



Izziv DPLJ

XIX. letnik, številka 33, december 2019

Poština
plačana
pri pošti
1131
Ljubljana



Društvo paraplegikov
ljublanske pokrajine



POGAČNIKOV MEMORIAL, LJUBLJANA, 18. DO 19. 5



POGAČNIKOV MEMORIAL, LJUBLJANA, 18. DO 19. 5



POGAČNIKOV MEMORIAL, LJUBLJANA, 18. DO 19. 5



LUPA, LJUBLJANA, 13. 9.



. KEGLJANJE ZA POKAL OBČINE DOMŽALE, 19. 4.



1. KOLO STRELSKE LIGE ZPS IN
1. BERNAŠKOV MEMORIAL, VIDEM, 7. 12.



1. MEDNARODNO TEKMOVANJE V APNEI ZA INVALIDE
PACUG, 27. DO 29. 4.



NAMIZNOTENIŠKI TURNIR, LAŠKO, 16. 10.



ETM KOČEVJE, 17. 9.



HROVATINOM MEMORIAL, LJUBLJANA, 7. 9.



HROVATINOM MEMORIAL, LJUBLJANA, 7. 9.



HROVATINOM MEMORIAL, LJUBLJANA, 7. 9.

KAZALO

- 4 PODČRTANO S PREMISLEKOM
6 ČASOPLOV
- DRUŠTVO**
36 IZREDEN ODZIV ČLANOV PRI ZBIRANJU SREDSTEV
38 ENI ODŠLI, DRUGI PRIŠLI
40 NISEM SE PREVEČ UKVARJAL S TEM, KAR NE MOREM
43 EVROPSKI AKT O DOSTOPNOSTI
44 KDO JE UPRAVIČEN DO POVRAČILA POTNIH STROŠKOV
- SODELOVANJE Z OBČINAMI**
46 PRIZNANJE OBČINE DOMŽALE
47 ŽUPANOV NI BILO
50 DOSTOPNA LJUBLJANA
- SOCIALA SMO LJUDJE**
51 KO SE ZDRUŽIJO TASTARI IN TANOVI ČLANI, SE RODIJO
NOVA PRIJATELJSTVA
- ZDRAVJE**
54 KRONIČNE BOLEZNI NAŠEGA ČASA
55 NOVA SPOZNANJA IN NOVI PRIPOMOČKI
56 ZA ZDRAVJE LAHKO SAMI NAREDIMO VELIKO
- VSI RAZLIČNI VSI ENAKOPRAVNI**
58 V PRIJETNEM HLADU KAMNIŠKE BISTRICE
60 NEBESA POD SNEŽNIKOM
62 IZLET S PRIJETNIMI DOŽIVETJI
64 ŠE SMO TUKAJ
65 PRESENETLJIVA ZMAGA
66 DOBIL SEM VELIK ZAGON
68 MI SI NE ŽELIMO NOVIH ČLANOV
69 NIKOLI NE OBUPAJ, VEDNO OBSTAJA REŠITEV
71 PLES, PODKUPOVANJE SODNIKOV, POPAJEVA DEŽELA IN
ŠE KAJ
73 PREHODNI POKAL EKI DP NOVO MESTO
77 PRVI BERNAŠKOV MEMORIAL
78 VSE SLABO RODI NEKAJ DOBREGA
- KULTURA**
83 MNOGOOBRAZNA PODOBA SLIKARJEVIH INTERESOV
84 LITERARNI UTRINKI Z VODNIKOM
85 ČAR UMETNOSTI
86 ŽIVIMO S KULTURO
89 DRUŽENJE USTVARJALCEV SLIKE, BESEDE IN PRIPOVEDI
- ZGODBE KI JIH PIŠE DRUGAČNOST**
90 ČE SI INVALID, TO NE POMENI, DA TRENIRAŠ KOŠARKO IN
POZNAŠ VSE, KI SO NA VOZIČKU

FOTOGRAFIJE: ARHIV DRUŠTVA

ČESTITKA

*Časi pridejo –
in gredo.
Zvezde se rodijo
in se v nič spolzijo.*

*Drevje vzbrsti, zazeleni
in se osuje. Potem zaspi.
Z njimi trave in cvetlice.*

*Mi pa merimo čas in dalj
in jima iščemo pomen.*

*Od diha do vzdihaja,
od hipa do dneva,
od leta do leta,
kaj novo obeta.*

SREČNO IN ZDRAVO 2020!

