vrtcu Urša v Domžalah. Rok Bratovž je malim nadobudnežem predstavil svojo zgodbo in skozi slike opozoril otroke na mnoge nevarnosti, ki pretijo na njih iz dneva v dan in jih lahko pripeljejo na voziček. Otrokom je pokazal tudi pripomočke za hranjenje, umivanje zob, ki jih uporabljajo huje poškodovani tetraplegiki, ter jim izročil knjigo Lev Rogi najde srečo. Zgodba opisuje leva, ki je padel z lestve in si poškodoval hrbtenjačo ter tako pristal na invalidskem vozičku. Otroci so Roku v zahvalo izročili ročno narejenega levčka iz gline. Program sofinancira Agencija RS za varnost prometa.



VELIKA PRIDOBITEV ZA ČEBELARJE NA VOZIČKIH**25. APRIL**

Pred dobrim letom je Zveza paraplegikov Slovenije v Semiču ustanovila Čebelarstvo invalidov na vozičkih in drugih invalidov, 25. aprila pa že dobila učni čebelnjak, ki bo služil izpopolnjevanju čebelarjev na invalidskih vozičkih za delo s čebelami. Čebelnjak stoji v neposredni bližini Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije sredi cvetoče ravnice in nudi obilo paše za čebele. Prekmursko društvo ima največ čebelarjev na invalidskih vozičkih, ki bodo ob strokovni pomoči pomurskih čebelarjev lahko vzorno skrbeli za svoje čebelje družine.

Odprtja učnega čebelnjaka so se udeležili številni gostje in čebelarji, med drugimi: Ljubo Janežič, predsednik Čebelarstva invalidov na vozičkih in drugih invalidov, Boštjan Noč, predsednik Čebelarstva Slovenije, Dane Kastelic, predsednik Zveze paraplegikov Slovenije, dr. Aleksander Jevšek, župan Mestne občine Murska Sobota, Dragica Bac, direktorica direktorata za invalide pri MDDSZ, mag. Dejan Židan, minister za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano ter duhovnika Andrej Lažeta in Leon Novak.

ATV MOTORISTI PO SEVERNI PRIMORSKI**5. MAJ**

Motoristi ATV sekcije Zveze paraplegikov Slovenije so se 5. maja na petem ATV zboru zbrali na Primorskem. Vreme vsakič pogojuje tovrstna srečanja in zato so tudi tokratni organizatorji z Jordanom Ušajem na čelu več dni pred srečanjem redno spremljali vremensko prognozo, ki je napovedovala muhasto vreme. Naši motoristi so bili nastanjeni na turistični kmetiji Košuta v Vitovljah. Potepali so se po severni Primorski, okušali domače specialitete in preživeli prijetne dni v izmenjavi predvsem motorističnih izkušenj.

OBA POKALA ŠAHISTOM NAŠEGA DRUŠTVA**8. MAJ**

Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja je 8. maja v svojih prostorih že tradicionalno pripravilo sklepno šahovsko tekmovanje v ligi ZPS GRADEX za sezono 2017–2018. Za kar najboljše uvrstitve v posamični in ekipni konkurenci se je tokrat pomerilo 19 šahistk in šahistov iz petih pokrajinskih društev Zveze. Društvo je četrto kolo lige posvetilo 23.



memorialu Jožeta Radeja. Rezultati tega spominskega kola so šteli samo za posamične uvrstitve. Prehodni pokal in zlato medaljo je osvojil naš šahist Ljubiša Gajič (6), Adam Dmitrovič (5) je bil šesti.

Po seštevku rezultatov vseh štirih krogov je naslov ligaškega prvaka v sezoni 2017–2018 že šestič zapored premočno osvojila ekipa našega društva DP Ljubljana (56,0), druga je bila DP Celje (45,5). Medalje je najboljšim šahistom spominskega tekmovanja podelila Anica Radej, pokale za ligaško tekmovanje pa vodja šahovske lige Jasmin Sabljakovič.

DAN DEJAVNOSTI NA OŠ DRAGOMELJ

12. MAJ

Na OŠ Dragomelj so učenci 12. maja imeli športni dan oziroma dan dejavnosti. Med mnogimi postojankami, ki so jih učenci in njihovi starši lahko obiskali, sta bili tudi dve iz našega društva. Prva je bila delavnica slikanja z usti, pri kateri je demonstriral naš slikar Željko Vertelj, na drugi pa je bil postavljen poligon, kjer so učenci lahko praktično poizkusili srečanje z najbolj pogostimi arhitekturnimi ovirami, s katerimi se invalidi ubadajo vsak dan. Projekt Različnost je zakon sta predstavila Slavko Krajnc in Rok Bratovž. Obe delavnici sta bili

polno zasedeni, odzivi učencev in staršev pa pozitivni. Projekt sofinancira Javna agencija RS za varnost prometa.

DVE PRVI MESTI NA DRŽAVNEM PRVENSTVU V KEGLJANJU

12. MAJ

Na desetsteznem kegljišču Golovec v Celju je 12. maja potekalo državno prvenstvo Slovenije v kegljanju za invalide za sezono 2017–2018. Tekmovanja se je udeležilo 60 kegljačic in kegljačev, ki so nastopili v sedmih različnih tekmovalnih kategorijah. Med osemnajstimi kegljači Zveze paraplegikov Slovenije sta tekmovala tudi kegljača našega društva Viktor Rupnik in Slavko Ivančič ter v svojih skupinah osvojila naslov državnega prvaka.

POKAL TONETA POGAČNIKA EKIPI KIK SANA

12. DO 13. MAJ

Športna dvorana Edvarda Peperka je bila 12. in 13. maja prizorišče 38. Pogačnikovega memoriala in 22. mednarodnega turnirja v košarki na vozičkih, ki ga je pripravilo naše društvo. Sodelovale so ekipe iz Avstrije, Rusije, Srbije, Črne gore, Bosne in Hercegovine ter Slovenije.



Z AVTOBUSI LPP NA OGLED BOTANIČNEGA VRTA**14. MAJ**

Naše društvo v maju vsako leto z Ljubljanskim potniškim prometom in študenti tretjega letnika delovne terapije Zdravstvene fakultete v Ljubljani pripravi skupno akcijo ogleda različnih znamenitosti v Ljubljani. Tokrat smo si 14. maja ogledali Botanični vrt na Ižanski cesti v Ljubljani.

SPREJEM NOVIH ČLANOV**15. MAJ**

V društvenih prostorih smo 15. maja pripravili sprejem za nove člane, ki so se v naše društvo včlanili v letošnjem letu. Predsednica društva Mirjam Kanalec in podpredsednica Mojca Burger sta jim predstavili delovanje društva in posebne socialne programe. Sprejema so se udeležili tudi socialni poverjeniki Zorica, Roman in Slavko, ki so s »svojimi novimi člani« že vzpostavili prvi kontakt. V dobrem razpoloženju in veselem vzdušju smo jih povabili k aktivnemu delu pri društvu in si obljubili, da se kmalu spet srečamo. Ob zaključku smo jim izročili naše akte in publikacije, da jih bodo doma v miru pregledali.

ZAČELA SO SE LIGAŠKA TEKMOVANJA V ATLETIKI**18. MAJ**

Prvo kolo 23. ekipnega tekmovanja v atletiki je 18. maja na atletskem stadionu Poljane v Mariboru odlično pripravilo Društvo paraplegikov Podravja. Udeležilo se ga je 33 atletov iz petih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije, med njimi tudi atletinje in atleti našega društva. Najboljši rezultat je dosegel Jože Flere v metu diska v skupini F51, za met 10.69 m je prejel 811,69 točk. Po prvi tekmi je vodstvo prevzela ekipa DP jugozahodne Štajerske, naša ekipa je na tretjem mestu.

ROČNI KOLESARJI ODPRLI SEZONO**19. MAJ**

V Podcerkvi je 19. maja Zveza paraplegikov Slovenije v sodelovanju z Zavodom Ars Viva organizirala že tradicionalno 4. srečanje ročnih kolesarjev. Letos je bilo udeležencev malo manj (20) kot v preteklih sezonah, čemur so botrovali slaba vremenska napoved in bolezn. Kolesarili so tudi naši ročni kolesarji.



ŠTIRIDNEVNO DRUŽENJE Z NOVIMI ČLANI V SEMIČU

22. DO 25. MAJ

V Domu paraplegikov v Semiču je naše društvo od 22. do 25. maja pripravilo štiridnevni tabor, ki se ga je udeležilo sedem novih članov društva. Pridružili so se jim še trije starejši člani, spremljali pa so jih socialni poverjenik Štefan, osebna asistentka Špela, študentka delovne terapije Janja ter Marinka in Mojca.

POVERJENIKI S SVOJIMI ČLANI V SEMIČU

25. DO 28. MAJ

Naše društvo ima že vpeljano in dobro organizirano mrežo socialnih poverjenikov. Socialna poverjenika Marjan Zupanec iz Zasavja in Ljubiša Gajič iz Ljubljane sta od 25. do 28. maja »svoje varovance« povabila na družabno srečanje v Dom paraplegikov v Semiču. Devet članov se jima je pridružilo z namenom, da se bolje spoznajo, izmenjajo izkušnje in se poveselejo.

ŽENSKA SEKCIJA V SEMIČU

28. MAJ DO 1. JUNIJ

Ženska sekcija je letos poleg druženja in uživanja belokranjskih dobrot posvetila 4 dni tudi literarnemu izpopolnjevanju.

NAŠ SLIKAR VERTELJ NA 17. FESTIVALU ENAKIH MOŽNOSTI

22. DO 24. MAJ

Na 17. Festivalu enakih možnosti v Zagrebu (F = M), ki je potekal od 22.–24. maja, sta se predstavila tudi dva slikarja iz Slovenije – Benjamin Žnidaršič iz DP Istre in Krasa ter slikar našega društva Željko Vertelj. Oba sta tudi člana likovne sekcije pri Zvezi paraplegikov Slovenije in člana Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami

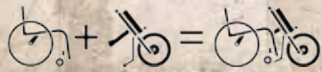
DRŽAVNO PRVENSTVO V RIBOLOVU

26. MAJ

Na trasi Orehovo pri Sevnici je 26. maja v lepem in sončnem vremenu potekalo državno prvenstvo v ribolovu rib s plovcem za invalide. Ob reki Savi se je zbralo veliko ribičev, ki so tekmovali v treh sektorjih. V konkurenci ribičev paraplegikov in tetraplegikov je naslov državnega prvaka osvojil Slavko Dunaj iz Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije – 1 k.t. (2.540). Tekmovala sta tudi dva naša ribiča. Peter Kralj je osvojil enajsto, Peter Petrič pa petnajsto mesto.



BATEC
MOBILITY



mčjvoz.si
poganja **EXPERTA**
M&J

EXPERTA M&J d. o. o.,
Pokopališka 36, 1000 Ljubljana
Tel.: 01/ 54 27 455 – e-pošta: info@expertamj.si





Jože Globokar

ČLANARINA TUDI LETOS 15 EVROV

V marcu društva paraplegikov Zveze pripravijo zборе članov, ki se jih poleg članov udeležijo tudi predstavniki krovne organizacije – Zveze paraplegikov Slovenije. Naše društvo je tako, kot vrsto let nazaj, svoj redni zbor članov pripravilo v prostorih Hotela Kongo & Casino v Grosuplju.

Predsednica društva Mirjam Kanalec, ki je 20. marca vodila 2. redni zbor, je v uvodnem in pozdravnem nagovoru predstavila potek zbora ter vsem zaželela konstruktivno in uspešno delo. Po pregledu zapisnika (prvega rednega zbora) in drugih formalnostih so članice in člani društva najprej prisluhnili poročilu predsednika nadzornega odbora Slavku Ivančiču, nato pa še drugim poročilom za leto 2017.

Podpredsednica društva Mojca Burger je v obsežnem poročilu predstavila kompenziranje invalidnosti, izvajanje osebne asistencije ter prevoze, Rok Bratovž je poročal o interesnih in kulturnih dejavnostih, športni referent Robert Žerovnik pa o športu in rekreaciji ter športnih dosežkih naših športnikov. Računovodkinja Veronika Starič je člane zbora seznanila s poslovnim izidom in bilanco v letu 2017. Dodamo naj, da večji del našega delovanja obsegajo posebni socialni programi, za katere smo v preteklem

letu namenili 90,7 % vseh sredstev. FIHO nam je prispeval 30 %, MDDZS 21 %, MOL 12 %, ostale občine skupaj pa 5 %.

Mirjam Kanalec je povedala, da je bila večina načrtovanih aktivnosti izvedena in zastavljeni cilji doseženi. Sledila je razprava in potrditev poročil, nato pa predstavitev programa dela društva za leto 2018. Tudi letošnji program je smelo in za nekaj odstotkov višje zastavljen, vendar verjamemo, da ga bo vodstvo društva uspešno izvedlo. Vsak član našega društva se zaveda pripadnosti svoji organizaciji, zato so člani zbora soglasno potrdili, da tudi v letu 2018 članarina znaša 15 evrov. Tisti, ki pa si finančno tega stroška ne morejo privoščiti, lahko pošljejo vlogo za oprostitev plačila članarine.

V nadaljevanju se je zbora so člani prisluhnili predstavnikom Zveze paraplegikov Slovenije. Ti so jih seznanili o aktualnih dogodkih njihove krovne organizacije. Predsednik Zveze Dane Kastelic

je predstavil sofinancerje Zveze. V marcu je bilo, predvsem pri glavnem financerju FIHO, zabeležiti kar za 10 % manjši priliv. Seveda bo to posledično vplivalo tudi na financiranje pokrajinskih društev. Posebej je poudaril »zbiranje« denarnih sredstev, za katere bi morala že v osnovi poskrbeti država.

Strokovna delavka Zveze Špela Šušteršič je predstavila izvajanje in novosti socialnih programov. Omenila je izvajanje vseh šestih socialnih programov, še posebej pa je izpostavila program Osebna asistenca, ki v prihodnost prinaša kar precej novosti. Omenila je tudi priprave na generalno prireditve pred 50-letnico Zveze, ki je ob dnevu paraplegikov 16. aprila 2018 potekala na Vranskem.

Direktorica Doma paraplegikov Pacug Jana Rožaj je predstavila program aktivnosti Doma paraplegikov Pacug z IZI dejavnostjo v letošnji sezoni in naš glavni projekt – Skupinska obnovitvena rehabilitacija. Povabila je vse, da



SOR koristijo v Pacugu. Ob koncu je Mirjam Kanalec povedala, da društvo letos, natančneje 5. decembra, praznuje 40 let delovanja, v načrtu pa imamo številne aktivnosti za obeležitev tega dogodka.

Po zaključku zбора članov smo se ob prijetni glasbi, ki jo je za vsak okus vrtel DJ Slavko Krajnc, zadržali v prijetnem druženju. Popestrili smo ga z vedno privlačnim bingom.



Zavod Republike Slovenije
za zaposlovanje

Mirjam Kanalec

M & M OZIROMA 4-je M-ji

Trenutno je na društvu zaposlenih 9 oseb. Večino že poznate, imamo pa dve novi osebi, ki sta se vključili v programe javnih del. Spoznajte ju!

Izvajanje programov javnih del v okviru Zavoda RS za zaposlovanje je na našem društvu že stalna praksa. V zadnjih desetih letih se je v okviru tega programa zvrstilo precej oseb. Javna dela so programi aktivne politike zaposlovanja države, ki omogočajo dolgotrajno brezposelni osebi zaposlitev za največ eno leto (z nekaj izjemami), pri čemer delodajalcu povrne Zavod, lahko tudi občina, določen delež

stroška za plače, malico in prevoz na delo. Dobra stran je torej ta, da ima društvo s tovrstnim zaposlovanjem nizke stroške, slaba pa ta, da se moramo po enem letu raziti, razen v primeru, da je ta oseba invalid, ko je možnost vključitve v program pri istem izvajalcu za največ 24 mesecev. Zavedati se moramo tudi, da so kandidati večinoma osebe, ki dalj časa niso bile vključene v delovni proces,

včasih so tudi brez izkušenj, znanj. Cilj javnih del je namreč povečati zaposlitvene možnosti, zagotoviti delovno aktivnost in socialno vključenost dolgotrajno brezposelnih oseb. Ljudje si v času vključitve v javna dela pridobijo nova znanja, izkušnje in ohranjajo delovne navade ter si tako omogočijo lažji vstop na trg dela. Zato je potrebno imeti mentorja, ki to osebo vodi in ji je neprestano v podporo

z nasveti. Dela, ki jih udeleženec javnih del lahko opravlja, pa so določena v Katalogu javnih del. Z vsemi plusi in minusi javnih del smo enako kot prejšnje leto tudi tokrat oddali dve vlogi na Zavod RS za zaposlovanje, pri čemer smo se zavezali, da bomo vključili eno osebo s statusom invalida, obe pa s peto stopnjo izobrazbe. Obe vlogi sta bili odobreni, še več, podprla nas je tudi MOL, ki sofinancira del plače obeh zaposlenih. Letos so prednost pri vključitvi v program javnih del dobili dolgotrajno brezposelni, ki niso bili vključeni v zaposlitev več kot dve leti, zato je bil izbor kandidatov drugačen kot prejšnja leta. Letošnja novost je bila

tudi ta, da so razgovori s kandidati potekali na Zavodu, zaradi česar je predstavitev kandidatov in njihova pripravljenost za delo dobila drugačno dimenzijo. Posledično pa smo tudi midve z Mojco, ki sva »zasliševali« kandidati in sva predstavljali delodajalca, ki bo vključil brezposelno osebo, bili bolj uradni. Na razgovor je prišlo veliko število kandidatov, vendar za mesto invalida občutno manj. Po številnih intervjujih, premišljevanjih, poskusnih nalogah smo se odločili za Marinko Verbič in Matejo Lazar. Obe sta pričeli z delom v prvi polovici februarja, ena v okviru programa javnega dela Pomoč društvu ali drugi nevladni

organizaciji, ki deluje v javnem interesu, pri organiziranju in izvajanju njenih dejavnosti, druga pa v programu Socialno vključevanje posebej ranljivih skupin.

Naj omenim še, da smo morali za zaposlitev invalidne osebe pridobiti mnenje ZPIZ-a, če je delovno mesto primerno, na katerega smo ob konstantnem moledovanju in telefoniranju čakali skoraj dva meseca! Birokracija!

In še o naslovu tega prispevka. Se spomnite lanskega naslova: V & V? Letos je naključje hotelo, da nas bosta skozi leto spremljali Marinka in Mateja, M & M, če pa prištejemo še Mojco in Mirjam ... so že 4-je M-ji.

MARINKA VERBIČ

Napis marina.v boste največkrat zasledili na kakšni fotografiji, ki je bila »narejena« s fotoaparatom, ki je mnogokrat moj drugi spremljevalec. Sem poročena, mama 27-letne hčerke in 25-letnega sina, Vrhničanka, rojena v Ljubljani. Od rojstva do 12. leta sem živela na Vrhniku, nato v Logatcu, v Postojni in sedaj zopet v Logatcu. Obiskovala sem Srednjo šolo tiska in papirja Ljubljana in jo uspešno končala. Po poklicu sem grafični tehnik. Sem pozitivna oseba, vztrajna, prilagodljiva, včasih humoristična, mal' zgovorna, al' pa tiha. Ukvarjam se z rekreacijo, vendar me je zadnja leta kronična bolečina prisila v to,



da sem te dejavnosti omejila. V prostem času berem knjige, fotografiram, za dušo in srce pa se udeležim kakšnega športnega dogodka ali koncerta, meni priljubljenih izvajalcev. Obožujem živali (ampak ne vseh), zato mi doma poleg 'mojih treh človečkov' delajo družbo štirje mačji kosmatinci (ups, en kosmatinec in tri kosmatinke). So srčki moji, so moj nasmeh na obrazu in dobra terapija. Žal sem nekaj let nazaj ostala brezposelna. Po vseh teh letih pisanja prijav za delo in neuspešno rešenih prošenj sem upala in upala, da služba nekaj zame zopet bo. Minila so leta in zgodilo

se je letos, da služba zame zopet je. **»Ko si na tleh, se poberi in vztrajaj naprej!« (Jakov Fak)**

Ob tej priložnosti bi se zahvalila za priložnost Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine, predsednici Mirjam Kanalec in 'deklici za vse' Mojci Burger. Ne bom pozabila njenega izrečenega stavka v kratkem telefonskem pogovoru, ki mi še sedaj doni v glavi: **»Vas smo izbrali!«** Za konec naj še dodam, da se veselim dela na društvu z vsemi vami, veselim se srečanj in spoznavanj z »drugačnimi« ljudmi, ker vem, da mi boste obogatili srce. Se vidimo!

MATEJA LAZAR

»Skrivnost uspeha v življenju ni v tem, da človek dela tisto, kar ljubi, temveč da ljubi tisto, kar dela.« (W. Churchill)

Nekaj o meni ...

Bil je lep in mrzel zimski dan, 6. 2. 2018, ko sem podpisala pogodbo o zaposlitvi preko javnih del na Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine. Sem Mateja Lazar. Prihajam iz Ljubljane, a moje korenine izvirajo iz Zasavja oziroma iz Radeč in če je le mogoče, ob vikendih »pobegnem« domov. Stara sem 32 let. Sem mamica dveh »malih vragcev«, Tiane in Eneja, in se zelo redko razjezim in nikoli mi ni dolgčas. Vsak dan se nekaj novega naučim. Rada preberem dobro knjigo, predvsem me zanimajo poučne knjige. Rada bi izpostavila delo na društvu, v katerem uživam, saj s tem pridobivam izkušnje, spoznavam nove ljudi in to mi daje osebno moč za nadaljnje delo. Predvsem mi je všeč delo s člani, s katerimi si vsakodnevno izmenjamo tople besede ob kavi. Zato člane vabim na skodelico kave v naše društvo.