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine



Mirjam Kanalec

NISEM SE KAJ PREVEČ UKVARJAL S TEM, ČESAR NE MOREM

*Novo leto, mlado leto,
vzemi željo za pozdrav:
Naj se vsak potrudi vneto,
da bo vsem na svetu prav!*

Lili Novy

Leto se končuje in, kot vsako leto, delamo obračune, zaključke. Konci leta in začetki so namenjeni predvsem oziranju v preteklost, delanju obračunov, pregledu porabe sredstev po financerjih in namenih. Pri tem je vedno dobrodošla uporaba kreativnega računovodstva, da se stroški pravilno pokontirajo do zadnjega

centa po posameznem financerju in po stroškovnem mestu. Malo me skrbi zaključek letošnjega leta, saj je Veronika Starič, ki je zadnjih nekaj let skrbela za naše računovodstvo, v začetku decembra prenehala z zaposlitvijo na Zvezi. Več kot polovici občin smo delna poročila in zahtevke, skladno s pogodbami, že poslali;

pa bodo zaključna poročila dostavljena naslednje leto. MOL-u smo v okviru programa Gibalna oviranost ni ovira, za katerega imamo sklenjeno triletno pogodbo v višini 20.000,00 EUR, že poslali dve delni poročili, končno sledi januarja 2020. Javni agenciji RS za varnost prometa,



ki je sofinancirala naš projekt Različnost je zakon! v višini 5.000,00 EUR, smo že poslali obsežno končno poročilo, ki je ustrezno in na podlagi katerega bodo nakazali sredstva. Tudi JSKD, ki je sofinanciral dva manjša kulturna projekta v skupni višini 550,00 EUR, je na podlagi dostavljenih poročil že nakazala denar. Konec leta se zaključujeta programa javnih del, v okviru katerih sta bili zaposleni Saša in Klavdija; vsebinsko poročilo je že oddano. Seveda nas konec februarja naslednje leto čaka še poročanje glavnemu financerju, Fundaciji invalidskih

in humanitarnih organizacij v RS, ki je za izvajanje naših posebnih socialnih programov in delovanja namenil 61.253,99 EUR.

Letošnje leto je zagotovo zaznamovalo praznovanje 40-letnice delovanja društva, ki smo ga sicer obeležili s prireditvijo konec leta 2018. Prav tako smo vse leto nadaljevali s pridobivanjem sredstev za nakup novega kombija, hkrati pa iskali optimalno, udobno, varno in zanesljivo vozilo. Najprej se je zapletlo pri financah, potem pa še pri samem naročilu izbranega kombija, saj zaradi zaključka ene serije in uvedbe nove vozila nismo mogli naročiti

skoraj pol leta. Ampak to so sedaj zanemarljive skrbi – nov FORD TRANSIT bo konec januarja pri nas. Trdno stopamo proti koncu leta, smo z eno nogo že skoraj v naslednjem. Torej snujemo že načrte za leto 2020, saj to leto ne bo kar katerokoli – prihajajoče leto je volilno, na društvu in Zvezi. Čas pa res hitro beži!

V imenu društva in osebno se zahvaljujem vsem, ki ste na kakršenkoli način v letošnjem letu prispevali k uspešnemu delovanju našega društva. Želim vam, da ste tudi v prihodnjem letu aktivni, spremljata pa naj vas sreča in zdravje.



PREKMURSKI STRELCI OSTAJAJO NA VRHU

1. februar

Strelci, ki tekmujejo v strelski ligi ZPS, so 1. februarja na strelišču v Slovenski Bistrici odstreljali tretji krog. Tekmovanje, na kateremu je za ligaške uvrstitve nastopilo pet ekip, je pripravilo DP Podravja. Najboljše strelce ima prekmurska ekipa, saj ostaja tudi po tretjem krogu nepremagljiva (1.105). Naš strelci tokrat niso bili razpoloženi.

PRVO IN TRETJE MESTO ZA NAŠA PARAPLESALCA

2. februar

Državno prvenstvo v standardnih plesih Plesalci plesnega kluba Zebra so novo plesno sezono odprli 2. februarja na državnem prvenstvu v standardnih plesih. Tekmovanje je potekalo v športni dvorani Zavoda za šport v Ajdovščini, organizirala pa ga je Plesna zveza Slovenije. V kategoriji combi standard class 1 sta naš član Nino Batagelj in njegova soplesalka Sara Štirn osvojila prvo mesto. V kategoriji combi standard class 2 so plesali trije pari. Tretje mesto sta si priplesala članica našega društva Lara Nedeljkovič in njen soplesalec Klemen Dremelj, drugo mesto sta osvojila Nastija Fijolič in njen soplesalec Klemen Pirman, prvo pa Martina Smodiš in Roman Maček.