Marinka Verbič

»DA Ostanem čim bolj dolgo primerno zdrav in samostojen«

»Življenje sedaj ni isto, kot je bilo, pa tudi več ne bo, lahko pa je drugačno, kar ne pomeni, da je slabše, je pač drugačno.« (S. Krajnc)

Prišel je v društvo. Videla sva se prvič, nisva se rokovala, le mlačno pozdravila. Zdel se mi je zaprt vase, nejevoljen, nepripravljen, da bi izrekel kakšno besedo. Motila sem se. Nekaj dni po tem je pristal na klepet. Ko sva se zapletla v pogovor, sem spoznala, da je prijazen, zgovoren, motiviran. Ima voljo. Kajti brez volje ni nič. Vsaj on tako pravi.

Kako in kdaj je prišlo do tvoje poškodbe?

Do moje poškodbe je prišlo leta 1971, bila je prometna nesreča, trenutek nezbranosti voznika avtomobila, ki je zapeljal s ceste in je »našel« ravnino mene. Imel sem enajst let, nič nisem bil kriv. Tudi to se zgodi.

Kako si kot otrok invalid preživel čas po nesreči? Kako so sošolci, prijatelji sprejeli tvojo poškodbo?

Ta čas sem preživel v Zavodu za usposabljanje invalidne mladine v Kamniku. Šole nam paraplegikom na vozičkih niso bile dostopne, skoraj noben javni prostor v Sloveniji nam ni bil dostopen. Zato nam je bil namenjen ta prostor oziroma zavod v Kamniku. Vseeno je nas invalidov na vozičkih v tem zavodu takrat bilo zelo malo, morda pet, šest od stotih. Mislim, da če se poškoduješ kot otrok, imaš



samo »en life« in nič drugega, kar bi pogrešal, zato je morda prehod v kasnejša leta malo lažji. V zavodu sem seveda takoj dobil svojo družbo, prijatelje, tako kot povsod. Sošolci, prijatelji so me seveda prišli obiskat tudi v bolnico, vendar potem, ko nisi več na očeh, si pa tako rekoč »daleč od oči, daleč od srca«. Medtem ko smo s tistimi, s katerimi smo bili sostanovalci v bloku, do sedaj ostali prijatelji. Ko sem hodil v gimnazijo tudi ni bilo problema glede prijateljstva, saj so me

sošolci v nadstropja nosili vsak dan.

Kljub telesnim oviram se da početi marsikatero stvari. Kdaj si ti sam sebi dokazal oziroma kdaj si spoznal, da je kljub telesnim omejitvam vse mogoče ali skoraj vse mogoče?

Ni bilo potrebe po kakšnem dokazovanju, saj čas prinese svoje. Bil pa je prvi pogoj in sicer ta, da si kupim avto in naredim izpit, kar se je tudi zgodilo. Kupil sem si avto, novo stoenko. Potem pa so se dogajale čisto običajne mladostniške zadeve, tako pametne kot manj pametne. Pametnih je bilo bolj malo, več je bilo teh drugih, manj pametnih ali neumnosti kot rečemo. No, po teh manj pametnih zadevah pa so se začela potovanja.

Ker si ravnokar omenil potovanja, kam najraje odpotuješ?

Že dolgo nazaj sem se odločil, da

grem s prijatelji na Šrilanko. Prvo, drugo leto sem šel tja zaradi turizma, kot turist, naslednja leta pa bolj zaradi dobrega počutja, da sem se izognil zimi. Ponavadi smo iz Slovenije odhajali pozimi, ko je mrzlo, in prišli na Šrilanko na toplo podnebje, ko smo se vrnili nazaj domov, pa je bilo pri nas zime konec in zopet smo bili na toplem.

Kolikokrat si šel že na Šrilanko?

Ja, šel sem že večkrat, dokler se nisem pred dvema letoma skregal s »financ ministrom«, zato trenutno odhod na to potovanje malo stoji. Bil sem že štirinajstkrat, za mesec ali dva.

Slišala sem, da imaš tam »doli« prijatelje, da so te vzeli kot za svojega?

Ja, to drži. Lahko bi bil vedno samo v hotelu, kar je dolgočasno, če pa želiš komunicirati, poiščeš ljudi oziroma oni poiščejo tebe in tako z leti spoznaš veliko ljudi. Imam veliko znancev, prijateljev le enega ali dva. Včasih tudi ni pametno pretiravati s prijatelji. Poznanstva se širijo, tako da sem bil tudi dvakrat v Ameriki. Obiskal sem festivale western swinga, saj obožujem country glasbo. Na tak način spoznaš nove ljudi, z nekaterimi stiki ostanejo, z mnogimi se počasi izgubijo.

Kako pa so na Šrilanki gledali na tvojo invalidnost?

Ravno tako kot pri nas tudi na Šrilanki živijo ljudje, ki so invalidi. Ovirani so zaradi vojnih poškodb ali pa so se poškodovali kako drugače. Vendar je na Šrilanki drugače, ni prilagoditev za invalide, dostopnost javnih zgradb je problematična. Invalidi tukaj nimajo vozičkov, avtov, zato so bili zelo pre-



senečeni, ko so mene videli z vozičkom, kolesom. Kako so bili šele začudeni, ko sem jim povedal, da imam avto oziroma da se vozim z njim. Tam se invalidi več ali manj zadržujejo doma, v domačem okolju, na svojih zemljiščih, ne gredo naokoli. Imajo velike finančne probleme, s tem posledično probleme glede mobilnosti. Vendar se počasi tudi na Šrilanki to izboljšuje.

Nam lahko zaupaš kakšno zanimivost, dogodivščino s potovanja na Šrilanko?

Ja, dogodivščina je že, da moje kolo in baterije za kolo spraviš na letalo, saj vse skupaj izgleda tako, kot da bi imel s seboj dve bombi. Zato je s tem cel kup nevšečnosti oziroma kar veliko postopkov, da dobim dovoljenje, da gre to z menoj brez problema na letalo. Velika atrakcija pa sem tudi na

Šrilanki – ko me ljudje zagledajo, kako se kot invalid (paraplegik) vozim s kolesom.

Si član DPLJ in član upravnega odbora društva. Kaj si s članstvom pridobil in kakšno nalogo opravljaš kot član UO?

S članstvom v UO pridobiš nekaj odgovornosti, ki so ti jo dali volilci. To pomeni, da s tem pride tudi nekaj dela. Tako kot pri ostalih v

društvu, vsaj tistim, ki so v upravnem odboru, npr. ko si socialni poverjenik, imaš »čez« člane, ki živijo v tvojem bivalnem okolju. Članom pomagaš po svojih najboljših močeh, za kar potrebuješ energijo in čas.

Februarja je potekal 9. meddruštveni turnir v biljardu. Tekmoval si v »kmečki osmici« in dosegel odlično drugo mesto. Koliko časa že igraš biljard in kako si začel?

Odkar sem nehal igrati košarko, igram biljard in to je pet, šest let. Občasno sem ga že igral mnogo let prej. Training imamo enkrat na teden, kar je za popestritev odlično.

Rad pomagaš, rad kaj »pošravfaš«, še posebej kakšen invalidski voziček, motorček. Je to tvoj hobi, preganjanje prostega časa?

To drži. Za to seveda moraš imeti svoj poseben prostor in osnovno

orodje, ki ga potrebuješ. Sam ali s pomočjo prijateljev to velikokrat postorim zase ali za koga drugega. To je sprostitev za roke in glavo.

Imaš oziroma imate družinskega štirinožnega prijatelja. Kakšne pasme? Drži, da je pes najboljši človekov prijatelj? Je že kakšno »ušpičil«?

Je pasme husky (izg.: haski). Ne, zanj ne drži rek Pes je človekov najboljši prijatelj, ker je on sam sebi najboljši prijatelj (smeh). Je zelo temperamenten in inteligenten. »Ušpičil« jih je že veliko. Ker ima razvit lovski nagon, je domov prinesel že tudi kakšno sosedovo kokoško. :(

Kaj je tisto, kar te najbolj žene naprej v življenju?

V bistvu nimam kakšnega posebnega motiva. V življenju je sedaj, ko si že malce bolj v zrelih letih,

vsak dan zase pridobitev, zato tudi kakšnih velikih načrtov za drugo leto, za naslednje desetletje nimam. Želim si le, da ostanem čim bolj dolgo primerno zdrav in samostojen, tako da bom lahko koristen sebi in tudi drugim.

Za konec, kakšen nasvet bi dal svojim kolegom in kolegicam – paraplegikom, da bi kljub svoji oviranosti živeli srečno in zadovoljno življenje?

Sreča mora biti kratkotrajna. Če jo imaš vsak dan, deluje lahko že malo kičasto. Glede zadovoljstva je pa tako, če je več ali manj pristotno vedno, je čisto v redu.

Vse stvari oziroma veliko stvari je v glavi, tudi volja mora biti. Če ni volje, nič ne pomaga, tudi če te drugi prepričujejo. Sam pri sebi moraš zadeve razčistiti, ugotoviti kaj ti ustreza, kaj ne, kajti življenje sedaj ni isto kot je bilo, pa tudi več ne bo, lahko pa je drugačno, kar ne pomeni, da je slabše, je pač drugačno. Če si prej nekaj počel s svojim telesom, na primer plezal v steni oz. se ukvarjal s prostim plezanjem, sedaj tega ne bo več. Lahko pa plezaš še vedno, vendar drugače, s pomočjo škripca. Drugačnost je čisto v redu, je pač še večji izziv oz. adrenalin, samo pripomočki in pristopi so drugačni.



Mirjam Kanalec

DOBRO JE VEDETI

Slovenska zakonodaja omogoča določenim vrstam invalidnosti kar nekaj ugodnosti.

OPROSTITEV PLAČILA LETNE DAJATVE

Oprostitev plačila letne dajatve za osebna vozila za prevoz invalidov se lahko uveljavlja za vozila glede na moč motorja do vključno 150 kW ali za vozila, prirejena za prevoz invalida na invalidskem vozičku.

Državni zbor je 20. 9. 2017 sprejel Zakon o dajatvah za motorna vozila (ZDAJMV), ki bo zamenjal obstoječi Zakon o letni dajatvi za uporabo vozil v cestnem prometu (ZLDUVCP). Zakon o dajatvah za motorna vozila v svojem 9. člen ureja dajatve za vozila za prevoz invalidov, materijo, ki jo je do sedaj v 7. členu (oprostitve plačila letne dajatve za vozila za prevoz invalidov) urejal Zakon o letni dajatvi za uporabo vozil v cestnem prometu. Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije (NSIOS) je skupaj s svojimi članicami v postopku sprejemanja zakona aktivno sodeloval, pri čemer je predlagatelj zakona upošteval večino naših predlogov in pripomb. Na našo pobudo je v

zakon umeščena višja enotna omejitev moči vozila – 150 kW, ki bo nadomestila dosedanjo, vezano na prostornino motorja; vključitev vozil prirejenih za prevoz invalidov na invalidskem vozičku brez omejitve moči; možnost registracije vozila na upravičenčevega starša, zakonca ali zunajzakonskega partnerja, s katerim živi na istem naslovu ter druge. Oprostitev plačila letne dajatve se kot do sedaj uveljavlja pri upravni enoti oziroma nosilcu javnega pooblastila.

9. člen zakona se glasi

(1) Oprostitev plačila letne dajatve se lahko uveljavi za osebna vozila z motorjem moči do vključno 150 kW ter za osebna vozila, prirejena za prevoz oseb na invalidskem vozičku, pod pogojem, da se vozila iz tega odstavka uporabljajo za prevoz:

- oseb, pri katerih je ugotovljena najmanj 80 % telesna okvara ali 80 % vojna invalidnost, ter
- oseb, pri katerih je zaradi izgube, okvare ali paraliziranosti spodnjih okončin ali medenice

ugotovljena najmanj 60 % telesna okvara ali 60 % vojna invalidnost;

- oseb, ki so popolnoma izgubile vid na obeh očesih;

- oseb z zmerno, težjo ali težko duševno ter najtežjo telesno prizadetostjo, ki jim je priznana invalidnost po predpisih o družbenem varstvu duševno in telesno prizadetih oseb in

- otrok, ki potrebujejo posebno nego in varstvo do 18. leta starosti oziroma do 26. leta starosti, če se šolajo.

(2) Oprostitev plačila letne dajatve po prvi in drugi alineji prejšnjega odstavka se uveljavlja na podlagi odločbe, izdane na podlagi mnenja izvedenskega organa Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije oziroma odločbe, izdane na podlagi predpisov o vojnih invalidih, ob upoštevanju izvida in mnenja pristojne zdravniške komisije.

(3) Oprostitev plačila letne dajatve po tretji alineji prvega odstavka tega člena se za polnoletne osebe uveljavlja na

podlagi odločbe o priznanem statusu invalida, v skladu s predpisi o družbenem varstvu telesno in duševno prizadetih oseb, za mladoletne osebe pa na podlagi odločbe pristojnega centra za socialno delo, izdane na podlagi izvedenskega mnenja o razvrščanju otrok in mladostnikov z motnjami v telesnem in duševnem razvoju, ali odločbe o usmeritvi, ki jo izda območna enota Zavoda Republike Slovenije za šolstvo, izdane na podlagi strokovnega mnenja komisije za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami, iz katere je razvidno, da gre za invalida z zmerno, težjo ali težko duševno ali najtežjo telesno prizadetostjo.

(4) Oprostitev plačila letne dajatve po četrti alineji prvega odstavka tega člena se uveljavlja na podlagi odločbe centra za socialno delo o priznanju dodatka za nego otroka, ki potrebuje posebno nego in varstvo, v skladu z zakonom, ki ureja starševsko varstvo in družinske prejemke.

(5) Oprostitev plačila letne dajatve se lahko za polnoletne osebe uveljavlja za eno vozilo, registrirano na ime te osebe ali na njegovega starša, zakonca ali zunajzakonskega partnerja, s katerim živi na istem naslovu. Za osebe, ki jim je odvzeta poslovna

sposobnost ali imajo podaljšano roditeljsko pravico, oprostitev plačila letne dajatve za eno vozilo, registrirano na svoje ime, uveljavlja njen zakoniti zastopnik. Za mladoletne osebe iz tega člena oprostitev plačila letne dajatve za eno vozilo, registrirano na njeno ime ali na njenega starša, uveljavljajo njeni starši, pri katerih ima ta oseba stalno prebivališče. Če je otrok zaupan v varstvo in vzgojo drugi osebi, s katero imata skupno stalno prebivališče, ta uveljavlja oprostitev plačila letne dajatve.

(6) Za uveljavljanje oprostitve plačila letne dajatve za vozilo, ki ga uporablja invalid na invalidskem vozičku, je treba priložiti poleg drugih dokazil iz tega člena še dokument Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije o pravici do medicinskega pripomočka – invalidskega vozička.

(7) Oprostitev plačila letne dajatve za invalidske organizacije se uveljavlja na podlagi potrdila o statusu invalidske organizacije, ki ga izda ministrstvo, pristojno za invalide. Invalidska organizacija lahko uveljavlja oprostitev plačila letne dajatve za več osebnih vozil ne glede na omejitve iz prvega odstavka tega člena, ki se uporabljajo za prevoz oseb iz prvega odstavka tega člena,

in so registrirana na invalidsko organizacijo.

NAKUP VINJETE 2b

Invalidi in invalidske organizacije lahko uveljavljajo pravico do pomoči pri nakupu letne vinjete 2B.

Državni zbor je 20. februarja 2018 potrdil Zakon o spremembah in dopolnitvah Zakona o starševskem varstvu in družinskih prejemkih, ki med drugim ureja pravico do pomoči pri nakupu letne vinjete 2B za velike družine in invalide (zakon bo stopil v veljavo 15 dni po objavi v Uradnem listu RS).

Novela v svojem 15. členu določa za invalide in invalidske organizacije, ki imajo v skladu z zakonom, ki ureja letno dajatev za uporabo vozil v cestnem prometu pravico do oprostitve plačila letne dajatve, pomoč pri nakupu letne vinjete 2B.

Upravičenci tako izhajajo iz Zakona o dajatvah za motorna vozila, ki v svojem 9. členu naveda, da se oprostitev plačila letne dajatve lahko uveljavi za osebna vozila z motorjem moči do vključno 150 kW ter za osebna vozila, prirejena za prevoz oseb na invalidskem vozičku brez omejitve moči, pod določenimi pogoji.

Zakon o dajatvah za motorna

vozila določa tudi, da se oprostitev plačila letne dajatve za invalidske organizacije uveljavlja na podlagi potrdila o statusu invalidske organizacije in da invalidska organizacija lahko uveljavlja oprostitev za več osebnih vozil, ki se uporabljajo za prevoz navedenih oseb in so registrirana na invalidsko organizacijo.

Določba velja za drugi cestninski razred B (vozila z višino nad prvo osjo večjo ali enako od 1,3 metra). Novela Zakona o starševskem varstvu in družinskih prejemkih določa, da je invalid za vozilo, ki se razvršča v drugi cestninski razred B, v primeru nakupa letne vinjete za to vozilo upravičen do enkratne pomoči v višini razlike nad ceno letne vinjete, ki je določena za drugi cestninski razred A. O pomoči pri nakupu letne vinjete 2B za leto bodo odločali centri za socialno delo.

POGOSTA KRŠITEV ODLOKA O PARKIRANJU

Iz Javnega podjetja Ljubljanska parkirišča in tržnice d. o. o. so nas obvestili, da vse več voznikov invalidov na **parkiriščih, ki so plačljiva**, nima označenega prihoda. S tem kršijo Odlok o urejanju prometa v Mestni občini Ljubljana. Na urejenih javnih parkirnih prostorih, na in

ob vozišču, na katerih se plačuje parkirna, lahko invalidi s parkirno karto in z označenim časom prihoda brezplačno parkirajo **največ 2 uri**. Če parkirajo več kot 2 uri ali v parkirnih hišah, so dolžni plačati parkirno veljavno z odlokom. Globa za prekršek je 40 €.

DODATEK ZA POMOČ IN POSTREŽBO

Dodatek za pomoč in postrežbo je ena od pravic iz obveznega invalidskega zavarovanja, ki se lahko dodeli osebi, ki sama ne zmore opravljati osnovnih življenjskih potreb. Vendar ugotovitev zdravnika, da oseba takšnih potreb ne zmore opravljati sama, za pridobitev dodatka še ne zadošča. Obstajajo namreč še dodatni pogoji glede zavarovanja osebe, njene morebitne zaposlitve, bivališča in drugo.

Pravica do dodatka za pomoč in postrežbo je pravica socialne varnosti in ena od pravic iz obveznega invalidskega zavarovanja. To pomeni, da pravico zagotavlja država, sredstva za njeno izvajanje pa se zagotavljajo skozi obvezne prispevke in davke. Za pridobitev dodatka za pomoč in postrežbo je potrebno izpolniti več pogojev, ki jih določa Zakon o pokojninskem in invalidskem zavarovanju (ZPIZ-2). Te pogoje lahko v

osnovi razdelimo v dve skupini: prva zajema določene zdravstvene pogoje, ki se nanašajo na telesne značilnosti osebe, njene zmožnosti in zdravstveno stanje na splošno. Druga skupina zajema pravne pogoje, ki zajemajo pravni položaj oziroma status osebe.

Podrobna razlaga tega dodatka je bila predstavljena v junijski izdaji 2017 časopisa Paraplegik, mi pa bi radi še enkrat izpostavili posebne pogoje za zaposlene osebe.

Posebni pogoji za pridobitev dodatka za pomoč in postrežbo za zaposlene osebe

Zakon omogoča pridobitev dodatka za pomoč in postrežbo tudi osebi, ki ni prejemnica kakšne pokojnine, če je ta zaposlena najmanj s polovičnim delovnim časom. Če oseba torej ni prejemnik pokojnine in se ne pričakuje, da jo bo v kratkem dobila, lahko dodatek prejme samo v primeru (samo)zaposlitve. Napisano velja tudi v primeru, če zdravstvene pogoje sicer izpolnjuje. Dodaten pogoj za zaposleno osebo, ki želi pridobiti dodatek za pomoč in postrežbo, je še, da je zaposlena primerno svojim delovnim zmožnostim. To pomeni, da so njene delovne naloge takšne, da jih glede na svojo zdravstveno

ali telesno stanje lahko izvaja in te samega stanja tudi ne poslabšujejo. V kolikor ima oseba kakšne omejitve pri delu (npr. prepoved dvigovanja, prepoved dela v prašnih prostorih), ne sme imeti delovnih nalog, ki bi te omejitve presegle. V praksi pogosto pride do primera, da se pogodba o zaposlitvi ne prilagodi delovnim zmožnostim osebe (npr. se omejitve, ki jih ugotovi ZPIZ, ne vnesejo v pogodbo), kar posledično pomeni, da delo ni ustrezno, dodatka pa se posledično ne odobri. Zato je v teh primerih nujno delovne naloge po pogodbi o zaposlitvi prilagoditi (novim) delovnim zmožnostim osebe. Če za dodatek za pomoč in postrežbo zaprosi zaposlena oseba, so tudi zdravstveni razlogi nekoliko drugačni. V tem primeru se namreč ne preverja zmožnosti osebe, da samostojno opravlja vse ali večino življenjskih opravil, ampak je pogoj, da je oseba nepokretna. Za nepokretno osebo se sicer šteje oseba, katere zmožnosti za premikanje so zmanjšane za najmanj 70 %. Ta odstotek je izpolnjen pri vseh paraplegikih, ki so vezani na invalidski voziček, pa tudi pri osebah s tetraparezo, paraparezo in hemiparezo, ki se lahko premikajo, a le s težavo in prekomernimi naporji. Če

zaposlena oseba izpolni vse navedene pogoje in prejema dodatek za pomoč in postrežbo, nato pa službo izgubi, pravico do dodatka ohrani in se ji ta izplačuje še naprej, če do izgube službe ni prišlo iz razloga na strani te osebe ali po njeni krivdi. Če je službo izgubila, ker ji je delodajalec podal odpoved iz poslovnih razlogov, dodatek obdrži. Če pa je odpoved podala sama, ker ni več želela biti zaposlena pri nekem delodajalcu, ali če ji je delodajalec podal odpoved iz krivdnih razlogov ali če je sporazumno prekinila delovno razmerje pa se že šteje, da je do izgube službe prišlo po njeni volji ali krivdi in dodatek izgubi. Enako kot osebe, ki so zaposlene (primerno svojim delovnim zmožnostim), lahko pravico do dodatka pridobi tudi oseba, ki je pridobila pravico do poklicne rehabilitacije. Višina dodatka za pomoč in postrežbo je odvisna od ugotovljenih potreb osebe, njene zmožnosti za opravljanje življenjskih opravil in ugotovljene potrebe po nadzoru. Višina dodatka po drugi strani ni odvisna od premoženjskih razmer osebe. Trenutno znaša dodatek za osebo, ki je zaposlena in ji je priznana pravica do dodatka (oseba je nepokretna), 292,11 €.