V TRETJEM KROGU ENA ZMAGA IN EN PORAZ

4. februar

Curling ekipa Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine je v tretjem krogu prve slovenske curling lige 4. februarja v Ledeni dvorani Zalog odigrala dve tekmi. V prvi se je pomerila z ekipo Ruby on ice in tekmo zgubila z rezultatom 1:5. V drugi tekmi so naši igralci prikazali boljšo igro in člane ekipe Kvakarji ugnali s 7:3. V skupini A so po tretjem krogu bili na sedmem mestu.

RAZSTAVA DAMJANA ROGLJA

7. februar

Naše društvu je kulturni praznik 7. februarja obeležilo z odprtjem šeste samostojne razstave našega slikarja Damjana Roglja v Knjižnici Ivančna Gorica.

ČETRTI KROG KOŠARKAŠKE LIGE

8. februar

Košarkarske ekipe razširjene slovenske lige ZPS ORMEGA MM so 8. februarja odigrale četrti krog. Tekmovanje je v športni dvorani Ekonomske gimnazije Franceta Prešerna v Kranju pripravilo DP Gorenjske. V uvodni tekmi je domača ekipa DP Kranj kljub slabemu začetku (8:18) z rezultatom 50:41 premagala našo ekipo DP Ljubljana Mercator. V drugi tekmi je favorizirana ekipa RSV Kärnten



suvereno ugnala ekipo DP Celje Thermana (66:45), v tretji je ponovno slavila ekipa DP Kranj, ki je z rezultatom 49:43 premagala DP Maribor, v četrti je DP Celje Thermana z visoko razliko (68:37) porazila našo ekipo DP Ljubljana Mercator, v peti pa je ekipa DP Maribor proti DP Novo mesto izgubila le za točko razlike (51:52).

KULTURNI PRAZNIK Z LIKOVNO KOLONIJO

8. do 10. februar

Zveza paraplegikov Slovenije je v sodelovanju z Zavodom Ars Viva od 8. do 10. februarja v Youth Hostelu v Podcerkvi pripravila likovno kolonijo. V sklopu te je potekala tudi kulturna prireditev Pomen kulture v odnosu do sočloveka, ki jo je z besedami lepo opisal pisatelj Ivan Sivec. V uvodnem nagovoru je Janez Komidar, župan občine Loška dolina, poudaril pomen kulturnega praznika. Na koloniji so bili prisotni člani Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami, med njimi tudi slikar našega društva Željko Vertelj.

OGLEDALI SMO SI MENOPAVZO

13. februar

Nekaj naših članov in njihovih spremljevalcev si je na večer pred valentinovim ogledalo Menopavzo, novo uspešnico Špas teatra v Mengšu. Muzikal je nastal po knjižni uspešnici

ameriške glasbenice Jeanie Linders, ki jo je prevedla Desa Muck, režirala pa priznana hrvaška režiserka Nina Kleflin. V odlični predstavi nastopajo štiri velike dame slovenske medijske scene – Helena Blagne, Zvezdana Mlakar, Urška Vučak Markež in Salome. Tudi tokratno razprodano predstavo so gledalci nagradili s stoječimi ovacijami.

ZMAGAL SLAČEK, BRATOVŽ IN ZUPANČIČ TRETJA 14. februar

Deseti turnir v biljardu je 14. februarja v biljardnici Tuš Planet v Mariboru pripravilo DP Podravja. Za prehodni pokal Zveze se je za zelenimi mizami pomerilo 15 biljardistov paraplegikov in tetraplegikov iz petih pokrajinskih društev Zveze: DP ljubljanske pokrajine, DP jugozahodne Štajerske, DP Prekmurja in Prlekije, DP Dolenjske Bele krajine in Posavja ter DP Podravja. Biljardisti in ena biljardistka so tekmovali v »kmečki osmici« s prilagojeno končnico. Po žrebu parov je vodja tekmovanja Matej Brajkovič igralce seznanil s pravili tekmovanja. Po napetih dvobojih so se v končnico tekmovanja uvrstili: David Slaček in Robert Krček – DP Maribor ter Marjan Zupančič in Rok Bratovž – biljardista našega društva. V finalu sta se pomerila Slaček in Krček, a je bil Slaček boljši. Bratovž in Zupančič, ki sta ju v polfinalu izločila finalista, sta si razdelila tretje mesto.



ZMAGA NAŠIH ŠAHISTOV V NAKLEM

19. februar

V gostišču Marinšek v Naklem je 19. februarja potekalo tretje kolo šahovske lige ZPS Gradex. Turnir je pripravilo DP Gorenjske, udeležilo pa se ga je 19 šahistov in ena šahistka iz šestih pokrajinskih društev Zveze. Rezultati so šteli tako za ekipne kot za posamične uvrstitve v ligaškem tekmovanju. V tretjem krogu je v ekipni konkurenci prvo mesto osvojila naša ekipa DP Ljubljana, (15), drugo DP Celje (14), tretje DP Maribor (12.5), četrto DP Novo mesto (10), peto pa DP Koper (8.5). Med posamezniki je slavil naš šahist in vodja šahovske lige pri ZPS Jasmin Sabljakovič (5.5). Za našo ekipo sta zaigrala še Ljubiša Gajič (5) in Adam Dmitrovič (4,5).

PETI KROG KOŠARKARSKE LIGE

23. februar

Košarkarske ekipe, ki tekmujejo v razširjeni slovenski ligi ZPS ORMEGA MM, so 23. februarja v športni dvorani Osnovne šole Rače odigrale peti krog. Tekmovanje je pripravilo DP Podravja. V uvodni tekmi je domača ekipa DP Maribor po izenačenem polčasu porazila ekipo DP Celje Thermano s 53:41, druga tekma je zmago prinesla naši ekipi DP Ljubljana Mercator, ki je DP Novo mesto po slabem začetku ugnala z 51:45, v tretji tekmi pa je

presenetljivo slavila ekipa DP Maribor, ki je z rezultatom 65:57 premagala doslej še neporaženo RSV Kärnten. V naslednji tekmi sta se pod koši srečali ekipi DP Kranj in DP Celje Thermana (55:44). V zadnji tekmi pa je morala DP Novo mesto priznati premoč RSV Kärnten (40:60). Po petih krogih je na vrhu lestvice ekipa iz Avstrije RSV Kärnten.

DRUGO KOLO KEGLJAŠKE LIGE

25. februar

Društvo paraplegikov Koroške je 22. februarja na kegljišču Ravne na Koroškem pripravilo drugi krog kegljaške lige ZPS Dom paraplegikov Pacug in 24. Grnjakov memorial. Na štiristeznem kegljišču se je zbralo 31 kegljačič in kegljačev iz osmih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije in se pomerilo tako v ekipni kot posamični konkurenci. V ekipni konkurenci je zmagala ekipa DP Koroške (2.028), peta pa je bila naša ekipa DP ljubljanske pokrajine (1.718).

FURAJ SE

26. februar

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine se je odzvalo povabilu študentk magistrskega študija Socialne pedagogike Pedagoške fakultete v Ljubljani in sodelovalo



v okviru projekta Furaj se. S ciljem ozaveščanja in seznanitvijo študentov s težavnostjo ovir, s katerimi se spopadajo gibalno ovirane osebe v vsakdanjem življenju, in ozaveščanja o tem, da pomagamo, če je to potrebno oz. če gibalno ovirana oseba to želi, so 26. februarja v centralnem prostoru Pedagoške fakultete mimoidoči z invalidskim vozičkom sami preizkusili premagovanje ovir na prirejenem poligonu, ki je demonstriral različne naklone klančin, širine vrat, pragove, širino rešetk ...

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG IN DEJAVNIKI TVEGANJA 27. februar

V okviru nacionalnega programa Cindi smo 27. februarja v društvenih prostorih pripravili delavnico Zdrav življenjski slog in dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni.