DVIG DENARNE SOCIALNE POMOČI IN VARSTVENEGA DODATKA – A NE SAMODEJNO!

S 1. junijem 2018 je pričela veljati novela Zakona o socialno varstvenih prejemkih, ki določa višji osnovni znesek minimalnega dohodka.

Osnovni znesek minimalnega dohodka po novem znaša 385,05 evra (velja že za vloge, vložene maja 2018). Novela določa tudi nove višine minimalnega dohodka, ki pripada posameznemu družinskemu članu in vpliva na izračun cenzusa in posamezni znesek pravice. S 1. 6. 2018 se o denarni socialni pomoči in varstvenemu dodatku odloča na novo, zato morate vsi, ki prejimate denarno socialno pomoč ali varstveni dodatek in želite preračun, zanj zaprositi do konca julija 2018. Na center za socialno delo morate ponovno oddati vlogo z zahtevanimi prilogami, saj avtomatičnega odločanja in zvišanja zneska denarne socialne pomoči in varstvenega dodatka ne bo. Posledica ponovnega preverjanja vašega materialnega položaja lahko pomeni, da do denarne socialne pomoči ali varstvenega dodatka ne boste več upravičeni (če so se v zadnjem času vaši prihodki povišali, imate po novem prihranke ipd.).



Potovalni pisoar za ponovno uporabo **Uriflag**



Ročne komande **Speed&Brake**

AKCIJA
-20%



Gorska rezervna kolesa za invalidske vozičke

ZA BOLJŠO TERENSKO VOŽNJO IN ZA VOŽNJO S PRIKLOPOM



Električni priklop za invalidske vozičke **SPEED3X**

NAREJENO V SLOVENIJI

Handylift dvigalo za presedanje v avto



Ročna kolesa in monoskiji **Praschberger**

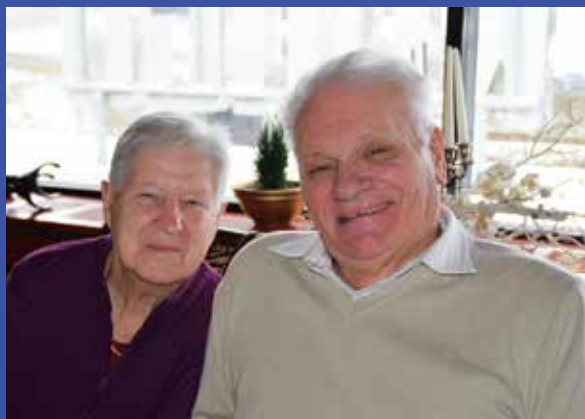


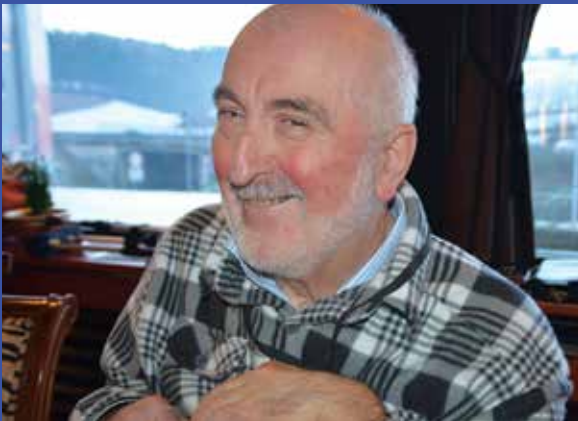
Silikonski urinal kondomi **Dileh**



RTS MEDICAL d.o.o., Cesta v Mestni log 55, 1000 Ljubljana
e-mail: info@rtsmedical.si | www.rtsmedical.si | tel: 059 192 914

Zadovoljnji obrazi na novoletni zabavi







Mojca Burger

PESTRA PALETA POMOČI

Vsak začetek je težak. Naše nove člane vabimo, da se nam pridružijo pri aktivnostih, ki jih prav posebej za njih pripravlja naše društvo.

Na koga se obrniti, ko se znajdeš v težavah?

Društvo izvaja pet posebnih socialnih programov, od katerih je Kompenziranje invalidnosti za naše člane še posebej pomemben, saj večina obstoječih socialnih služb nima praktičnih izkušenj, na podlagi katerih bi lahko paraplegikom in tetraplegikom nudile tako kakovostno pomoč, kakršno nudi prav društvo, pogovor, svetovanje in nudenje konkretne pomoči posamezniku, svojem ali skupini.

Člani se na naše društvo zelo veliko obračajo predvsem z vprašanji, kako ravnati v primeru finančne, stanovanjske ali kakšne druge stiske. V primeru, da je težava člana res velika in je ne zmoremo rešiti sami, se po strokovno pomoč večkrat obrnemo tudi na Hano Ermenc ali Špelo Šušteršič, ki sta na Zvezi paraplegikov Slovenije zaposleni kot strokovni delavki.

Naše društvo ima tudi komisijo za socialo, katera obravnava vse vloge, ki



jih člani pošljejo zaradi finančne stiske. Največ prošenj dobimo za oprostitev prispevkov za prevoze in osebne asistencije, nekaj pa tudi za oprostitev plačila članarine in za denarno pomoč. Največji problem je pri denarni pomoči, saj društvo ne more plačevati položnic in mesečnih stroškov članov, ampak je denarna pomoč namenjena predvsem kompenziranju invalidnosti, npr. sofinanciranju ortopedskih pripomočkov in prilagoditvam bivalnih prostorov in za izredne razmere, ki se ne ponavljajo. Komisija skupaj s poverjeniki pripravi seznam finančno najšibkejših članov, katere ob koncu leta obdarimo z

božičnico in paketi Anine zvezdice. Za socialno vključevanje naših članov pa je zelo pomembno informiranje članov od prvega dne, ko se človek poškoduje, zato smo tudi na tem področju zelo aktivni.

Posebna skrb novim članom

Prvi kontakt z novimi člani se ne prične na našem društvu, ampak že mnogo prej, ko so še v rehabilitacijskem centru Soča. Vsak mesec se kot predstavnica društva v sodelovanju z Vanjo Skok, socialno delavko URI – Soča, ter predstavniki Zveze paraplegikov Slovenije sestanem s poškodovanci v prostorih URI - Soča, kjer se prvič srečamo. Predstavimo oz. predlagamo jim, kako naprej po odpustu iz inštituta. Zelo pomembno je, da vse preplašene novince spoznamo in jim na kratko predstavimo



Franc Peterlin

Preživeli smo tri prijetne dni v čudoviti naravi z zelo prijaznimi ljudmi ob lepem vremenu. Vsa pohvala našim dekletom za njihovo požrtvovalno delo in skrb za nas. Z veseljem se bom tudi v prihodnje udeležil naših srečanj. Še enkrat vsem najlepša hvala.

pomen Zveze in društev, kamor se po lastni volji lahko včlanijo. Pomembno nam je, da spoznajo, da niso sami.

V letošnjem letu smo na sedežu društva pripravili že dva sprejema novih članov. Sprejeli smo devet novih članov, med njimi sta bila tudi dva, ki sta se zaradi selitve prepisala v naše društvo. Sprejema se običajno udeležijo vsi novinci in njihovi svojci, ki so željni novih informacij, ter vsi mi, ki smo vpeti v delovanje naše organizacije. V prostorih društva jim podrobneje predstavimo vseh pet socialnih programov, vsakemu posamezniku predstavimo tudi njegovega osebne poverjenika, seznanimo jih z nekaterimi pravicami, ki jih imajo kot invalidne osebe, in pa seveda ob sproščenem vzdušju tudi



Antonija Oblak

Članica društva sem pol leta. Prvič sem bila na izletu s skupino v Semiču. Imela sem se zelo lepo. Všeč mi je bila družba. Igrali smo različne igre, kuhala nam je vodja Mojca, hrana je bila odlična. S hoduljo sem hodila na sprehode, skratka, bilo mi je zelo lepo.

poklepetamo in odgovorimo na marsikatero vprašanje, ki se jim zastavlja. Ker vemo, da si je zelo težko zapomniti toliko različnih informacij, jim vse skupaj tudi natisnemo in tako si lahko v miru doma vse še enkrat preberejo.

V Semiču izginejo vsi strahovi

Ko se že vsi med seboj vsaj malo poznamo, za vse člane, ki so bili sprejeti v zadnjem letu, organiziramo tridnevni tabor v Semiču. Letos je bil tabor od 22. maja do 25. maja. S seboj

smo peljali 7 novih članov, osebno asistentko Špelo Vrhovec, ki je skrbela za nego in pomoč, študentko delovne terapije Janjo Koradej, katera je skrbelo za rekreacijo in boljše počutje naših novincev, Marinko Verbič, pomagala je pri družabnih igrah in v kuhinji, ter moja malenkost, kot organizatorica, glavna kuharica in animatorica.

Na tovrstnih srečanjih so člani prvič sami, brez svojcev in prijateljev ter izven domačega okolja, zato je od začetka prisoten strah, kako bodo



Andrej Cvetko

Prvič sem bil na druženju. Dobro je bil organiziran izleta v šolo izpred 50 let in na izvir reke Krupe. Gostiteljice so bile uslužne in družabne, družba je bila prijetna. Posebej bi pohvalil Mojco, brez katere se ne bi nič dogajalo, bila je močna vzpodbuda.



Špela Vrhovec

Sem osebna asistentka pri Društvu paraplegikov in letos sem bila prvič v Semiču, kjer smo imeli sprejem novih članov. Sprva me je malo zaskrbelo, kako mi bo uspelo za vse poskrbeti, saj je to le velika odgovornost. Takoj po prihodu v Semič, ko smo se spoznali s člani, sem vedela, da je bila moja skrb odveč. Družba je bila super, skupaj smo se zabavali, smejali in družili ob dobri hrani in pijači. Nič nam ni manjkalo, nič nam ni bilo hudega. Bila je lepa izkušnja, ki mi bo dolgo ostala v spominu. Veselim se ponovnega srečanja v Semiču.



funkcionirali, ampak se strah zelo hitro poleže, ko se med seboj spoznamo. Prvi dan se vsi skupaj sestanemo za mizo, kjer se na hitro vsak predstavi in pove, kakšno pomoč potrebuje. Nato se namestimo po sobah in kaj kmalu smo na pokušini vin v vinski kleti pri bližnjem sosedu. Ko človek poskusi pet vrst vin, izginejo še zadnji strahovi in kmalu izginejo še zadnje skrbi. Naslednji dan smo se odpravili v Radovico v OŠ Brihtne glave, kjer smo imeli čisto pravi pouk. Takšen kot je bil leta 1950, s strogo učiteljico, ki je neprestano vihtela s palico v roki in katero sem tudi sama občutila na svoji zadnjici. Po pouku smo vsi prejeli spričevala, ki so sporočala, da je šlo vse skupaj zares, saj jih kar nekaj razreda ni izdelalo. Na koncu pa smo prejeli še malico, nad katero danes verjetno otroci ne bi bili navdušeni, nam pa je bil ržen kruh in jabolko odlična malica, saj smo vsi malo starejši in nas je popeljala v čas otroštva.

Pouk se je za nas končal in ker smo bili že na počitnicah, smo se odpravili na zaključni izlet v prelepo deželo, kjer izvira Krupa. Tam smo si napasli oči ob lepotah in ob sproščujočem sprehodu sprostili tudi telo. Spotoma smo se ustavili še v trgovini, kjer smo nabavili vse za piknik, s katerim smo



Stanislav Grandovec

Letos sem prvič prišel v Semič in bil sem malo v dvomih, kako mi bo uspelo, ker sem odvisen od pomoči drugih. Ko sem spoznal osebje, so se vsi dvomi razblinili. Hrana, postrežba, družba ... vse je bilo super. Vsem skupaj se lepo zahvaljujem in si želim še več takšnih srečanj. Hvala vsem.

zaključili prelep dan. Ob ognju smo ostali še zelo dolgo, nekateri celo do naslednjega dne.

Prebudili smo se v sončno jutro. Kapljali smo iz sob, kot ptički iz gnezd. Medtem so naše pridne punce že pripravile zajtrk in tudi po kavici je že dišalo. Dan je bil poln solz, pa ne zato, ker bi nam bilo kaj hudega, ampak zato, ker sem jim naročila, da nalupijo in narežejo 8 kg čebule, saj smo imeli na programu kuho golaža v kotlu. Pri kuhi so sodelovali vsi, nekateri so jokali, drugi mešali, da se ni prismodila, največ pa jih je sodelovalo pri zaključnem dejanju, ko je bilo potrebno golaž pojedsti. Popoldne je sledila obvezna rekreacija (balinčki, karte, pikado), kasneje pa še dolg sprehod po Semiču (do drugega lokala, kjer smo si morali odpočiti). Dan se je zopet prevesil v večer in sledilo je druženje pred zunanjim kaminom.

Napočil je zadnji dan, kar je pomenilo, da bo počasi prišel čas za slovo in čistilno akcijo, saj pride v Semič že naša

nova skupina.

Rada bi pohvalila vse naše punce, Špelo, Marinko, Janjo, ker so bile res zelo pridne in so zelo lepo skrbele za naše novince, tako s pomočjo članom kot z druženjem z njimi. Zahvalila bi se tudi vsem novim članom, da so se tabora udeležili. Spoznala sem res zelo veliko čudovitih ljudi, ki mi bodo ostali še dolgo v spominu, saj me je vsak na svoj način in s svojo energijo motiviral in hkrati potrdil, da to kar počnem, ne počnem zaman. HVALA VSEM.

Poverjeniki odpeljali svoje člane v Semič

Mreža socialnih poverjenikov (člani društva, ki živijo na posameznem območju) skrbi za neposreden stik s člani in ima v programu našega društva pomembno vlogo. Člane obiskujejo na domovih in ugotavljajo njihove potrebe po pomoči, jim svetujejo in jih motivirajo za razne aktivnosti. Poverjeniki so dejansko



Anica Marciuš

V društvu paraplegikov sem se prvič udeležila 3-dnevnega tabora novih članov v Semiču.

Bila je zanimiva izkušnja, spoznala sem nove ljudi, predvsem pa sem bila navdušena nad čudovito pokrajino.



Aleš Vrhovc

Letos sem prvič kot tetraplegik šel sam od doma brez svoje drage in bil sem v dvomih, kako mi bo uspelo. Po prihodu v Semič so se strahovi zelo hitro razblinili, saj je osebje društva zame zelo dobro poskrbelo. Štirje dnevi so mi v dobri družbi zelo hitro minili.



Franci Urankar

Preživeti dnevi v Semiču so bili odlični in zelo prijetni. Zame je bil to prvi izlet in zelo sem užival. Še večkrat se bom udeležil takšnih organiziranih dni. Všeč mi je bilo, ko smo odšli na izlet in doživeli dogodke v šoli, kot je bilo včasih. Družba je bila super. Bivanje v hiši je bilo v redu (čisto in urejeno). Za hrano in pijačo so dekleta dobro poskrbela.

vez med člani in društvom, saj le na ta način lahko vemo, kaj se s katerim članom dogaja. V letošnjem letu smo februarja imeli s poverjeniki sestanek. Med drugim smo naredili okvirni plan poverjenikov za spomladansko obdobje in določili, kateri poverjeniki bodo organizirali srečanje s svojimi člani.

Maja smo prvič organizirali tridnevno srečanje poverjenikov: Štefana Glavana, Ljubiše Gajiča in Marjana Zupanca ter njihovih članov v Semiču. Prisotna sem bila tudi jaz, v vlogi vodje mreže socialnih poverjenikov, osebna asistentka Mira Jurinič in Mateja Lazar. Namen takšnega srečanja je, da se med člani in njihovimi poverjeniki splete močnejša vez in da se med seboj bolje spoznajo tudi sočlani, ki živijo v istem kraju. Na srečo nas je spremljalo lepo vreme, zato smo večino časa preživeli zunaj na svežem zraku. Dneve smo popestrili z družabnimi igrami (šah, pikado, karte in balinčki), večere pa z dobro

kapljico bližnjega vinarja in dobro debato. Ker se je ravno v tistem času odvijala tudi finalna tekma Lige prvakov v nogometu, smo se vsi skupaj odpravili v bližnji lokal, kjer smo lahko navijali vsak za svojega favorita. Ker pa k takemu druženju sodi tudi dobra



Marjan Zupančič

V Semiču sem bil prvič. Bilo je lepo, vsi smo bili vključeni v delavnice, tako da nam je čas, ki je bil dobro izkoriščen, hitro minil. Vsem članom priporočam, da se druženja v Semiču udeležite bistveno prej kot jaz, ki sem se ga šele po 30-ih letih članstva v društvu. Hrabro!

hrana, nas je član Jasmin Sabljakovič razvajal s specialitetami z žara, spekel nam je najboljše postrvi in pa zelo okusno meso. Trije dnevi so zelo hitro minili in po nas so prišli društveni kombiji, ki so nas odpeljali vsakega na svoj kraj.

Zelo mi je žal, da se člani niso bolj številčno udeležili tabora, saj mislim, da bi prav vsakemu koristila sprememba in dobra družba. Zahvalila bi se vsem, ki so prišli, še posebej vsem trem

poverjenikom Marjanu, Štefanu in Ljubiši ter obema puncama iz društva, Mateji in Miri, ki sta pripomogli, da je bilo vse, kot mora biti.

Včasih človek potrebuje samo dobrega sogovornika in slušatelja, zato se le obrnite na društvo ali pa na svojega poverjenika in obljubim vam, da vam bomo z veseljem prisluhnili in poklepetali z vami. Vedno pa ste tudi vabljeni na kavico, ker je na našem društvu najboljša, sploh tista, ki jo prinesete s seboj. Hecam se ... ali pa tudi ne ...



Janja Koradej

Doživetje v Semiču je bila zame povsem nova izkušnja. Prvič sem se srečala z osebami, ki imajo takšne diagnoze – paraplegija in tetraplegija. Imela sem se izredno lepo, družba je bila sproščena in zabavna. Spoznala sem del Slovenije, katere še nisem obiskala. Izlet do stare šole in izvira reke Krupe mi je bil zelo všeč in sproščujoč za vse. Društvo se resnično potrudi za svoje člane, da jim popestrijo njihov vsakdan in da lahko uživajo in so aktivni kljub oviram, ki jih imajo.



Stanko Markovič

Všeč mi je bilo, da ste me povabili v takšno lepo družbo. Žal se nisem mogel veliko družiti s člani, zato upam, da bom lahko še kdaj odšel z njimi tudi v druge kraje, ne samo v Semič. Všeč mi je bilo, da so bili izleti organizirani. V šoli izpred petdesetih let sem bil že trikrat, pri izvira reke Krupe pa sem bil prvič in bilo je zelo lepo. Vsem želim vse lepo in hvala vam za tako lepe organizirane dni.



Mag. Alenka Plemelj

KVALITETNEJE PO POŠKODBI

Študenti 3. letnika delovne terapije Zdravstvene fakultete Univerze v Ljubljani so tudi v letošnjem letu izvajali klinične vaje pri predmetu Delovna terapija na področju prostega časa s člani Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, pod mentorstvom pred. mag. Alenke Plemelj.

Člani društva so prek intervjuja in svojih življenjskih zgodb študentom predstavili pomen prostega časa v njihovem življenju. Izpostavili so nove vloge in priložnosti, ki jim jih je omogočilo članstvo v društvu.

Izkazal se je fenomen, da zaradi poškodbe hrbtenjače, spremembe načina življenja, svoj prosti čas in celotno življenje preživljajo kvalitetneje kot v času pred poškodbo. Aktivno ukvarjanje s športom in udeležba na tekmovanjih je marsikomu »odprla vrata v svet«. Člani so poudarili, da je ukvarjanje s športno-gibalnimi aktivnostmi del ohranjanja zdravja. Vedno večji razvoj pripomočkov odpira številne priložnosti, a žal pripomočki predstavljajo prevelik finančni zalogaj za posameznika. Zato ima društvo pri tem ključno vlogo. Omogoča seznanitev s prilagojeno izvedbo in aktivnosti za pridobitev donatorskih sredstev. Iznajdljivost ob interesu posameznika bistveno prispeva k pridobitvi cenejših pripomočkov. Člani so predstavili pripomočke, ki so jih prilagodili sami oziroma s pomočjo prijateljev. Mnogi so nakup izvedli iz druge roke prek spletnih strani. Izpostavljeni so bili izredni dosežki članov na športnih

področjih (udeležba na olimpijskih igrah) in uspehi slikarjev, ki slikajo z usti, posebej Vojka Gašperuta in Benjamina Žnidaršiča.

Prosti čas omogoča socialno vključenost, samoaktualizacijo in je vir moči pri spopadanju s težavami vsakdana. »Yes I can« z doseženim zadovoljstvom v izvedbi aktivnosti osebi omogoča potrditev da zmore, kljub zmanjšani zmožnosti.

Z Aljošem Škafarjem smo se dva dni mudili v centru Ljubljane in preverjali, ali informacije o dostopnosti javnih objektov, ki jih na posebnem zemljevidu dostopnosti posreduje turistično informacijski center, držijo. Po preverjanju z uporabo invalidskega vozička smo odkrili nezanesljivost informacij, vpisanih na zemljevid. V samem mestnem jedru smo odkrili INFO točko, ki jo vodijo osebe iz Zveze Sonček. Info točka je namenjena osveščanju, nudenju informacij in počitku za vse, ki so jim natrpni ogledi znamenitosti prenaporni. 14. maja 2018 so študentje izvedli tudi



akcijo Uporaba prilagojenega avtobusa mestnega potniškega prometa. Študentje so članom nudili pomoč pri uporabi mestnih avtobusov in spremstvo pri ogledu ljubljanskega botaničnega vrta.

Klinične vaje so študenti ocenili kot navdušujoče, motivirajoče, poudarili so pozitivno naravnost članov in bili presenečeni nad številom aktivnosti. Poudarila bi, da je bil tudi tokrat prikazan prosti čas aktivnih članov. V prihodnje bi bilo smiselno, da bi pridobili informacijo o doživljanju prostega časa pri članih, ki so se po poškodbi umaknili v »socialno izolacijo«.

Za sodelovanje pri izvedbi vaj iz predmeta DT na področju prostega časa se iskreno zahvaljujem vsem sodelujočim članom, posebej hvala za dobrovoljnost in takojšnjo pripravljenost na sodelovanje. Posebna zahvala pa velja podpredsednici društva, Mojci Burger, brez katere vaj preprosto ne bi izpeljali. Menim, da so bile vaje v obojestransko korist. Študentje so pridobili izkušnje in kompetence, društvo pa pomoč pri izvedbi akcije Uporaba mestnih avtobusov. Vsekakor si želim nadaljnje sodelovanja.

S spleta

GIBANJE JE IZREDNO POMEMBNO ZA PARA- IN TETRAPLEGIKE

Gibanje je eden temeljnih elementov razvoja, saj vpliva na socialno, psihološko, intelektualno in duševno področje. Za para- in tetraplegike sta šport in rekreacija izjemnega pomena in predstavljata velik del rehabilitacije.

Osnove gibanja – telovadbo lahko izvajamo seveda na prilagojen način za vse vrste invalidnosti (slepoto, gluhoto, gibalno oviranost, motnje v duševnem razvoju ...). Preko prilagojenih vaj v različnih položajih (sede na vozičku, stolu, na blazinah, klopi, skrinji, žogi itd.) ter z in brez uporabe pripomočkov osebe z invalidnostjo pridobivajo osnovne gibalne vzorce, ki jih lahko uporabljajo v vsakdanu in v športu. Prilagojena telovadba pozitivno vpliva na vsakega posameznika. Z njo lahko vsak

posameznik, sam, v paru ali večji skupini krepí svoje psihofizične sposobnosti. Prav tako telovadba in rekreacija pozitivno vplivata na posameznikovo samozavest, kvaliteto življenja ter socialno integracijo.

Plavanje je celosten šport, ki razvija in oblikuje telo. Gibanje v vodi je vrsta masaže in je priporočljivo ne samo za zdrav organizem, temveč je tudi uspešno sredstvo zdravljenja različnih poškodb. Zaradi vodoravnega položaja telesa v vodi in navidezne breztežnosti je ves skelet v vodi

razbremenjen. Zato je plavanje primerno tudi za starejše in nekoliko težje ljudi, paraplegike ali ljudi s prirojenimi okvarami kolkov. Poleg tega je plavanje učinkovito pri preprečevanju in zdravljenju negativnih učinkov na hrbtenico zaradi pomanjkanja telesne dejavnosti.

Na društvu se pomena telesne aktivnosti zavedamo, zato že vrsto let omogočamo para- in tetraplegikom ter njihovim svojcem plavanje v bazenu, za tetraplegike in starejše člane pa je organizirana strokovno vodena rekreacija.

Mija Jezeršek REKREACIJA

Zelo sem zadovoljna, da nam društvo nudi enkrat tedensko prevoz do rekreacije in samo rekreacijo v telovadnici URI - Soča. Prav prijetno si je vsak četrtek vzeti čas in se srečati s kolegicami in kolegi – člani društva. Pod strokovnim vodstvom Alenke Plemelj si razgibamo telo, večkrat pa se tudi nasmejimo in celo zaplešemo. Ko smo doma, si marsikateri dan ne vzamemo niti minute časa za telovadbo, kar pa ni dobro, kajti urca zamujena, ne vrne se nobena ... mi pa postajamo negibčni. Želim si, da bi se tudi v naslednji sezoni prijavilo dovolj članov društva za to skupinsko vadbo.



Dejan Mijović

VODA MI ZELO POMAGA PRI SPROŠČANJU

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine že vrsto let za svoje člane organizira plavanje v bazenu URI - Soča. Vsak četrtek, od septembra do junija, se ob 19. uri začne enourno uživanje v bazenu s toplo vodo (33 stopinj Celzija). Redno nas bazen obiskuje 10 članov. Ker je bazen prvenstveno namenjen rehabilitaciji pacientov, je manjše velikosti (18 m x 6 m), globina pa je 1,35 m. Če nas je v bazenu deset, je že kar gužva. Kljub temu redno plavamo štirje člani, ostali pa telovadijo in se sproščajo.

Ob bazenu je nihajna robotska roka za vse, ki so na

vozičkih in niso sposobni sami priti v bazen. Poleg tega pa je na voljo tudi kopalni mojster, ki je vedno pripravljen pomagati.

Meni osebno bazen zelo veliko pomeni, saj menim, da mi kot tetraplegiku topla voda zelo pomaga pri sproščanju spastičnih okončin, poleg tega pa si v bazenu lahko maksimalno razgibam celotno telo, pri tem pa je skrb za kakršnokoli poškodbo odveč.

Hvala Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine, da nam omogoča toliko raznovrstnih aktivnosti, ki nam pomagajo ne samo terapevtsko, temveč tudi glede druženja in socializacije, ki sta nas invalide še kako pomembna.



Prim. Tatjana Erjavec, dr. med. spec. interne medicine

NAJPOGOSTEJŠI VZROK SMRTI

O zgodnejšem pojavljanju srčno-žilnih obolenj pri ljudeh z okvaro hrbtenjače smo začeli govoriti pred desetletji. Pred 15 leti smo v Pineti prvič organizirali meritve in predavanje o dejavnih tveganja za srčno-žilna obolenja. Vedenje o njihovem vplivu na razvoj ateroskleroze je vedno večje, preventivne dejavnosti bolj sistematične in zdravljenje bolj učinkovito. Kljub temu ostaja dejstvo, da so bolezni srca in ožilja tudi pri ljudeh po okvari hrbtenjače najpogostejši vzrok smrti.

Visok krvni tlak, sladkorna bolezen, motnje v presnovi maščob, kajenje, telesna nedejavnost, prekomerno pitje alkohola in debelost so tisti glavni dejavniki tveganja, o katerih dnevno beremo in govorimo. V primarni preventivi je ključnega pomena zdrav življenjski slog, kar pomeni uravnoteženo prehrano, redno telesno dejavnost,

življenje brez tobaka in zmerno pitje alkoholnih pijač. Po okvari hrbtenjače so zaradi strukturnih in presnovnih sprememb v neoživčenih mišicah ter načina življenja v ospredju trije dejavniki tveganja za srčno-žilna obolenja: motena toleranca za glukozo oz. sladkorna bolezen, motenje v presnovi maščob in zmanjšana telesna dejavnost.

Zakaj zgodnje odkrivanje sladkorne bolezni

Ob povečanem tveganju za sladkorno bolezen je pri ljudeh z okvaro hrbtenjače ključnega pomena njeno zgodnje odkrivanje. Zato bodimo pozorni na opozorilne znake sladkorne bolezni. Najpogostejši so žeja, povečana količina urina predvsem ponoči, hujšanje, utrujenost, manjša odpornost.

Normalna vrednost krvnega sladkorja na tešče je manj kot 6 mmol/l. V primeru večkratnih vrednosti med 6,1 mmol/l in 6,9 mmol/l je potrebno opraviti obremenitveni test z glukozo (OGTT). Vrednosti krvnega sladkorja v kateremkoli dnevnem času preko 11 mmol/l lahko pomeni sladkorno bolezen. Na takšne vrednosti smo pozorni pri meritvah dejavnikov tveganja v društvih paraplegikov, kjer izvajamo preventivne dejavnosti.

Povišana raven krvnega sladkorja povzroči okvaro na nivoju majhnih žil, ki zagotavljajo dostopnost hranilnih snovi. Neposredno okvari žilno steno, ki se odebeli, ta postane bolj toga in slabše propustna. Posledica sprememb na ravni malih žil so okvare delovanja organov: oči (retinopatija), ledvic (nefropatija), živčevja (nevropatija). Ključna za preprečitev zapletov na ravni malih žil je dobro urejena sladkorna bolezen skozi vse življenje.

Vpliv povišanega sladkorja na velike žile se odraža z aterosklerozo. Povišana raven krvnega sladkorja povzroči okvaro notranje žilne stene in poveča njeno dojemljivost za vse ostale dejavnike tveganja. Več je le teh, hitrejši je nastanek ateroskleroze. Izkazalo se je, da je ureditev krvnega sladkorja pri preprečevanju srčno-žilnih zapletov učinkovita samo v zelo zgodnjem obdobju odkritja bolezni. Kasneje

se kljub dobri urejenosti krvnega sladkorja tveganje za napredovanje ateroskleroze ne zmanjša. Endotelij žilne stena namreč »ohrani spomin« na učinke povečane ravni krvnega sladkorja in proces se nadaljuje. Če povzamem.

Za razvoj zapletov na očeh, ledvicah ali živčevju je bistvenega pomena dolgoročna dobra urejenost sladkorne bolezni, pri nastanku ateroskleroze velikega žilja pa čimprejše zdravljenje ne samo sladkorne bolezni, ampak tudi drugih dejavnikov tveganja.

V celokupnem holesterolu se skrivajo LDL in HDL delci ter trigliceridi

Značilen lipidogram pri ljudeh z okvaro hrbtenjače je nizek HDL, povišani trigliceridi, zmerno povišan LDL. Običajno celokupni holesterol ni zelo visok. Takšno razmerje holesterolov je dokazano zelo aterogeno. Povišane vrednosti LDL so vzročno povezane z razvojem ateroskleroze. Ljudje, ki imajo vrednosti HDL pod 0,9 mmol/l, imajo povečano ogroženost za srčno-žilna obolenja. Znižanje HDL holesterola je lahko posledica vegetarijanske prehrane, kajenja ali telesne nedejavnosti.

Novejše raziskave nedvoumno kažejo tudi na vlogo trigliceridov pri nastanku srčno-žilnih dogodkov. Občutno povečanje vsebnosti trigliceridov po obroku je dober kazalec ogroženosti za ishemično bolezen srca. Povečanje trigliceridov

pričakujemo pri uživanju hrane, ki je bogata z ogljikovimi hidrati ali pri pretiranem uživanju alkohola.

Zato je pomen določanja celokupnega holesterola v okviru preventivnih meritev, ki ne potekajo v idealnih pogojih, pomembno samo pri visokih vrednostih. Osebe z visokim celokupnim holesterolom napotimo na pravilen odvzem krvi in določitev celotnega lipidograma. Nizke ali mejno povečane vrednosti celokupnega holesterola lahko dajejo lažen občutek varnosti in zmanjšajo skrb za zdravo prehrano ali celo odložijo potrebno zdravljenje z zdravili pri ogroženih osebah.

Ker po dosedanjih izkušnjah večina meritve holesterolov v društvih poteka po zaužitih obrokih, bi bilo smiselno dodatno določiti nivo trigliceridov.

Zmanjšana telesna dejavnost – nova priporočila za izvajanje redne telesne vadbe pri osebah z okvaro hrbtenjače

Navodila in skrb za redno telesno dejavnost bi morala biti, predvsem pri mlajših osebah, sestavni del rehabilitacije oseb z okvaro hrbtenjače. Samostojno opravljanje vsakodnevnih opravil namreč ni dovolj za krepitev srčno-žilne zmogljivosti ali zmanjšanje dejavnikov tveganja za srčno-žilna obolenja. Zato je potrebna usmerjena, redna telesna vadba. Res pa je tudi, da je ob zdravstvenih, organizacijskih, arhitektonskih in

socialnih težavah, ki jih imajo bolniki z okvaro hrbtenjače, vsako gibanje koristno in boljše kot neaktivnost.

Koliko vadbe pa je dovolj za krepitev zdravja? Količina aerobne (dinamične) vadbe (hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, igre z žogo ...) je odvisna od intenzivnosti vadbe. Pri zmerni intenziteti vadbe se priporoča 150 minut tedensko, pri visoki intenziteti pa 75 minut tedensko. Poleg tega se 2-krat tedensko priporočajo vaje za mišično moč.

Takšna splošna navodila Svetovne zdravstvene organizacije ne veljajo za osebe s kroničnimi obolenji ali okvarami. Po sami okvari hrbtenjače pričakujemo manjšo začetno telesno zmogljivost, tudi način telesne vadbe je drugačen. Obstaja tveganje za preobremenitvene okvare zgornjih udov, nastanek ran, poškodbe skeleta, pregrevanje telesa in avtonomno disrefleksijo. Zato se pred pričetkom redne telesne vadbe priporoča posvet z zdravnikom.

Koristi redne telesne vadbe so analizirali s sistematičnim pregledom 211-ih objavljenih študij o koristnosti telesne vadbe pri osebah z okvaro hrbtenjače. V kroničnem obdobju je bil dokazan zmeren do velik učinek na srčno zmogljivost, mišično moč, presnovne motnje in telesno težo. Niso pa dokazali pomembnega učinka na zgradbo kosti (osteoporozo). V

akutnem obdobju (do enega leta) po okvari hrbtenjače je bil učinek telesne vadbe majhen pri vseh opazovanih parametrih.

Za povečanje zmogljivosti srca, mišično moč in vpliv na dejavnike tveganja je torej potrebna redna, dovolj intenzivna, dolgotrajna telesna dejavnost.

Pozitivni učinki vadbe so bili dokazani tako pri samostojni aerobni vadbi (dinamična vadba z uporabo več mišičnih skupin – športne aktivnosti, vožnja z invalidskim vozičkom, vadba na vozičku, pogonjanje ročnega kolesa ...) kot pri kombinaciji aerobne vadbe in vadbe za mišično moč (fitnes).

Na podlagi analize študij in mnenja strokovnjakov so bila nedavno objavljena priporočila za količino in vrsto telesne vadbe pri osebah z okvaro hrbtenjače.

Kombinirana vadba se priporoča 2- do 3-krat tedensko. Pri zmerni intenziteti aerobne vadbe naj bo čas ene vadbe 30 minut, pri visoki intenziteti 20 minut. Aerobni vadbi naj bo pridružena vadba za mišično moč intenzitete med 50 in 80 % maksimalne moči mišične skupine. Vaje naj bodo vsaj za 3 mišične skupine, z 10 ponovitvami za vsako izmed njih.

Pri samostojni aerobni vadbi se priporoča vadba 3- do 5-krat tedensko, zmerne do visoke intenzitete. Za povečanje telesne zmogljivosti je potrebno vaditi 20 do 44 minut, za

povečanje mišične moči ali vpliva na presnovne dejavnike tveganja (krvni sladkor, holesterol) pa mora biti dolžina vadbe med 30 do 44 minut. Časovni okvir je odvisen od intenzivnosti vadbe.

Kako sploh začeti? Če je vadba po okvari hrbtenjače možna, potem je najprej potrebna osebna odločitev, da si redne telesne dejavnosti želimo. Poiskati možnost kje in kdaj, je v današnjem času veliko lažje kot nekoč. Pred pričetkom je potreben posvet z zdravnikom. Idealno bi bilo opraviti obremenitveni test in na podlagi tega določiti, kako intenzivna je lahko vadba. Med obremenitvijo lahko opazujemo, kakšen je odgovor krvnega tlaka in srčnega utripa na napor. Začenjamo z lažjimi dejavnostmi, za krajši čas. Ko zmoremo 5 minut, nadaljujemo s šestimi, ko zmoremo 3 ponovitve vaj z utežmi, nadaljujemo s štirimi. Postopno in vztrajno. Način in obliko vadbe naj vam pokaže strokovnjak izbranega področja. Lažje in prijetneje je delati v družbi, vsaj dokler vadba ne postane način življenja.

Pomlad in prihajajoči meseci vabijo, da se predamo soncu in naravi. Na izletu nekoliko hitreje poženimo voziček, naredimo nekaj vaj in se dobro predihajmo. *Da nam postane toplo, da čutimo utrip srca in se začetno zadihamo. Takšna so namreč praktična merila za zmerno intenziteto telesnega napora.*



S spleta KRUH IN VRTNICE

Dan žena je mednarodni praznik žensk, ki ga praznujemo vsako leto 8. marca. Je dan praznovanja ekonomske, politične in socialne enakopravnosti in dosežkov žensk. Članice, sodelavke in prijateljice društva so že po tradiciji obeležile ta praznik.

Zgodovina dneva žena

Osmega marca 1857 so ženske delavke zaposlene v tekstilnih tovarnah v New Yorku organizirale protest. Uprle so se nečloveškim delovnim pogojem in prenizkim plačam. Policija je protestnice napadla in pridržala. Dve leti kasneje, prav tako v marcu, so te ženske ustanovile prvi delavski sindikat, da bi se tako lahko vsaj poskusile zavarovati in si pridobiti nekaj osnovnih pravic na delovnem mestu. Osmega marca 1908 se je na ulicah New Yorka zbralo 15 tisoč žensk in zahtevalo krajše delovne ure, boljšo plačo, volilne pravice. Njihov slogan se je glasil "Kruh in vrtnice". Kruh je simboliziral ekonomsko varnost, vrtnice pa boljšo kvaliteto življenja. V maju je Socialistična stranka Amerike razglasila zadnjo nedeljo v mesecu februarju za državni praznik žensk.

Uradno priznanje mednarodnega praznika dneva žena

Toda dve leti kasneje, leta 1910, je na mednarodni socialistični konferenci v Kopenhagenu



nemška feministka in socialistka Clara Zetkin predlagala priznanje mednarodnega praznika žensk. Njen predlog so sprejeli in dan žena namenili počastitvi boju za ženske pravice, vključujoč pravico do volitve. Na tej konferenci pa še niso izbrali datuma za praznovanje. Leta 1917 so na zadnjo nedeljo v mesecu februarju ženske v Rusiji spet pričele s protestom, ki je bil tokrat podkrepljen s sloganom "Kruh in mir", ki je bil odziv na več kot 2 milijona ruskih vojakov, ki so umrli v vojni. Kljub vsem pritiskom ženske s protestom niso prenehale, dokler ni bil car

prisiljen k odstopu in je začasna vlada ženskam odobrila volilno pravico. To se je zgodilo 23. februarja po julijanskem koledarju, ki je takrat še veljal v Rusiji. Na gregorijanskem koledarju pa je ta dan označeval 8. marec.

Enakopravnost žensk v Sloveniji

Tudi v Sloveniji so potekali boji za enakopravnost žensk. Že leta 1897 je začel izhajati ženski časopis Slovenka, medtem ko je bilo prvo žensko društvo ustanovljeno leto kasneje. Pomembna je letnica 1906, ko je Marija Urbas kot prva Slovenka doktorirala, in

sicer iz filozofije na graški univerzi. Ženske so se že močno približale enakopravnosti s tem, ko je bila leta 1945 uzakonjena splošna volilna pravica. Leta 1974 je bilo zapisano v ustavo SFRJ določilo, da ima vsaka ženska svobodno odločanje o rojstvu otrok, tri leta kasneje pa je bila uzakonjena še pravica vsake ženske do umetne prekinitve nosečnosti iz drugih in ne le zdravstvenih razlogov. Leta 1989 je začel delovati prvi telefon v sili za pomoč ženskam in otrokom, ki so postali žrtev nasilja.

Slovenke v statistikah

• Sredi leta 2010 je bilo v Sloveniji nekaj več kot 2.049.000 prebivalcev, od tega je bila dobra polovica žensk. Povprečna starost žensk je bila malo več kot 43 let, povprečna starost moških pa skoraj 40 let. Med prebivalci, starimi do 59 let, je več moških kot žensk, med starejšimi od teh pa se delež

žensk povečuje in med prebivalci, starejšimi od 90 let, jih je že 80 %.

- Ob nespremenjenih razmerah umrljivosti lahko deklica, rojena leta 2009 v Sloveniji, pričakuje, da bo dočkala nekoliko več kot 82 let, deček pa malo manj kot 76 let.

- Leta 1979 so bile matere ob rojstvu prvega otroka stare povprečno skoraj 23 let, leta 2009 pa že 28 let in pol.

- Leta 2009 je bilo okoli 18.000 diplomantov terciarnega izobraževanja in od tega je bilo skoraj 62 % žensk.

- Delež žensk se v nekaterih poklicih, ki so nekoč veljali za izrazito moške, povečuje. Konec leta 2000 je bilo v vojaških poklicih približno 9 % žensk, decembra 2010 pa skoraj 14 %. V poklicu policist je bil delež žensk ob koncu leta 2000 10-odstoten, leta 2010 pa 16-odstoten.

- Manj žensk kot moških opravlja

vodstvene poklice: med direktorji družb je v podjetjih z vsaj 50 zaposlenimi osebami dobra petina žensk.

Praznovali tudi na društvu

Članice, sodelavke in prijateljice društva so že po tradiciji obeležile praznik dan žena. Skoraj 40 se jih je zbralo v prostorih hotela Kongo & Casino v Grosuplju, kjer so jih tudi tokrat toplo sprejeli. Za dobro razpoloženje in zabavo je poskrbela skupina Drugi vagon, veselo popoldne pa so popestrile z različnimi družabnimi in zabavnimi igrami. V tekmovanju dveh ekip je zmagovalna ekipa Tulipani prejela celo prehodni pokal in steklenico penine. Vse udeleženske so prejele vrtnice, ki jih je podelil Tomaž, in praktična darila DM drogeriemarkt Slovenija in trgovine Meri Zlatna džezva. Imele so se lepo in obljubile so si, da bodo praznovanje ponovile.



Marija Mrak

Dan žena v restavraciji Kongo

V to restavracijo hodimo že nekaj let in ko odidemo domov, smo vsi zadovoljni. Prispeli smo sredi dneva, pogostili so nas z aperitivom, nato smo se posedli.

Sledili so pogovori in kosilo. Bilo je okusno, bogato in ko smo se okrepčali, so nam mladi pripravili program. Srečanje je popestril ansambel. Člani, ki lahko

plešejo, so se zavrteli, tudi mi, ki tega ne zmoremo, smo se zabavali. Še posebej me je nasmejalo član ansambla, ki je bil tudi humorist. Vsi smo se nasmejali do solz. Humorist je imel tudi obveznost, da razveseli vsako žensko z rožico in poljubom na lička. Članice smo dobile tudi darila. Zelo smo se zabavali, ampak tudi lepega je kdaj konec. S prijetnimi občutki in dobrega razpoloženja smo se odpravili proti domu. Želim si, da bi bilo še veliko takšnih prijetnih srečanj.

Jože Globokar

TUDI MOŠKI SO PRAZNOVALI

Članice in sodelavke društva mednarodni praznik dan žena praznujejo že vrsto let. V zadnjih letih pa so se jim s praznovanjem 40 mučnikov pridružili še moški člani našega društva. Približno toliko kot je bilo mučnikov, se jih je na dan praznika zbralo v gostinskih prostorih Hotel & Casino v Grosuplju. Za začetek so po moško nazdravili, nato pa se predali veselemu druženju in uživali v dobri glasbi, ki jo je za vsak okus vrtel DJ »mučenik« Slavko.

Vendar to ni bilo vse! Sredi nekoliko bučnega razpoloženja jih je prijetno presenetila trebušna plesalka Lejla, ki jim je v prelepih kostumih zaplesala nekaj atraktivnih plesov in seveda požela bučen aplavz. Bilo je tako mikavno in lepo, da so nekateri naš člani simpatično Lejlo želeli trajno ohraniti v spominu. Seveda posnetkov ni in ni bilo dovolj.

Za drugo presenečenje pa sta poskrbeli Mojca in Alena, ki sta našim mučnikom izročili tradicionalna darilca, ki pritičejo temu prazniku. Namesto rožic sta jih razveselili s suho slivo, trnjem in suho klobaso. Veseli smo bili njunega prisrčnega objema in stiska rok.

Krščansko izročilo pravi, da je cesar Licinij (vladal je v letih 308–324) v kristjanih videl sovražnike, ki jih je bilo treba spreobrniti ali pobiti. Zato je tudi vojakom na svojem območju ukazal, naj se krščanstvu odpovejo ali pa bodo kaznovani s smrtjo. Temu odloku se je uprlo štirideset vojakov elitne legije, ki so bili pripravljene za svojo vero umreti. Vojakom seveda ni bilo prizanešeno. Po tem, ko so se vsi skupaj podpisali pod zadnje pismo, je bilo vseh 40 do golega slečenih vojakov v eni najhujših zim takratne Armenije odpeljanih do zamrznjenega ribnika, kjer so v ledeni vodi kasneje umrli. Cesar jim je pred tem dal še eno možnost; ali spreobrnjenje v topli kopeli na

obali ali smrt. Eden od vojakov si je izbral toplo kopel, vendar je zaradi hitre spremembe temperature umrl. Pripoved pravi, da je eden od stražarjev odvrnil svoja oblačila in se pridružil mučnikom v ribniku. S tem je število mučnikov vseeno ostalo 40. Naslednjega dne je prišel sodnik, ki je ukazal mučnikom polomiti roke in noge ter jih sežgati na grmadi, njihov pepel pa raztresti. Čeprav se vojakom ni izpolnila posmrtna želja, da bi bili pokopani skupaj, so doživeli skupno smrt. Mučeništvo se je po legendi dogajalo 9. marca, dan mučnikov pa se obhaja 10. marca. Veliko naših članic in članov zaradi težke gibalne oviranosti večino življenja preživi doma ali v domovih za starejše občane. Zato je prav, da jim omogočimo različna srečanja in druženja, kjer se nekoliko razvedrijo, poveselijo in izmenjajo izkušnje. Prispevajo pa tudi manjši znesek pri organizacijskih stroških. Tiste, ki nimajo svojega prevoza, na srečanja pripeljemo z društvenima kombijema, s prevozi pa nam pomagajo tudi sorodne organizacije.





Alenka Tratnjek

Z MESTNIMI ZELENCI MED ZELENIJE

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je v ponedeljek, 14. maja, v sodelovanju z Zdravstveno fakulteto v Ljubljani organiziralo akcijo preverjanja dostopnosti avtobusov Ljubljanskega potniškega prometa za osebe na invalidskih vozičkih.

Akcija je obsegala prevoz z mestnimi zelenci in nato obisk Botaničnega vrta Univerze v Ljubljani, kjer je bilo zbirno mesto. Do tja smo se pripeljali vsak s svoje strani v spremstvu študentov delovne terapije Zdravstvene fakultete, s katerimi smo se za sodelovanje dogovorili predhodno. Zbrali smo se ob 12. uri pred recepcijo in sledil je vodeni ogled, ki smo ga začeli v velikem rastlinjaku, ki je že kar tropski vrt. Ozračje v njem je bilo zelo vlažno in toplo, kar najbolj ustreza tropskim rastlinam. Prijazni biolog Patrik Prša nas je počasi vodil od rastline do rastline in nam razlagal njihove lastnosti in značilnosti. Imeli smo priložnost videti v naravni velikosti bananovce, fikus, božično zvezdo, vanilijo, kakavovec in monstero. Slednja je med udeleženci sprožila val navdušenja.

Po obisku rastlinjaka smo se odpravili še na ogled zunanega rastlinja. Botanični vrt obsega zelo veliko površino, zato si je skoraj nemogoče celotnega ogledati že pri prvem obisku. Tudi rastline cvetijo ob različnih letnih časih.

Poleg podrobne razlage rastlin na skalnjaku smo izvedeli, kakšne so razlike in značilnosti kaktej, kaktusov, agav ... Med ogledom so nas z vseh strani spremljale opojne dišave cvetočih rastlin, katerih imen večinoma nismo poznali, čeprav so pri vseh priložene tablice z originalnimi latinskimi imeni. Počasi smo se pomikali po lično urejenih stezah, ko so nas nenadoma presenetile dežne kaplje in močan veter. Hitro smo si morali poiskati zavetje pred nevihto in uživanja med rožicami je bilo na žalost konec.

Vsekakor sem zelo vesela, da sem se udeležila te akcije. O Botaničnemu vrtu sem videla že veliko prispevkov na televiziji, vendar je obisk v živo neprimerno drugačen in bolj slikovit.

Preživeli smo lep in poučen dan, čeprav so ga nekoliko okrnili ledeni možje. Devet študentk, pod mentorstvom predavateljice mag. Alenka Plemelj, pa si je pridobilo kar nekaj izkušenj iz življenja ljudi s poškodbo hrbtenjače. Hvala organizatorjem, Zdravstveni fakulteti in Botaničnemu vrtu. Zagotovo se

še vidimo.

Še nekaj besed o vožnji z mestnimi zelenci. Pravzaprav sploh nimamo nobenih slabih izkušenj, tako z vidika dostopnosti (sedaj je ves vozni park mestnih avtobusov nizkopoden) kot s prijaznostjo voznikov in njihovo pripravljenostjo pomagati pri vstopu in izstopu. Edina pripomba enega izmed udeležencev akcije je bila, da bi morali validatorje v avtobusih postaviti tudi k vratom, kjer vstopajo invalidi (srednjim). Potrjevanje z Urbano je lahko zelo težko, sploh če je invalid sam, saj so validatorji običajno vgrajeni le pri vstopnih (sprednjih) vratih.





Marjana Lavrin

DRUŽENJE IN USTVARJANJE



Članice ženske sekcije smo se tudi letos razveselile bivanja v hiši Zveze paraplegikov v Semiču.

Zadnji majski in prvih junijski dnevi so v Semiču rezervirani za ustvarjanje članic društvene ženske sekcije. Tokrat smo teden od 28. maja in do 5. junija namenile štiridnevnim

Breda Malus

Sama sem ustvarjala svoje slike. Bilo mi je lepo.

literarnim delavnicam pod mentorstvom Vlaste Rebek - Dolenc, predsednice Društva animatorjev Norma 7. Prebirale smo

Urška Nemec

Lepo mi je bilo, ko sem se igrala z muco, ki je vsak dan prihajala na dvorišče. Risala sem tudi z barvami za steklo. Lepo doživetje na kvadrat.

pesmi iz pesniških zbirk pesnic in pesnikov pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Med njimi tudi pesnic našega društva, Darinke Slanovec, pokojne Marjetke Smrekar in na delavnicah prisotne Brede Malus. Pri eni od delavnic so se nam pridružile tudi članice Društva paraplegikov Dolenjske, Bele

Karmen Ivšek

V skupini žensk je vedno zanimivo in pestro, tako in drugače.

krajine in Posavja. Druženje smo popestrile z rekreacijo, večere pa z družabnimi igrami. Zadnji večer je k nam prišel Tomaž, ki nam je pekel na žaru. Zahvaljujem se asistentki Vesni in prostovoljki Karmen za vso pomoč.

Da ne boste mislili, da smo se samo kulturno izobraževale, ženske brez obrekovanja ne bi bile srečne.

Vesna Počivalšek

Ave Marija, mama MARIJA, spet je pomlad, Semič calling ... URŠKA še vedno sanja o povodnem možu, MARI kljub vsemu piše pesmi, BREDA je pa globoko zabredla ... Naša MAJDA je prepoznavna komajda, ah, KARMEN – žena je varljiva, manje il jače ... O MARJANA, sladka mala Marijana, tebe ču čekat ja, dok svane dan ..., a u zoru ZORICA me budi, hopa cupa cijelu noč nije bilo , še dobro, da nas ni obiskala MATILDA in smo preživele v veselju in odličnem vzdušju, to vam zagotavljam boginja pomladi VESNA.

Matilda Šalamun

Kot članica ženske sekcije sem se z veseljem udeležila srečanja v Semiču. S pomočjo asistentke in prostovoljke smo se porazdelile po sobah, nato pa z veseljem šle na kosilo, ki nam ga je pripravila predhodna skupina. Naslednji dan smo se zbudile v lepo sončno jutro, s ptičjim koncertom. Po zajtrku so nas obiskale članice dolenjske regije. Imele smo kulturni dan in res nam je bilo lepo. Kosilo in popoldan sta minila v prijetnem klepetu.





Rok Bratovž

SAMO ŠE TRI LETA PA BOMO POLNOLETNI

Mednarodni tabor para- in tetraplegikov z udeležbo prostovoljcev iz tujine bo letos potekal v Domu paraplegikov v Semiču od 23. do 30. avgusta. Se boste odzvali vabilu?

Kaj? Petnajsti, že? Nemogoče!
Ja, res je. Tudi sam ne morem verjeti, da sem že 14 let in pol taborovodja. Na prvem taboru sem bil gost, drugega pa sem že odde-
lal s pomočjo takratne strokovne delavke na društvu Tanje Farkaš, kateri se moram/-o zahvaliti za vse prijetne dogodivščine, ki smo

jih skupaj preživeli in za vsa nova prijateljstva, ki smo jih spletli. Vsi tisti, ki ste že bivali na taboru, teh se je v vseh letih nabralo kar nekaj, veste, da je vedno zanimivo in pestro. V zadnjih dveh letih so na zadnji vikend v avgustu, datum sovpada tudi s taborom, predstavili "Semiško ohcet", lokalni festival,

ki nudi pestro ponudbo dogodkov in zanimive koncerte. Na festivalu sodelujemo tudi mi in povezanost z lokalno skupnostjo pripomore k popestritvi tabora in k še večji pre-
poznavnosti para- in tetraplegikov v tej prijetni belokranjski vasi. Tabor bo letos potekal od 23. do 30. avgusta. Mogoče ta termin ni



Joanna iz Poljske

The reason why I decided to participate in this workcamp was that I simply wanted to try something new. I read the description of it on SCI website and decided to apply for it. I was excited when it turned out that I was accepted but there was also some fear of the unknown situation, I wasn't really sure what my duties would be like and with whom I was supposed to spend this time. Nevertheless, I went to Slovenia with a feeling that this would be a great experience for me and I was right. That week was a chance for me to try to see the world from a different perspective. I've learnt that some daily activities that are so easy to me, that I don't even notice them, can be very difficult to be done for other people. However, it was very rewarding to me to feel helpful. I think we all really enjoyed those small moments like drinking coffee together and talking for hours about literally everything. I had so much fun playing this awesome game („b-something, sorry

Rok, I still don't remember it; s name :D). Another important thing for me was meeting people from different countries and learning about their cultures. It was so precious for me that I could also learn some facts about paraplegia and tetraplegia and see people who manage so well with things like driving a car or painting regardless their disability. I realised that we, able-bodied people, often exclude the ones on wheel chairs from our society, for instance with not adjusting our environment to people who can't walk themselves. That was a moment of shame for me because I'd become aware that till that workcamp I hadn't paid attention to such things. I think we do so because we force people on wheelchairs to stay at home with not doing our best to make them participate in our society equally, as they deserve. I would like to say thank you to all of you- Rok, Vlado, Stefan, Damjan, Nino, Vesna and all of you who participated in this workcamp. It was one of the most beneficial week of my life and this experience will stay with me forever.

ravno najbolj posrečen zaradi izpitnega obdobja, časa dopustov in rehabilitacije, ampak je po izkušnjah najbolj primeren. Vsako leto se sicer borimo, pišemo in kličemo vsepovprek, da pridobimo kakšnega novega člana na tabor. Za povratnike ni problema, saj ti že vedo, kako fino in super je preživljati čas v družbi kolegov, kolegic in prostovoljcev ter zraven piliti znanje angleškega jezika. Je pa res, da je udeležba na taboru pogojena z osnovnim znanjem angleškega jezika, hkrati pa ne smemo pozabiti, da je je imel tabor naziv »tabor mladih«.

Ta borba nam gre že kar pošteno na živce in energija pred začetkom je slaba, a na srečo mi nikoli ne obupamo in po koncu tabora je elana za nov začetek na pretek. Ko omenim mi, mislim na vse iz društva, ki pripomorejo k sami organizaciji. Mogoče ne veste, da je tabor za vse člane brezplačen. Tabora se udeležujejo tudi člani drugih pokrajinskih društev, saj je Zveza paraplegikov Slovenije sponzor. Ostala sredstva pridobimo na občinskih razpisih, največji kos pogače pa pristavijo zvesti donatorji, brez katerih tabora sploh ne bi mogli izpeljati.

Kot vidite sami, je v organizacijo vloženo veliko dela, ki se začne že takoj v januarju, ko je tabor potrebno prijaviti na Zavod Voluntariat, prek katerega pridobimo mednarodne prostovoljce. Lahko vam zaupam, da se nam bo letos iz Češke pridružila invalidka na vozičku.

Vsi, ki vas zanima druženje v super družbi in lepi okolici se lahko prijavite na rok.bratovz@drustvo-para-lj.si.

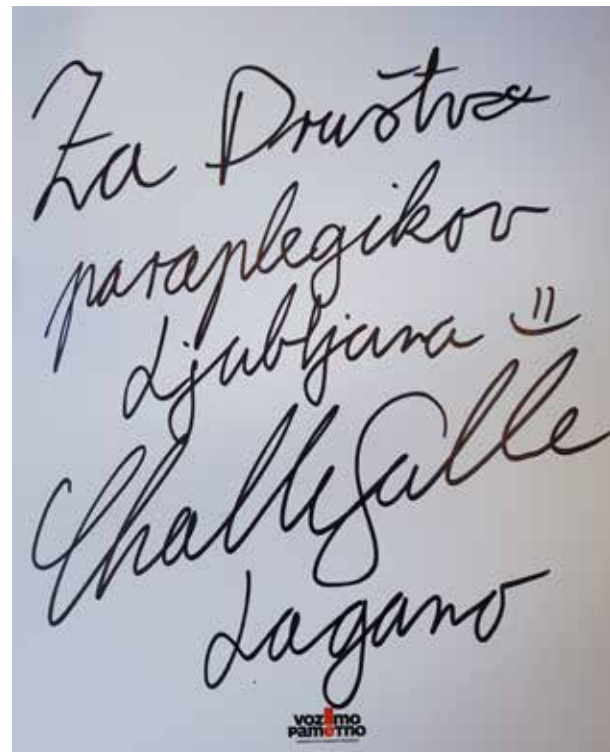
Za konec pa še nekaj izjav lanskoletnih prostovoljk – mogoče vas bodo privabile one?!

Peace!

ZAHVALA

Najlepše se vam zahvaljujemo za vaš obisk v našem vrtcu Urša, v skupini Levčki. Z vami smo preživeli nepozabno dopoldne, dali in predstavili ste nam svoje življenje, kakršnega do sedaj nismo poznali. Z vašim optimizmom, voljo in energijo ste nas opomnili, kako pomembni so vsi ljudje okoli nas in kaj vse zmore lastna volja. Seveda nas niste pozabili opomniti, kako pomembna je varnost, tako v prometu, kot tudi v drugih življenjskih situacijah. Za vas smo v zahvalo narisali risbe, da vas bodo razveseljevale in spomnile na trenutke z nami. Narisali smo Rogija iz knjige, ki ste nam jo poklonili. Še enkrat se vam zahvaljujemo in vam želimo vse dobro v življenju.

Špela Reberšak





Daniela iz Rusije

We, the new generation, are the future of our lands. We are making the history and it depends on us whether our country will become rich and powerful or will remain the country

with great and unrealized plans and intentions. Especially valuable in this process is the education of the society.

Three years ago I decided to participate in volunteering projects. And now I realize I cannot stop doing it. This project was very special for me. I had not got any experience like this before. Small group of people organizes very important things for everybody on wheelchair who needs help. Spending time with them was really fantastic. Now I have a lot of unforgettable moments in my heart.

The big association which has a lot of members makes very good opportunity for the people on wheelchairs. Everybody there feels like a part of the family, I was feeling totally the same during all that week.

We were living in a small town in the mountains. It was rather big camphouse you can visit. Every day we had a lot of different things to do: we were playing different games inside and outside, organizing one part of the community festival showing our country for the people of that town, we were cooking a lot of typical food together every day, making pictures and laughing all days long. We had two international evenings, because it was impossible for us to finish in one day, so interesting it was. Showing a lot of videos about our cultures, eating traditional food we had cooked, asking the questions about the differences in our thoughts about everything. We were talking a lot about how many possibilities there are in our cities we live in for the people with disabilities. After this

camp I realize that in Slovenia you can see a lot of things which help the people at least to live, to walk, to travel through their country.

In this camp during all the week our campleader was talking to us about different things: how they started to work in the association, how everything works there, how many things they do to help people after some accidents, for example, organizing rehabilitation period not only after some months after the accident, but during all the life. Every member of the association helps as much as it is possible.

They say us that it was really difficult to motivate people to go with volunteers to participate in this event, which they organize every year. I am sure you would be interested in it after reading about our emotions and looking our pictures in different social networks. I was my forth workcamp, and all of them make part of my life. New friends, new experiences, new conversations, new ideas, new opportunities and memories will be in my heart forever. I remember very clearly every moment with you: how we were going down and you without any help on your wheelchairs, how you were asking me a lot about the Soviet Union period, how we were having food all together, how we were going shopping, how we were playing, how we were cleaning our house, how we were dancing during the concert and much more things. Sure, the most important... mafia! Our favorite game forever!

The great things start with small steps – this is one of my motors for life. The second is: after fifty years I shall sleep, now is the time to live. Thanks all of you. You make our life better. Looking at you we want to do more and more and more. I would like to make more friends. In case you have any question or just want to ask me anything find me in Facebook: Daniela Veas Iniesta. I will be happy to speak with you.

Rok Bratovž

AGENCIJA ZA VARNOST PROMETA OPAZILA TRUD PROSTOVOLJCEV

Projekt Različnost je zakon! tudi letos prepričal komisijo Agencije za varnost prometa

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je društvo, ki si »ne želi« novih članov, zato v okviru svojega programa že več kot 10 let izvaja delavnice, ki so v prvi vrsti namenjene osveščanju in preventivi. Projekt Različnost je zakon! se je rodil leta 2011, ko smo natančneje določili cilje in aktivnosti, s katerimi želimo zmanjšati število poškodovanih, predvsem v prometu in drugih življenjskih situacijah. Poleg tega pa odpraviti kakšnega od tabujev in približati otrokom različnost med ljudmi. Zavedamo se, da se sprememba

navad in miselnosti začne že v zgodnjem otroštvu, zato so naša ciljna populacija predvsem mladi. Lani smo naš program prijavili prvič tudi na razpis Agencije za varnost prometa in bili uspešni. Sredstva, ki smo jih prejeli, so nam omogočila kakovostnejše izvajanje projekta in izdajo zloženke, v kateri predstavljamo društvo in omenjeni projekt. Tudi letos smo oddali vlogo in upali, da bo Agencija za varnost prometa v našem projektu ponovno prepoznala aktivnosti, ki so po vsebini in namenu usklajene z resolucijo o nacionalnem programu

varnosti cestnega prometa za obdobje od 2013 do 2022. Izjemno smo bili veseli obvestila, da bodo podprli naš projekt tudi v letu 2018 in nam dodelila 4.400 € sredstev, s katerimi bomo res lahko izboljšali izvajanje programa in vpeljali nove aktivnosti, predvsem pa številne prostovoljce, ki vsa ta leta vodijo delavnice brezplačno, tudi finančno nagradili.

Tako tudi letos nismo počivali in v prvih petih mesecih obiskali OŠ Kašelj, Gimnazijo in srednjo šolo v Kočevju, OŠ Gradec pri Litiji, Vrtec Urša v Domžalah in OŠ Dragomelj.

Sodelovali na dogodku »Kaj veš o prometu?«

Agencija za varnost prometa je skupaj z OŠ Majde Vrhovnik in MO Ljubljana 26. maja na Kongresnem trgu v Ljubljani organizirala že 50. državno kolesarsko tekmovanje »Kaj veš o prometu«, namen katerega je spodbuditi mlade, da tudi po opravljenem kolesarskem izpitu vzdržujejo kolesarsko kondicijo iz znanja prometnih pravil in spretnosti na kolesu. Na tekmovanju se je pomerilo 60 najboljših učencev iz šolskih ter občinskih kvalifikacijskih tekmovanj, katere je mag. Igor Velov, direktor AVP, pozval, da postanejo ambasadorji prometne varnosti. Dogodka sta se udeležila tudi dr. Peter Gašperšič, minister za infrastrukturo in Zoran Jankovič, župan MO Ljubljana.

Župan je prisotne pozval k redni uporabi čelade pri vseh voznjeh, minister pa je postregel z zanimivo informacijo, da je v mladih letih tudi sam sodeloval na tem istem tekmovanju.



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA

**vozi mo
Pametno**

AGENCIJA ZA VARNOST PROMETA

Na Kongresnem trgu pravo kolesarsko vzdušje

Poleg tekmovalcev so se v spretnostni vožnji s kolesom preizkusili tudi drugi, tako odrasli kot otroci. V okviru predstavitve različnih aktivnosti s področja prometne varnosti so mimoidoči lahko preizkusili tudi posebne demonstracije naprav Agencije za varnost prometa – Vrtavka, ki simulira prevračanje vozila v primeru trka, Zaletavčka, ki prikazuje sile pri trku s hitrostjo 11 km/h in Fleksi motorja, ki meri reakcijski čas in zavorno pot pri določeni hitrosti. Istočasno je potekal bogat spremljevalni program, med drugim so se lahko obiskovalci ustavili pri naši stojnici. Na povabilo AVP-ja smo se namreč z veseljem odzvali. Tako smo poleg dveh kolesarskih poligonov, na katerih je potekalo tekmovanje, postavili tudi naš poligon, kjer so se otroci oz. vsi mimoidoči lahko preizkusili v vožnji z vozičkom. Naš poligon predstavlja najpogostejše arhitekturne ovire, s katerimi se srečujemo iz dneva v dan, prestrma klančina, preširoke rešetke, previsok prag, preozka vrata, premalo prostora za obračanje. Poleg poligona smo postavili še dva kosa umetne trave, na katerih so lahko obiskovalci občutili spremembo podlage. Naša stojnica je v prvi vrsti opozarjala na to, kaj se lahko zgodi, če v prometu ali drugje nisi previden.

V okviru spremljevalnega programa je nastopil tudi trenutno najbolj vroč raper v Sloveniji Challe Salle, katerega smo povabili na naš poligon. Vabilu se je prijazno odzval in se zapeljal z vozom malo naokoli in tudi po poligonu.

Na prizorišču so za varnost in napotke skrbeli naši člani Bojan, Slavc in Rok ter asistentka/voznica Alena, obiskala pa nas je tudi predsednica Mirjam.



Uroš Rozina

VARNI V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

V soboto, 7. 4. 2018, se je na OŠ Gradec odvijala prireditev z naslovom Zaščita in reševanje. Na njej so sodelovali pripadniki sil, ki imajo veliko vlogo pri tem, da so ljudje varni pri vsakdanjem življenju.

Namen prireditve je bil prikazati delovanje posameznih služb in njihovo sodelovanje. Učenci so spoznali delo policistov, reševalcev, gasilcev, pripadnikov Rdečega križa, hkrati pa so jim bile predstavljene zgodbe ljudi, ki so nesreče preživeli. Zahvala gre Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine.

Sama prireditev je bila razdeljena na več delovnih točk, ki so jih učenci prve štiri ure pouka

obiskovali po vnaprej določenemu urniku. Točke so bile sledeče:

- Delo policista (Policijska

postaja Litija): na tej točki so učenci spoznali, kakšno je delo policista, ogledali so si opremo za

meritve hitrosti, vozila in opremo policista. Učenci so se seznanili z vsebino kriminalističnega kovčka, katero policisti uporabljajo pri ogledih kaznivih dejanj (policistka jim je pokazala postopek izzivanja papilarnih linij, kar je bilo učencem zelo zanimivo). Učenci so bili navdušeni nad alkotestom in nekaterimi prisilnimi sredstvi, ki jih uporabljajo policisti (lisice, palice ...).

- **Prometna policija (Policijska postaja prometne policije Grič, Ljubljana):** namen delovne točke je bila predstavitev, kako se izvaja nadzor prometa ter izpostaviti glavno prometno problematiko iz praktičnega vidika policistov, ki se z njo vsakodnevno srečujejo. Najbolj zanimivo je bilo seveda vozilo Provida, namenjeno snemanju kršiteljev cestno prometnih predpisov.

- **Prepovedane droge (Policijska postaja Litija):** delovna točka v obliki predavanja je bila namenjena predstavitvi problematike drog, s poudarkom na okolju, kjer se učenci gibljejo. Izpostavljeni

so bili primeri, ki so se zgodili na območju Litije, z namenom večje preventive.

- **Delo reševalca (bivši učenec Peter Izlakar z reševalnim vozilom podjetja Medigros):** učenci so na tej točki spoznali, kakšno je delo reševalca, s čim se vsakodnevno srečuje, ogledali so si tudi opremo reševalnega vozila in preizkusili reševalni voziček.

- **Krvodajalstvo (Rdeči križ Slovenije):** učenci so spoznali humanitarni del delovanja RKS, kjer bodo lahko kmalu tudi sami sodelovali – krvodajalske akcije. Spoznali so zanimivosti o krvi, namen krvodajalstva in preskrbe s krvjo ter na koncu rešili tudi test.

- **Temeljni postopki oživljanja in uporaba defibrilatorja (Rdeči križ Slovenije, OZRK Litija):** v današnjem času je zelo aktualna tema uporaba defibrilatorja ali na kratko AED. Učenci so spoznali temeljne postopke oživljanja, zakaj je uporaba defibrilatorja pomembna in kakšen je pristop k poškodovancu. Na koncu so pri oživljanju uporabili tudi učni AED,

kjer so ugotovili, da je preprost za uporabo.

- **Reševanje z višin (Gorska reševalna služba):** prikaz reševanja z višine je zaradi nizke višine stavbe OŠ Gradec omogočila sosednja Gimnazija Litija. Člani GRS so z najvišjega nadstropja napeljali žičnico do tal. Po njej so spuščali učence, ki so tako lahko sami občutili, kakšno je delo GRS. Predstavili so jim tudi opremo in njihovo delovanje.

- **Gašenje začetnih požarov (PGD Litija):** za našo varnost je nujno potrebno znanje gašenja začetnih požarov, saj lahko s hitrim ukrepanjem preprečimo, da se požar razširi. Učenci so preizkusili uporabo različnih gasilnih aparatov na pravem ognju. Ugotovili so, da ni tako grozno, kot so sprva mislili.

- **Maščobna eksplozija (PGD Litija):** v primeru, da v kuhinji pride do požara na posodi z oljem, le-tega ne smemo nikoli gasiti z vodo, saj s tem povzročimo še večji izbruh ognja in s tem tudi poškodbe ljudi in premoženja. Gasilci so prikazali pravilne načine gašenja ognja s pomočjo pokrovke in mokre krpe.

- **Gasilska mladina (PGD Litija):** podmladek gasilcev je zelo pomembna dejavnost. Aktivnosti z mladimi v društvu temeljijo na različnih igrah, kjer je pomembna hitrost in natančnost, kar sta



osnovni vrtni gasilca. Učenci so se lahko preizkusili v štafetnih igrah, podiranju plasten z vodo ...

- **Poškodba hrbtenjače (Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine):** učenci so na predavanju spoznali živčni sistem s poudarkom na hrbtenjači. Izvedeli so tudi, kaj se zgodi, če se le-ta poškoduje.
- **Življenje na vozičku (Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine):** praktično naravnana točka je omogočila, da so učenci preizkusili, kakšno je življenje na vozičku. Na različnih ovirah so ugotavljali, da so te zahtevne za osebe na invalidskem vozičku, kljub temu da se zdravim ljudem ne zdijo nič posebnega (ozki prehodi, stopničke, klančine). Iz prvih ust so slišali tudi zgodbe ljudi, ki so preživeli nesreče, ter kakšne so sedaj posledice.

- **Šport na invalidskem vozičku (Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine):** tudi če pristaneš

na invalidskem vozičku, življenja še ni konec. Mogoče so različne aktivnosti. Učencem so jih člani društva predstavili tako, da so se skupaj usedli na vozičke in preizkusili v namiznem tenisu in košarki. Kljub začetni zadržanosti so učenci hitro ugotovili, da gre za pravi šport, ki je tudi fizično zahteven.

Po končanih posameznih predstavah je bila za konec na vrsti zaključna vaja policije, reševalcev in gasilcev. Omenjene službe med seboj veliko sodelujejo. Praktično je bila predstavljena prometna nesreča. Učenci so spoznali, kaj je potrebno sporočiti ob klicu na 112, nato pa so lahko opazovali prihode reševalnih vozil ter delo posameznih članov. Policisti so zavarovali kraj nesreče, gasilci so poškodovanega voznika izrezali iz vozila, reševalci pa so ga oskrbeli in odpeljali v bolnišnico. Na srečo je

bila to le vaja, ki pa je pripomogla k temu, da so učenci povezali svoje znanje iz posameznih delavnic ter ugotovili, zakaj je v prometu potrebna previdnost.

Prireditelj je popestrila policistka Pika, ki je pozdravila tudi najmlajše učence. Skupaj so ponovili znanje o uporabi varnostnih pasov v vozilu.

Dan je vsem ostal v lepem spomenu. Vsi sodelujoči pa upamo, da smo skupaj preprečili kakšno nezgodo in s tem tudi rešili dragoceno človeško življenje.



ZAKLJUČNI POSVET KAMPANJE NAMENJEN MLADOSTNIKOM

1. marca je v prostorih Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta RS Soča (URI - Soča) potekal zaključni posvet v okviru projekta »Parkiraj izgovore drugim! Ne na mesta, rezervirana za invalide«. Na posvetu, ki so se ga udeležili študenti Fakultete za varnostne vede Univerze v Mariboru, so gostje spregovorili o rezultatih raziskave glede neupravičenega parkiranja na mestih, rezerviranih za invalide, in o praktičnih izkušnjah invalidov iz prometa. Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je ob tem pripravilo demonstracijski poligon, kjer so lahko mladostniki preizkusili, kako zahtevno je premagovanje ovir z invalidskim vozičkom.

S posvetom za mladostnike o problematiki neupravičenega parkiranja na mestih, rezerviranih za

invalide, se prvi del ozaveščevalne kampanje, ki jo skupaj pripravljajo Fakulteta za varnostne vede

Univerze v Mariboru, Mestna občina Ljubljana in Javna Agencija RS za varnost prometa, zaključuje. Na

dogodku je študentom Fakultete za varnostne vede nosilec raziskave doc. dr. Aleš Bučar Ručman predstavil ključne ugotovitve raziskave in kampanjo, ki je iz tega sledila. »Raziskava, ki smo jo opravili na Fakulteti za varnostne vede, je predstavljala temeljno podlago za kampanjo, ki se je odvijala v minule pol leta. Z odzivi smo zelo zadovoljni, tako v medijih, na družabnih omrežjih in v strokovni javnosti. Naš namen, da opozorimo na problem in izpostavimo najbolj kritične vidike neupravičenega parkiranja na mestih, rezerviranih za invalide, je bil dosežen. Poudarjam, da gre pri tem za kršitev, s katero nekdo za minimalno izboljšanje svojega položaja invalidu onemogoči realizacijo temeljne pravice do mobilnosti in samostojnosti. Jeseni sledi ponovitev raziskave na terenu, kjer bomo lahko merili prve kratkoročne učinke ozaveščevalne kampanje,« je dejal doc. dr. Aleš Bučar Ručman.

Ljudje so do invalidov solidarni, a pri parkiranju še vedno ne dovolj
Osrednja gosta posveta sta bila uspešna športnika invalida Gal Jakič in Nino Batagelj. Oba sta bila velika ljubitelja športa že preden sta pristala na invalidskem vozičku, a tudi to ju ni ustavilo, da se ne bi športno udeleževala še naprej. Na splošno ugotavljata,

da ju okolica sprejema brez večjih težav, tudi če sta kdaj zaprosila za pomoč, sta jo vedno dobila. A vendar pa je pri parkiranju ta slika še vedno drugačna. »Iz praktičnih izkušenj lahko povem, da izsledki raziskave držijo. Sam sem že doživel številne izgovore ljudi, ki so na parkirnem mestu za invalide neupravičeno parkirali, mnogokrat so me tako zaparkirali, da sem moral nekoga prositi za pomoč, ali pa prostih parkirnih mest enostavno ni bilo. A verjamem, da lahko z opozarjanjem, s tovrstnimi aktivnostmi naredimo pomemben premik,« je dejal Gal Jakič. Nino Batagelj ob tem dodaja, da je treba ljudi predvsem izobraziti o tem, da ima široko parkirnišče za invalide ključno uporabno vrednost, saj lahko le tako na stežaj odpre vrata avtomobila in sestavi ali pospravi invalidski voziček. »Če to ni možno,

je naš dostop do številnih lokacij zelo otežen. Marsikdaj so me že tudi zaparkirali – zgodi se, da med dva pravilno parkirana avtomobila na parkiriščih, rezervirana za invalide, nekdo neupravičeno parkira svoj avtomobil,« spregovori o svojih izkušnjah Nino.

Poligon z ovirami za praktični preizkus

Udeleženci posveta so se lahko v telovadnici na URI - Soča preizkusili tudi na poligonu z invalidskimi vozički. Ob različnih ovirah in na različnih podlagah so ugotavljali, s kakšnimi ovirami se invalidi običajno soočajo v vsakdanjem življenju. Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je poleg poligona udeležencem prikazalo tudi nekaj pripomočkov, ki jih v vsakodnevem življenju uporabljajo gibalno ovirani.



934.484 KILOMETROV BLIŽE ZDRAVILU

Več kot 100.000 prijavljenih tekačev in udeležencev na invalidskih vozičkih je v nedeljo na peti izvedbi dobrodelnega teka Wings for Life World Run na več kot 200 lokacijah v 66-ih državah premagalo skupaj 934.484 km in zbralo sredstva za raziskave hrbtenjače. Pet ur in pol je na vseh kontinentih vladalo prijateljsko, a tudi tekmovalno vzdušje, ki je ustvarjalo nepozabne, s čustvi nabite trenutke, dokler nista bila švedski udeleženec na invalidskem vozičku Aron Anderson in portugalska tekačica Vera Nunes okronana za globalna prvaka.

Teka Wings for Life World Run se lahko udeleži vsak, ne glede na svojo telesno pripravljenost. Letošnja izvedba teka za tiste, ki tega ne morejo, je skupno število vseh do sedaj prijavljenih udeležencev povzdignila na več kot pol milijona. Simultani start teka – ponoči ali podnevi, v soncu ali dežju – se je raztezal čez vse kotičke na Zemlji, od Avstralije do Kolumbije in od Združenega kraljestva do Kazahstana, tako kot vedno pa ga je tudi tokrat začinila premikajoča se ciljna črta v obliki zasledovalnih vozil. Za doslej največje število lokacij teka so poskrbeli ljudje s celega sveta, ki so organizirali skupinske teke z aplikacijo ter navdihnili druge, da se jim pridružijo, se zabavajo in hkrati delajo spremembo. Na Floridi, v mestu Sunrise, je švedski udeleženec na invalidskem vozičku Aron Anderson osvojil že drugi zaporedni naslov globalnega prvaka, in sicer je običajni invalidski voziček pred zasledovalnim vozilom poganjal kar 89,85 kilometrov. V Münchnu pa je Portugalka Vera Nunes dala vse od sebe za krono v ženski konkurenci, ki si jo je zagotovila s premaganimi

53,78 kilometri, z zgolj 50 metrov prednosti pred Hrvatico Nikolino Šustič.

“Zelo sem vesel. Tek je enkrat, veliko mi pomeni, da zbiramo denar za poškodbe hrbtenjač. Resnično delamo razliko, zato bi se rad zahvalil vsem, ki so podprli ta tek,” je povedal Anderson, ki je z osvojenima zaporednima zmagama nosilec dveh najdaljših premaganih razdalj v zgodovini teka Wings for Life World Run. “Tako zelo sem bil utrujen, vendar sem nadaljeval, ker sem želel, da bi zbrali še več denarja in naredili še večjo razliko. Sedaj me vse boli, vendar je bilo vredno!”

V Sloveniji so potekali trije organizirani teki z aplikacijo. Na Brdu pri Kranju sta bila najboljša Matic Debeljak in Jožica Murnik (članica ekipe Passion4life Renault Slovenija), v Mariboru Blaž Savšek in Patricija Merkuš ter v Račah Jernej Donik in Estela Emanuela Zupanc (članica ekipe Adidas Runners). Ekipe Passion4life Renault Slovenija je za vsak premagan kilometer vsakega člana ekipe donirala dodaten 1 evro fundaciji Wings for Life.

100 odstotkov startnin in donacij, zbranih v okviru teka Wings for Life World Run – več kot 3.000.000 evrov z zgolj letošnjo izvedbo in sredstva še prihajajo – je namenjenih vrhunskim raziskavam, ki jih financira neprofitna fundacija Wings for Life. Marc Herremans, športni direktor teka na področju invalidskih vozičkov, je dejal: “Tek Wings for Life World Run mi veliko pomeni, ker sem paraliziran od prsi navzdol zaradi nesreče s kolesom. Zaradi zdravstvenih težav v zvezi s paralizacijo sem izgubil veliko dobrih prijateljev. V preteklosti so raziskave hrbtenjače požele relativno malo pozornosti in prejele malo sredstev. Čas je, da to spremenimo. Zahvaliti se želim vsakemu, ki je podprl tek, kajti nekega dne bomo odkrili zdravilo. Z udeležbo na teku Wings for Life World Run ne samo, da spreminjate življenje – temveč rešujete življenje.” Datum naslednje, šeste izvedbe teka Wings for Life World Run je nedelja, 5. maj 2019. Prijava na obvestila, rezultati letošnjega teka, posnetek prenosa teka in še več najdete na www.wingsforlifeworldrun.com.

Jože Globokar

NAŠ STRELCI UGNALI PREKMURCE

Prestavljen prvi krog strelske lige Zveze je Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine organiziralo 6. januarja v Jakličevem domu na Vidmu. Ekipno je prvo mesto zavzela ekipa našega društva.

Strelci bi morali prvi krog strelske lige ZPS odstreljati že v začetku lanskega decembra, pa jim je tekmovanje preprečilo močno sneženje. In tako je prestavljen krog, ki so ga strelci posvetili prazniku Občine Dobropolje, 6. januarja 2018 v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije in v sodelovanju Strelskega društva Bukovec ponovno pripravilo naše društvo. Strelci so ligaško tekmovanje začeli na strelišču v Jakličevem domu na Vidmu, vodila pa sta ga sodnika Janez in Jože Kaplan.

Tekmovanje so odprli bližnji strelci organizatorja, za njimi

nekoliko bolj oddaljeni Gorenjci in Štajerci, nazadnje pa še Primorci in Prekmurci. Nastopilo je le 16 strelcev, ki so tekmovali s serijskimi zračnimi puškami. Izostale so ekipe DP Novo mesto, DP Nova Gorica in DP Maribor.

V ekipni konkurenci je prvo mesto nekoliko presenetljivo osvojila ekipa našega društva (1.054), ki je prvič premagala prekmurske strelce in ekipo DP Murska Sobota le za dva kroga (1.052) potisnila na drugo mesto. Na tretje mesto se je uvrstila ekipa DP Koper (1.001), na četrto pa DP Celje (945).

V posamični konkurenci v skupini

SH1, kjer strelci streljajo brez naslona, je bil najuspešnejši strelac Srečko Petkovšek – DPKP (352), na drugo in tretje mesto pa sta se zavihtela naša strelca Robert Žerovnik (343) in Štefan Glavan (327).

Težje gibalno ovirani strelci tetraplegiki tekmujejo z naslonom v skupini SH2. Najboljši rezultat je dosegel Leon Jurkovič – DPMS (367), drugi je bil Franc Baum – DPMS (362), tretji pa Mladen Fabjan – DPKP (344).

Med strelci je nastopila tudi paraolimpijka Veselka Pevec, ki je s 369-imi krogi ugnala celotno moško konkurenco, z zračno pištolo pa je tekmoval Robert Žerovnik in dosegel 212 krogov.

Športnike je nagovoril športni referent Robert Žerovnik, predsednica našega društva Mirjam Kanalec ter župan občine Dobropolje Janez Pavlin, ki je najboljšim ekipam in najboljšim posameznikom podelil pokale in knjižne nagrade Občine Dobropolje. Kljub manjši udeležbi je srečanje obrodilo veliko dobrih športnih dosežkov.



Jože Globokar

JUBILEJNI TURNIR ZA POKAL OBČINE DOMŽALE

Društvo je 21. aprila 2018 na kegljišču v Kamniku pripravilo že 20. jubilejni kegljaški turnir za pokal Občine Domžale, s četrnim krogom pa tudi zaključek kegljaškega tekmovanja v ligi ZPS Dom paraplegikov Pacug v sezoni 2017– 2018.

Jubilejni pokal je zmagovalni ekipi izročil župan občine Toni Dragar, ligaški pokal pa predsednica našega društva in predsednica skupščine Zveze paraplegikov Slovenije Mirjam Kanalec.

Za ekipe in posamične uvrstitve se je na šeststeznem kegljišču v Kamniku v moški in ženski konkurenci ter v združeni konkurenci tetraplegikov in veteranov pomerilo 37 kegljačic in kegljačev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Na voljo so imeli 120 lučajev – 60 na polno in 60 na čiščenje, za pravilni potek tekmovanja in izračun rezultatov pa sta skrbela sodnika Franci in Gregor Grubar.

Rupnik prvi, naša ekipa druga na jubilejnem turnirju

Ker je bil to 20. jubilejni turnir, je imel prehodni pokal še dodaten lesk. Čeprav so kegljači našega društva tekmovali na domačem terenu, so morali premoč priznati ekipi DP Celje, ki je zmagovalni pokal s 1.651 podrtimi keglji osvojila že drugič zapored. Naša ekipa se je morala sprijazniti z drugim mestom (1.628), tretja je bila DP Novo mesto (1.615), četrta DP Maribor (1.587), peta DP Murska Sobota (1.491), šesta DP Koper



(1.376), sedma pa DP Slovenj Gradec (1.300).

Smo pa zato na jubilejnem turnirju slavili v najštevilčnejši moški konkurenci, kjer je keglje najuspešnejše podiral naš kegljač Viktor Rupnik (468), na drugo mesto se je zavihtel lanskoletni zmagovalec Tone Kanc – NM (451), na tretje pa Miran Jernejšek – MB (450). Med kegljačicami je s 397 podrtimi keglji premočno in nekoliko presenetljivo slavila Martina Glavič – NM, drugo mesto je osvojila naša kegljačica Senka Ivanišević (353), tretje pa Nataša Godec – MB (334). Tekmovanje kegljačev tetraplegikov in

veteranov je organizator združil v eno skupino. Najboljši je bil Emil Filipič – KP (435), drugo mesto je osvojil Henrik Plank (404), tretje pa Aleš Povše (401) – oba CE.

Ob razglasitvi rezultatov se je vsem za sodelovanje zahvalila Cvetka Štirn, ki je imela tudi v jubilejnem turnirju v rokah vse organizacijske niti, v imenu organizatorja pa je kegljače in goste nagovorila predsednica društva Mirjam Kanalec. Povedala je, da naše društvo v letošnjem letu praznuje 40 let delovanja in da z Občino Domžale kar polovico tega obdobja zelo dobro sodelujemo. Občini se je zahvalila za

vsestransko podporo in županu izročila plaketo. Plaketo je prejel tudi Zavod za šport in rekreacijo Domžale za dolgoletno podporo pri organizaciji tega meddruštvenega turnirja. Plaketo za trud pri organizaciji zahtevnih turnirjev je Robert Žerovnik v imenu društva izročil tudi Cvetki Štirn, ki je bila vidno ganjena.

Ob jubilejnem turnirju je župan Občine Domžale Toni Dragar izrekel dobrodošlico, organizatorjem čestital za odlično organizacijo turnirja in na kratko predstavil številne aktivnosti ob občinskem prazniku. Obljubil pa je podporo tudi v prihodnje.

Pokale in medalje so podelili: Toni Dragar, Vera Vojska, Mirjam Kanalec, Pavla Sitar in Robert Žerovnik.

Turnir poleg glavnega pokrovitelja Občine Domžale in Zavoda za šport Domžale podpirajo različni donatorji in sponzorji, ki nam vsako leto zvesto stojijo ob strani. Zato smo se letos odločili, da jih povabimo na zaključek in se jim zahvalimo za dolgoletno podporo.

Zahvaljujemo se vsem, ki so nas poleg občine Domžale še podprli: Klimer Štirn & co. d. n. o., avtomehanika Božidar Kveder, Janez Mal, Elektro Verpex d. o. o., MG inštalaterstvo d. o. o. Boštjan Grošel, Helpy Trzin, Pekarna

Kancilija Domžale, Brown Forman Worldwide d. o. o. Ljubljana, Avto GP – Peter Govejšek s. p., Zavarovalnica Triglav d. d., Zveza paraplegikov Slovenije, Občina Moravče.

Dodamo pa naj, da je ob zaključku jubilejnega turnirja svoj prispevek dal tudi ansambel Gamsi. Fantje so v dobri uri prostovoljnega igranja izpolnili kar nekaj glasbenih želja.

[Uvrstitve v kegljaški ligi v sezoni 2017–2018](#)

V sezoni 2017–2018 se je v ligi ZPS Dom paraplegikov Pacug v štirih krogih pomerilo osem ekip, za končne uvrstitve pa so šteli rezultati vseh štirih krogov. Kegljaško ekipo so sestavljali štirje kegljači, med njimi pa je moral nastopati kegljač tetraplegik ali kegljačica. Dodamo naj, da nekatere ekipe niso nastopile na vseh štirih krogih. Med njimi tudi ekipa našega društva.

S prvim krogom in Magdičevim memorialom so ligo ZPS Dom paraplegikov Pacug odprli na kegljišču v Radencih, drugi krog so posvetili Stanku Grnjaku in ga odigrali na Ravnah na Koroške. Tudi tretji krog je bil posvečen kegljaču, ki so ga v spomin Petru Zdovcu odigrali v Celju. Četrty krog pa je štelo tekmovalje v Kamniku.

Pokal ligaškega zmagovalca je osvojila ekipa DP Celje (6.957), pokal za drugo mesto je osvojila DP Maribor (6.768), za tretje pa DP Murska Sobota (6.305). Četrta je bila DP Slovenj Gradec (5.595), peta DP Novo mesto (4.577), šesta DP Ljubljana (4.550), sedma DP Koper (2.633), osma pa DP Nova Gorica (2.388).

V letošnji sezoni je v posamični konkurenci v treh krogih največ kegljev podrl Roman Hrženjak – CE (1.423), srebrno odličje je osvojil Viktor Rupnik – LJ (1.400), bronasto pa Miran Jernejšek – MB (1.381). Naslov najboljške kegljačice lige 2017–2018 si je priborila Marija Kerec – MB (1.242), druga je bila Martina Glavič – NM (1.130), tretja pa Marta Janežič – MS (1.082). Med kegljači tetraplegiki je naslov kegljača letošnje lige osvojil Aleš Povše – CE (1.333), drugi je bil Henrik Plank – CE (1.283), tretji pa Damjan Hovnik (1.197). V skupini veterani so tekmovali starejši kegljači. Med njimi je bil najboljši Franc Borovnjak – MS (1.104), drugo mesto je osvojil Franc Kuhelj – NM (1.027), tretje pa Marjan Romih – CE (992).

Za uspešen zaključek tekmovalja je pokrovitelj kegljaške lige Dom paraplegikov Pacug člane zmagovalne ekipe nagradil z enodnevnim bivanjem in koriščenjem uslug doma v Pacugu.



Vera Vojska

V OBČINI DOMŽALE VEDNO DOBRODOŠLI

Občina Domžale, ki je bila nekdaj znana predvsem po uspešnih obrtnikih in po slamnikarski tradiciji, si zelo želi, da bi občina v celoti napredovala in postala skupnost zadovoljnih ljudi. Mesto Domžale, ki ga imenujemo tudi mesto mladih in športa, se razvija na vseh področjih, enako tudi ostali kraji. V zadnjem času pa veliko skrbi namenjamo tudi prizadevanjem za ohranjanje naravne in kulturne dediščine, povezane s slamnikarstvom, ki ga najdete v Slamnikarskem muzeju in Menačenkovi hiši, pohvalimo pa se lahko tudi z urejenimi peš in kolesarskimi stezami ob Kamniški Bistrici.

Je pa Občina Domžale zelo znana tudi po svojih športnih klubih, ne nazadnje je eno redkih slovenskih mest, ki se lahko pohvali tako z nogometno kot košarkarsko ekipo v prvi ligi. Hkrati pa v občini delujejo številna druga društva, ki vsako po svoje lepšajo in krepijo kvaliteto in pestrost življenja občanov in občank vseh generacij na različnih področjih. Med društvi, katerih dejavnost občina delno sofinancira, je tudi Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine, ki s svojo bogato dejavnostjo na različnih področjih skrbi za paraplegike. Tesnejše sodelovanje z društvom se je začelo pred dobrima dvema desetletjema, ko sta se Cvetka Štirn in tedanja županja Občine Domžale, Cveta Zalokar Oražem, dogovorili, da bo v številnih prireditvah ob prazniku Občine Domžale sodelovalo tudi Društvo paraplegikov ljubljanske

pokrajine. Glede na priljubljenost kegljanja tedaj, tako med paraplegiki kot Domžalčani, takrat je bilo namreč zelo uspešno Kegljaško društvo Domžale, sta se dogovorili glede tekmovanja slovenskih paraplegikov v kegljanju v Domžalah. Eden izmed ciljev dogovora je bil svojevrstna obeležitev praznika Občine Domžale – 19. april. Prvo tekmovanje v letu 1999 je pokazalo, da je bila njuna odločitev pravilna, saj so prvemu sledila vsakoletna tekmovanja – vse do letošnjega 20. kegljanja slovenskih paraplegikov za Pokal Občine Domžale. Vseskozi je Cvetka Štirn ob pomoči Občine Domžale in Zavoda za šport in rekreacijo Domžale, v sodelovanju s kegljaškimi klubi in številnimi sponzorji, vzorno organizirala tekme, ki so postale tradicija in imajo vselej mesto v programu prireditev ob prazniku Občine Domžale.

Tudi ob jubilejnem, 20. tekmovanju slovenskih paraplegikov v kegljanju je bilo tako: dopoldne tekmovanje, v katerem prav vsak udeleženec

pokaže vse svoje znanje in spretnosti v točnem zbijanju kegljev, po tekmi pa prijetno druženje, ki se ga je, če je le bilo mogoče, vsako leto udeležil tudi župan oz. županja. Tako se je tudi letošnjega zaključka udeležil župan Toni Dragar in poudaril pomen sodelovanja društva in občine, predvsem pa prijateljevanja in druženja ter vsem zaželel še veliko prijetnih trenutkov v življenju – tudi v Domžalah. Pozdrave in dobre želje je udeležencem namenila tudi Mirjam Kanalec, predsednica društva, ki je županu ob jubilejnem tekmovanju izročila tudi priznanje. Letošnje srečanje je s svojim nastopom popestrila znana glasbena skupina Gamsi, ki je ob 25-letnici uspešnega nastopanja prejela tudi nagrado Občine Domžale.

Vsem sodelujočim tekmovalcem in tekmovalkam iskrene čestitke, še posebej najboljšim, iskrena hvala Cvetki Štirn za vse opravljeno delo. Vsem pa iskreno povabilo tudi na naslednja srečanja, saj ste V DOMŽALAH VEDNO DOBRODOŠLI!



Jože Globokar

POKAL TONETA POGAČNIKA EKIP I KIK SANA

Športna dvorana Edvarda Peperka je bila 12. in 13. maja 2018 prizorišče 38. Pogačnikovega memoriala in 22. mednarodnega turnirja v košarki na vozičkih, ki ga je že tradicionalno pripravilo naše društvo. Sodelovale so ekipe iz Avstrije, Rusije, Srbije, Črne gore, Bosne in Hercegovine in Slovenije.

Med paraplegiki in tetraplegiki ima šport pri vnovičnem vključevanju v aktivno življenje pomembno vlogo. Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine se ni izneverilo tradiciji in letos znova organiziralo turnir v košarki na vozičkih, posvečen velikemu organizatorju Tonetu Pogačniku, že 38-ič po vrsti. Društvo bo letos praznovalo 40 let delovanja in Pogačnikov memorial je prisoten med društvenimi aktivnostmi že skoraj od same ustanovitve, zadnjih 22 let pa tudi z mednarodno udeležbo.

Priprave na to tradicionalno tekmovanje so se pričele že v začetku leta, ko je športni referent Robert Žerovnik k sodelovanju povabil različne košarkarske ekipe iz tujine. Odzvale so se KKK Singidunum iz Srbije, KK OSI Paramont iz Črne gore, KIK Sanski most iz Bosne in Hercegovine in ABSV LoFric Dolphins iz Avstrije, ostale vabljeni ekipe pa se zaradi zasedenosti niso mogle udeležiti turnirja. Tako smo šele mesec dni pred velikim dogodkom pridobili tudi ekipo iz Rusije, Falkon

Moskva. Opažamo, da je vse težje dobiti kakovostne košarkarske ekipe, kljub temu da nosi vse stroške (razen prevoza) naše društvo. Nekateri ekipe so zasedene, druge pa so z aktivnostmi za to sezono že končale.

Poleg zbiranja ekip je bilo prav tako pomembno zbiranje finančnih sredstev za pokritje stroškov turnirja, kar je iz leta v leto težje. Po vseh pripravah se je približal vikend, ko so se ekipe iz šestih različnih držav pomerili pod koši. Tekmovalci so v Ljubljano prispeli že v petek popoldan in prespali v Cirusu Kamnik. V soboto je potekalo predtekmovanje, kjer so se ekipe v dveh skupinah pomerile za uvrstitve v nadaljevanje tekmovanja, ki je sledilo v nedeljo.

Rezultati skupine A

Ekipo DP Ljubljana Mercator je premagala KKK Singidunum (53:41), KK OSI Paramont je izgubila proti KKK Singidunum (26:49), naša ekipa DP Ljubljana Mercator pa je premagala KK OSI Paramont (49:41) in z dvema zmagama bila prva v skupini.



Rezultati skupine B

Falkon - Moskva je izgubila s KIK Sana Sanski Most (38:62), ABSV LoFric Dolphins Wien je izgubila s KIK Sana Sanski Most (20:81), ABSV LoFric Dolphins Wien je izgubila s Falkon Moskva (21:75).

Naslednji dan so v zaključnem delu turnirja ekipe odigrale tekme za končne uvrstitve. V prvi tekmi sta se za peto mesto pomerili zadnje uvrščeni ekipi iz predtekmovanja – ABSV LoFric Dolphins Wien in KK OSI Paramont. Boljša je bila avstrijska

ekipa, ki je črnogorsko ekipo premagala z 48:28. Drugouvrščeni ekipi predtekmovanja Falkon Moskva in KKK Singidunum sta se v naslednji tekmi borili za bronasto odličje. Ob polčasu so za sedem točk vodili ruski košarkarji, ki so z učinkovito igro nadaljevali in tekmo dobili s 63:49.

V finalni tekmi sta se na parket zapeljali neporaženi ekipi skupine A, DP Ljubljana Mercator, in skupine B, KIK Sana, ter se udarili za pokal Toneta Pogačnika. Povedla je naša ekipa in polčas dobila z 31:25. Toda v tretji četrtini so naši igralci popustili in s tem nasprotni ekipi dovolili, da je izenačila in povedla. Tudi v zadnji četrtini je bila KIK Sana močnejša in z 61:53 ugnala našo ekipo in osvojila pokal 38. spominskega tekmovanja Toneta Pogačnika. Tekme sta vodila slovenska sodnika Mitja Dečman in Nedžad Budimlić, razglasila pa sta tudi najboljšega strelca turnirja.

Naslov si je priboril igralec ekipe Maxim Polyakov iz ekipe Falkon Moskva.

Ob razglasitvi rezultatov sta udeležence turnirja nagovorila predsednica našega društva Mirjam Kanalec in ljubljanski župan Zoran Jankovič, ki si je finalno tekmo tudi ogledal. Ekipam sta čestitala za dosežene uvrstitve, nato pa je župan predstavnikom najboljših ekip in najboljšemu strelcu podelil pokale. Tokrat so bili pokali izjemni izdelki Steklarne Hrastnik, ki jih je na podlagi razpisa steklarna društvu donirala. Organizacijske niti so bile pri izvedbi turnirja v rokah športnega referenta društva Roberta Žerovnika in njegovih sodelavcev.

Pogačnikovo spominsko tekmovanje je v besedi in sliki tudi tokrat spremljal zanimiv in ličen bilten v slovenskem in angleškem jeziku. Preberite nekaj misli, ki so jih v biltenu poleg predsednice

društva Mirjam Kanalec zapisali še predsednik Zveze Dane Kastelic: »Po zaslugi Toneta Pogačnika in zanesenjakov, ki so vztrajno sledili njegovi ideji, si je danes šport paraplegikov v Sloveniji izboril pomembno mesto, predvsem pa je zelo dobro organiziran tudi po zaslugi Zveze paraplegikov Slovenije, ki letos praznuje 49 let organiziranega delovanja.« in župan Zoran Jankovič: »Želim vam uspešno tekmovanje, hkrati pa vas vabim, da si vzamete čas za ogled naše prelepe Ljubljane, zame najlepšega mesta na svetu. Prepričan sem, da vas bo naše mesto navdušilo, v srce pa se vam bodo zagotovo usedle tudi naše meščanke in meščani, njihova prijaznost in gostoljubnost pa vam bosta zagotovo ostali v lepem spominu.« V biltenu so predstavljene tudi vse ekipe s fotografijami. Letošnje košarkarsko srečanje so finančno podprli: zlati sponzor Mercator, srebrni sponzorji Brinox, Inotherm in Livarstvo Szilagyi, bronasti sponzorji Elektro Ljubljana, Thomy F.E. in Thermana Laško, Zveza paraplegikov Slovenije ter drugi sponzorji in donatorji. Vsem sponzorjem in donatorjem, Zvezi paraplegikov Slovenije in MOL-u se iskreno zahvaljujemo za podporo, brez katere izvedba tega velikega športnega dogodka ne bi bila možna.



Rok Bratovž

POTAPLJANJE KROGEL

Miza z luknjami, krogle, dve palici in dva igralca. Cilj, spraviti vse svoje krogle v luknje, na koncu še črno, preden to stori nasprotni igralec. To je biljard!

Nič takšnega, boste rekli. Jaz pravim, pridite in poizkusite sami, potem šele lahko govorite.

Biljard je pojem, ki opisuje širok spekter iger. Za igro je potrebna posebna miza, palica in določeno število krogel.

Tekmovanje je lahko posamično (ena na ena) ali v parih. Igralci za premik krogel uporabljajo samo vrh palice. Kljub večstoletni priljubljenosti biljarda, kot vira zabave in razvedrila, so ga profesionalno začeli igrati šele v sredini 20. stoletja.

Poznamo tri glavne biljardne igre:

- karambol: skupno ime za igre na mizi brez lukenj, na kateri igralec v enem udarcu skuša z lastno kroglo zadeti nasprotnikovo in skupno kroglo,
- igre na mizi z luknjami: v to kategorijo spadajo osmica, devetica in desetica ter ostale različice,
- snooker: igra z drugačnimi pravili kot jih imata preostali kategoriji zaradi povsem ločenega razvoja igre.

Igra kmečka osmica se igra z igralno kroglo (belo) in petnajstimi ciljnimi krogli. Ciljne krogle sestavljajo dve skupini po 7 krogel in črna krogla. Skupine so praviloma

obarvane enobarvno (polne) in črtasto (prazne), lahko pa so označene tudi kako drugače. Krogle so lahko označene s številkami od 1 do 15. V tem primeru so krogle prve skupine (polne) označene s številkami od 1 do 7, druge (prazne) s številkami od 9 do 15, črna pa s številko 8. Pri igri se udarcev ne napoveduje. Vsak od igralcev igra s svojo skupino krogel. Prvi igralec, ki pospravi svojo skupino krogel in nato pravilno potopi črno kroglo, zmaga igro.

Biljard kot rekreacija

Na društvu ga igramo že nekaj let. Za rekreacijo ga igramo v Domžalah, načeloma vsako sredo, a se za točen termin vedno prej dogovorimo. Igrajo ga tudi po drugih društvih, kar se pozna po številu prijavljenih na tekmovanje



v biljardu, ki ga organizira Zveza paraplegikov Slovenije enkrat letno, letos že devetič. Gledano iz zornega kota tetraplegika, nekoga, ki ima pri tej igri velik hendikep, ne da mi to sicer služi kot izgovor, je igra dokaj zahtevna, a vseeno so možni zelo dobri rezultati. Pred leti sem bil enkrat drugi in enkrat tretji, sedaj pa se zaradi boljše igre nasprotnikov redno uvrščam od petega do osmega mesta. Igra se namreč samo za prvo, drugo in dve tretji mesti, se pravi, da izpadem v četrtfinalu. Kar sicer ni slabo za tetraplegika, katerih ni veliko.

To vam pripovedujem zato, da vas povabim, da se nam pridružite, četudi le na tekmi. Iz ljubljanskega društva se vsako leto kdo uvrsti na stopničke, letos je bil to Slavc, lansko leto Edo, Marjan pa je dve leti zapored osvojil pokal Zveze. Prvo mesto je osvojil tudi pokojni Ivan, poleg tega pa še dve že zgoraj omenjeni stopnički oziroma medalji. Se pravi, da delamo dobro. Naj tako tudi ostane, z vami pa lahko osvojimo še kakšno medaljo več.



Lara Nedeljkovič

USPEHI NA PLESNEM PARKETU

Ples je šport, ki razbija med ljudmi umetno zastavljene meje. Omogoča namreč popolno svobodo gibanja.

Nekje sem zasledila citat, ki pravi, da je ples z nogami ena stvar, če pa resnično uživaš in plešeš s srcem, je pa to povsem nekaj drugega. Nas, plesalce na vozičkih, se nas ta misel še posebej dotakne, saj kljub temu da ne plešemo z nogami, na tekmovanjih dosegamo odlične rezultate.

Moja plesna pot se je začela lansko leto, ko sem na pobudo prijateljice prvič obiskala trening plesnega kluba Zebra. Že po koncu prvega treninga sem bila navdušena in odločila sem se, da se tudi sama pridružim klubu. Tam sem spoznala veliko novih ljudi, med drugim tudi mojo prvo soplesalko, s katero sva že dva meseca po mojem vstopu v klub na državnem prvenstvu osvojili zlato medaljo v kategoriji debitanti. Po tem odličnem dosežku sem dobila še več motivacije in volje, da nadaljujem svojo plesno pot na drugi stopnji in sedaj že tekmujem pod okriljem ZŠIS - POK Skozi leto sem redno obiskovala treninge in se na pobudo trenerja odločila, da poskusim tudi v kategoriji single women class 2.

Kot vsako leto je bilo tudi letos na Nizozemskem organizirano plesno

tekmovanje, imenovano Holland Dans Spektakel. V četrtek, 29. marca 2018, smo se s člani plesnega kluba Zebra odpravili na pot proti Nizozemski. Zasedba je štela kar 20 članov. Po prihodu na cilj so me čakale klasifikacije, kjer so preverili moje sposobnosti. Po klasifikacijah je sledil počitek, saj smo se plesalci morali pripraviti na tridnevno tekmovanje v različnih kategorijah. Moje tekmovanje se je začelo v soboto, ko sem nastopila v kategoriji combi debitanti class 2, kjer sva skupaj s hodečo soplesalko osvojili zlato medaljo. Naslednja kategorija je bila amaterji duo latin class 1, kjer sva s soplesalko na vozičku prav tako osvojili zlato medaljo. Kot zadnja in zame najbolj pomembna me je v tem dnevu čakala še tekma IPC v kategoriji single women class 2, v kateri sem si priplesala polfinale. V nedeljo sem prav tako plesala v kategoriji combi debitanti class 2, kjer sva si s soplesalko ponovno priplesali zlato medaljo. Tako sem domov odnesla tri zlate medalje. Vsi tekmovalci smo bili na svoje dosežke zelo ponosni in domov smo odšli zadovoljni in polni lepih vtisov.



Naslednja tekma je bila v Nemčiji, natančneje v Frankfurtu. V četrtek, 17. maja, smo se plesalci, ki smo tekmovali na najvišjem nivoju na tekmi na Nizozemskem, odpravili na pot proti Nemčiji. Prispeli smo zgodaj zjutraj v petek. Po 9-urni vožnji smo se želeli namestiti v hotel, ki smo ga imeli rezerviranega. Vendar smo kmalu ugotovili, da ta hotel ni niti malo primeren za osebe na vozičkih, tako da smo odšli do naslednjega hotela, ki je na srečo imel še nekaj prostih sob. Ko smo vse razpakirali, smo se plesalci lahko tisti dan odpočili in pripravili na tekmo, ki nas je čakala. V soboto sem že komaj čakala, da se vse skupaj začne in da lahko zaplešem na parketu. Kot prva po vrsti iz naše ekipe sem zaplesala v kategoriji single women class 2 in se uvrstila v četrtfinale. Nato so sledili še ostali plesalci, ki so prav tako dosegli izjemne rezultate. Lahko rečem, da je bila ta tekma zelo

pomembna zame, saj sem približno v enem mesecu med tekmo na Nizozemskem in Frankfurtom zelo napredovala, tako z vidika same tehnike plesa kot tudi počutja na plesišču. Odplesale sem brez kakršnegakoli strahu in z največjim užitek. Z največjim veseljem bom

to ponovila na naslednji tekmi, na katero že komaj čakam.

Po uspešni tekmi na Nizozemskem pa se mi je nasmehnila sreča, saj sem dobila še hodečega soplesalca, s katerim že pridno trenirava in bova skupaj tekmovala na državnem prvenstvu, ki bo

27. junija letos.

Lahko bi rekla, da je bila to moja najlepša izkušnja v življenju in zelo sem ponosna na svoje rezultate. Želim se udeležiti še veliko mednarodnih tekmovanj in pridobiti čim več izkušenj in lepih trenutkov, ki jih omogoča ples na vozičku.

Janko Kocjan in asistenca Boštjan Kovačič

BI MOGOČE EN ŠAH?

V letošnjem letu je Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine organiziralo tečaj šaha. Srečali smo se trikrat.

Šaholjubcev se na njem ni ravno trlo, šaholjubk je bilo še manj, in ob tem se je morda komu za trenutek zazdelo, da gre verjetno za pozabljeno igro, ki jo morda igrajo le še upokojenci. A temu še zdaleč ni tako. Šahovskih mojstrov in vele mojstrov je tudi v Sloveniji kar nekaj, zadnje čase pa blesti mlada šahistka Laura Unuk. Ta nas je v duhu bodrila, naj se, pogumni kot smo, nikakor ne predamo kar tako in zlahka. In šest šahistov je temu vodilu premočrtno sledilo, vsaj vse do drugega srečanja.

Pri tem naj povemo, da nas je šahovske igre učil gospod Edo Planinc. Izkušen mojster šaha, za katerim je verjetno prenekatera ura dneva in noči, posvečena samo in zgolj tej starodavni igri. Stari maček, bi mogoče pristavil kdo drug, ki te na

šahovnici zmaže kot ...

Naša srečanja, vsega skupaj se je teh nabralo in seštelo za tri poznopoldanske termine, so potekala, tako kot je k takšni resni zadevi potrebno pristopiti, v sproščnem duhu. Najprej obvezna kavica, požirek vode ali česa podobnega, da so možgani lahko pričeli bolje delovati, v ukvarjanju s šahovskimi enigmami ...

Vse skupaj namreč še zdaleč ni čisto preprosto. Štiriinšestdeset polj s šestnajstimi figurami na vsaki strani zna ustvariti zadosti zapletov in kombinacij, da se ob njih še Gari Kasparov prične praskati za ušesi. Še posebej če vzameš v zakup, da je zadnje čase menda popularen hitri 'blitzkrieg' šah, pri katerem se poteze med nasprotnikoma vrstijo v razmiku nekaj dobrih sekund.

No, mi smo seveda k problemu pristopili bolj z 'andahtjo', kot se morda lahko reče. Edova ležerna osredotočenost v podajanju možnih potez in kombinacij pri šahovskih vprašanjih in odgovorih ter prijetna atmosfera društvenih prostorov sta dobrodejno vplivali na učni proces. Možganske vijuge so se razvozlale, težave so se zrahljale in šahovski problemi so od sedaj dalje lažje rešljivi. Tempo, tempo, razvoj igre in uporaba »polhograjskega napada« v tistem trenutku, ko šahist izvede napad s konjem na mesto d5, je ključna. In pa seveda, hiti počasi in preišljeno, drugače se kaj hitro zasliši tista znana beseda – šah.

Za konec naj povemo, da smo na srečanjih nadvse uživali. Se priporočamo za repete.



Nino Batagelj

»DAJ VSE OD SEBE«

Vedno nasmejan fant, za katerega sem, preden sem ga spoznal, vedno slišal, da ga moram srečati. Vedno je pripravljen priskočiti na pomoč. Kar si zamisli, tudi doseže. Vse svoje ideje uresniči s potrpežljivostjo in vztrajnostjo, zato je tudi vedno uspešen.

Kdo je Aleš?

To vprašanje bom izkoristil za to, da lahko o sebi govorim v tretji osebi, brez da bi izpadel nadut. Aleš je model, ki je imel srečo, da se mu je že na začetku življenja zgodilo marsikaj in se je iz tega veliko naučil (upam). Navdušuje ga dobra glasba, srh pa ga spreletava ob žužkih.

Usodno te je zaznamovala prometna nesreča. Kaj se je zgodilo?

15. avgust 2007 je bil popolnoma povprečen poletni dan, iskreno, ne spomnim se, kaj sem delal dopoldan (verjetno spal), popoldan sem asistiriral skupini fantov, ki je najela našo opremo in poligon za paintball. Preko dneva se je popilo kakšno pivo, zvečer pa se je razvila popolnoma spontana zabava. Tako sem precej opit, nekje okoli druge ali pol tretje ure, šel spat ... In noč bi se končala bolj ali manj normalno, če ne bi iz neznanega razloga okoli pol petih vstal iz postelje, sedel v avto in se odpeljal. Res se



mi ne sanja, kam sem se namenil in prav tako nimam spomina o tem. Prevozil sem slab kilometer, nakar sem zgubil nadzor nad vozilom in zletel s ceste. Pri tem sem si poškodoval štiri vretenca, in sicer C1, C4, C5 in T3. Diagnoza: tetraplegija.

Kako si se soočal s poškodbo takoj po nesreči – kako se soočiš z

novico, da ne boš več mogel hoditi? Kaj se ti je takrat podilo po mislih? Kakšna čustva so bila prisotna in kako si šel čeznje?

Gre za proces, čeprav nikoli nisem rekel, da ne bom več hodil. Ampak ja, traja nekaj časa, da dojameš, da se ti je življenje zelo spremenilo in da to tudi sprejmeš. Na začetku se rehabilitiraš v bolnišnici oz.



v rehabilitacijski ustanovi, ampak prava rehabilitacija se začne, ko se vrneš domov oz. v vsakdanje življenje in okolje. Poudaril bi, da se to ne zgodi samo tebi, ampak celotni družini in bližnjim. Najprej ponavadi sledi prilagoditev bivalnih prostorov, kar običajno s seboj prinaša visoke stroške, v mojem primeru cca. 30.000 evrov. Potem je tukaj psiha, zanikanje, samopomilovanje, občutek nekoristnosti, želja po smrti, samomorilske misli ... in vse to ustvarja izjemne pritiske na celotno družino. Moj nasvet je takšen, daj vse od sebe, en dan naenkrat, in slej ko prej hudo mine. Prav tako je pomembna podpora prijateljev. Ne rečem, da brez tega ne bi šlo, a je bilo tako zagotovo veliko lažje. Ogromno mi je pomenila podpora

moje družine, predvsem staršev, za katere je bila izkušnja prav gotovo veliko hujša kot zame!

Zame je bil najhujši občutek nekoristnosti in nesposobnosti. Kot omenjeno zgoraj je to proces, kjer moraš dojeti, da še vedno lahko živiš polno življenje. Zato podpiram idejo, da bi mi, »starejši« invalidi, bili podpora novim prišlekom od samega začetka, saj bi se s tem njihova socialna in psihična rehabilitacija lahko občutno skrajšala. Zveza in pokrajinska društva paraplegikov omenjeno že izvajajo, vendar je še kar nekaj manevrskega prostora za izboljšave.

Kaj pomeni zate biti samostojen? Zakaj ti je to pomembno?

Samostojnost pomeni svobodo, zato sem velik zagovornik dela na sebi, tako fizičnega kot duhovnega in mentalnega ... Pri nas je bistvenega pomena razlika med samostojnostjo in odvisnostjo od tretje osebe oz. v vsakem primeru se spleča delati na sebi, saj bo slej ko prej to obrodilo sadove.

Kakšen odnos družbe opažaš do sebe ali drugih poškodovancev?

Osebnostno se v družbi počutim popolnoma integriranega (včasih še preveč :P) in tudi slabih izkušenj s sprejemanjem nimam. Je pa res, da bi pred leti na to vprašanje mogoče odgovoril drugače. Zdaj

se, iskreno, niti ne obremenjujem s tem, kako me družba sprejema ... Mislim pa, da je odnos družbe do nas predvsem odvisen od nas samih, kako se mi sprejmemo in kakšen življenjski slog izberemo. Bi pa rekel, da živimo v kar dobrem okolju gledano z vidika sprejemanja invalidnosti.

Kaj bi svetoval ljudem, ki se soočajo s podobno situacijo kot ti (s poškodbo npr.)?

Moj nasvet je takšen, daj vse od sebe, en dan naenkrat, in slej ko prej hudo mine.





Nina Wabra Jakič

OPERNI POBEG IZ RESNIČNOSTI

V sodelovanju s SNG Opera in balet Ljubljana, ki je omogočila nekaj našim članom s spremljevalci brezplačni vstop, smo v prvi polovici februarja organizirali ogled opere Carmen. Hvala Operi za čudovito doživetje.

ZDruštva paraplegikov ljubljanske pokrajine sem prejela vabilo na brezplačni ogled operne predstave Carmen. Carmen, ena mojih najljubših! V trenutku me je odneslo daleč nazaj. Še po tridesetih letih se spomnim praktično vseh skladb iz predstave. To je bil in ostaja moj čarobni svet.

Včasih sem bila v ljubljanski operi doma. Že moji najrosnejši spomini so nastajali tam. Še zdaj se spomnim vonja zakulisja in odra, mešal se je vonj po prahu in lesu, ki so ga pregrevali žarometi! Noro mi je dišalo. In spomnim se neskončnih, zvitih hodnikov, ki so spominjali na labirint in po katerih so lahko hiteli samo operni delavci. In jaz. Kako pomembno se mi je to zdelo, kako imenitno! Joj, in fundus! Soba oziroma dvorana, ki me je kot majhno deklico spominjala na tisto skrito zakladnico iz Tisoč in ene noči. Polna je bila rekvizitov in scenskih elementov najrazličnejših predstav. Joj, in maskirnice, kjer so mojstri in mojstrice pred mojimi očmi oživljale like ... Strašansko sem bila ponosna, da moj oče poje v operi in ta svet je bil zame vedno resnična pravljica. Vse predstave sem si ogledala večkrat. Izza odra ali iz ene

od lož. V najstniških letih sem tam služila svoj prvi denar kot hostesa. Vedno sem občudovala, kako so se, predvsem starejši obiskovalci, uredili za ogled predstav. In to se mi je zdelo prav. S tem so izkazali spoštovanje do opere, do umetnikov na odru in v orkestru.

Potem se je obrnil čas, oče je nehal peti v operi, mene je življenje peljalo drugam, ampak Opera še ves čas ostaja tam nekje zadaj, v najlepših spominih. Minilo je ogromno let, odkar sem zadnjic v živo poslušala pevce ljubljanske opere. Malo tudi zaradi tega, ker karte pač niso poceni. Seveda cenejše niti ne morejo biti, če vzameš v enačbo množico ljudi, ki gara in ustvarja za vsako predstavo posebej ter za neskončne ure garanja, ki ga vložijo v to, da nam pričarajo svojo odrsko pravljico na res najvišjem nivoju. Sem jo pa pogrešala z vso dušo. Zato sem s toliko večjim veseljem pograbila priložnost in po desetletjih odpeljala očeta na predstavo. Pred operno hišo smo se dobili še z nekaj drugimi člani društva, odpeljali so nas do dvigala in v dvorano. Parkirali smo se v parterju ob stranskih balkonih, kar je bilo za vozičkarje in naše spremljevalce

sicer malce neudobno, saj se dvorana spušča proti odru, zato vse skupaj malce visi, ampak prežemajoča izkušnja opere vse skupaj več kot odtehta.

Pevska zasedba je bila fantastična! In med nastopajočimi sem še vedno prepoznala nekaj obrazov iz mojega otroštva, kar me je še bolj odneslo v tiste noro lepe spomine! Izvedba opere se mi je zdela še mnogo boljše, kot jo imam v spominu. Poleg vsega sem prvič videla, da imajo zdaj tudi opere "podnapise"! Navdušena sem. Zgodba, ki jo skozi melodijo in osnovno vsebino poznam že v jedro, odkar pomnim, in na pamet, pa če me zbudite sredi noči, je zdaj dobila tudi natančen prevod. Tako je veliko lažje slediti dogajanju na odru in na ta način se vsekakor opera maksimalno približa tudi navadnim smrtnikom, kot smo mi.

Izkušnjo toplo, toplo priporočam tudi novincem na tem področju. Vsekakor vsem, ki bi radi košček gurmanskega razvajanja za dušo in srce in tistim, ki bi si radi privoščili pobeg iz tega norega, hitrega življenja. Znotraj operne hiše čas namreč drugače teče, zrak pa prepaja duh preteklosti, kulture, omikanosti in elegance.



VRTEC URŠA V DOMŽALAH, 25. APRIL



POGAČNIKOV MEMORIAL, LJUBLJANA, 13. MAJ



BOTANIČNI VRT V LJUBLJANI, 14. MAJ



ATLETSKA LIGA ZVEZE, MARIBOR, 28. MAJ



SREČANJE ROČNIH KOLESARJEV, PODCERKEV, 19. MAJ



LIGA V ŠPORTNEM RIBOLOVU, GRADIŠČE PRI MURSKI SOBOTI, 18. MAJ



SMUČARSKI KAMP, ROGLA, 25. MAJ



SMUČARSKI KAMP, ROGLA, 25. MAJ



SMUČARSKI KAMP, ROGLA, 25. MAJ



DRŽAVNO PRVENSTVO V KOŠARKI, MEDVODE, 14. APRIL



NOVI ČLANI V SEMIČU, BRIHTNA GLAVA, RADOVICA PRI METLIKI, 23. MAJ



KOLESARKI DOGODEK KAJ VEŠ O PROMETU, KONGRESNI TRG V LJUBLJANI, 26. MAJ



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

**Glasilo sofinancira
FIHO in občine.**

**glavna in odgovorna urednica:
Mirjam Kanalec**

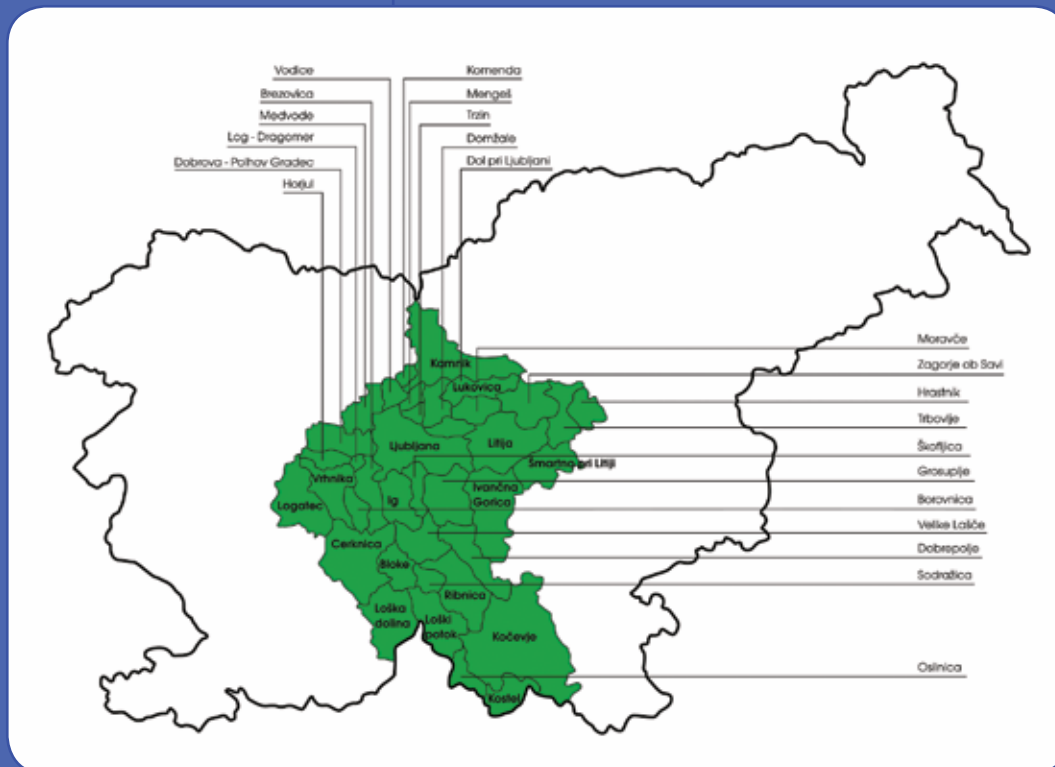
**uredništvo:
Jože Globokar
Nino Batagelj
Mojca Burger
Nina Wabra Jakič**

**lektoriranje:
Bojana Polak**

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

**tisk:
CH4 d. o. o.**

**naklada:
700 izvodov**



Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine
Dunajska cesta 188, 1131 Ljubljana, p. p.: 5922
TRR 6100 0001 8731 144
T 01/569-11-23
E dlj.paraplegik@guest.arnes.si
www.drustvo-para-lj.si