40 DNI BREZ ALKOHOLA 6. marec

V galeriji Družine v Ljubljani je 6. marca v organizaciji Slovenske karitas in soorganizatorjema Javno agencijo RS za varnost prometa in Zavodom Med.Over. Net, potekala novinarska konferenca z naslovom Za odgovoren odnos do alkohola. Na konferenci so predstavili letošnjo akcijo 40 dni brez alkohola, ki je od 6. marca do 20. aprila potekala doma, na cesti, v službi

pri delu, v družbi oziroma kjerkoli in s komerkoli smo. V akciji so sodelovali: Nacionalni inštitut za javno zdravje s projektom SOPA (Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola), Zavod Varna pot, Katedra za družinsko medicino Medicinske fakultete v Ljubljani s projektom Sporočilo v steklenici, društvo Žarek upanja, Zavod vse bo v redu, Zveza klubov zdravljenih alkoholikov in društvo Abstinent. V vlogi gosta se je letos akcije udeležila Zveza paraplegikov Slovenije, sodeloval pa je tudi ambasador letošnje preventivne akcije televizijski voditelj Igor E. Bergant.

DOMŽALSKI ŽUPAN SPREJEL PREDSTAVNIKA NAŠEGA DRUŠTVA 6. marec

Župan Občine Domžale Toni Dragar je 6. marca sprejel predstavnika našega društva Roka Bratovža, kateremu je izročil grafiko našega slikarja Damjana Roglja. S tem umetniškim delom smo se namreč ob naši 40-letnici zahvalili Občini Domžale za njeno dolgoletno vsestransko podporo in razumevanje. Sogovornika sta del pogovora namenila tudi odpravljanju arhitekturnih ovir, ki so pri nekaterih javnih površinah in objektih še prisotne. Župan je ob tej priložnosti predstavil projekte, s katerimi si prizadevajo postati invalidom prijazna občina.



PRAZNOVANJE OB DNEVU ŽENA

8. marec

Mednarodni praznik dan žena so že po tradiciji obeležile tudi članice, spremljevalke in sodelavke našega društva. Več kot 40 se jih je na praznični dan zbralo v Gostilni Zajčja dobrava, kjer so se ob dobri glasbi, ki jo je za vsak okus predvajal DJ Slavko Krajnc, družile in poveselile. Veselo druženje so popestrile z zabavnimi igrami, v katerih sta se pomerili skupini Kaktusi in Marjetice. Spretnejše so bile Marjetice, ki so osvojile prehodni pokal. Seveda pa takemu prazniku pritiče cvet pozornosti, ljubezni in zahvale. Ob čestitki sta vsaki udeleženci vrtnico izročila Tomaž Demšar in Darko Kojadinovič. Za posebno presenečenje večera pa je poskrbel Damjan Murko, ki je slavljenkam zapel nekaj popularnih pesmi iz svojega bogatega repertoarja.

TRETJI REDNI ZBOR ČLANOV DRUŠTVA

13. marec

Naše društvo je tretji redni zbor v prostorih Kongo hotela in restavracije v Grosuplju pripravilo 13. marca.

EVROPSKI AKT O DOSTOPNOSTI

13. marec

Evropski parlament je 13. marca v Strasbourgu potrdil Evropski akt o dostopnosti. Pomembna priložnost tudi

za Slovenijo, da pokaže, kako dobro razume pojem vključujoče družbe.

IZŠLA 32. ŠTEVILKA IZZIVA

15. marec

32. številka IZZIV-a je izšla z zamudo, bila pa je posebej posvečena 40-letnici delovanja društva. Časoplov je poskrbel, da bodo pred vami v besedi in sliki zaživel nekoliko zapoznani dogodki. V Izzivu ste lahko prebrali, kako smo obeležili visok jubilej ob 40-letnici uspešnega delovanja našega društva. Še posebej pa je zanimivo razmišljanje urednice, ki v svoji kolumni med drugim predstavlja vrsto prelomnih dogodkov. Seveda pa glasilo bogatijo številne fotografije iz naše preteklosti in sedanjosti.

LUKEŽIČ IN KANCLER OSVOJILA BRONASTO MEDALJO

13. do 17. marec

V Lignanu (Italija) je od 13. do 17. marca potekal močan mednarodni namiznoteniški turnir, kjer je med 320 tekmovalci nastopila tudi slovenska reprezentanca. Med njimi tudi naš izkušen igralec Bojan Lukežič, ki je v paru s Primožem Kanclerjem iz DP Podravja poskrbel za veselje v slovenskem taboru. V ekipnih bojih sta namreč dosegla izvrstno tretje mesto, v polfinalu pa klonila proti Nemčiji, ki je na koncu v razredu 3 tudi zmagala.



NAŠA EKIPA SE JE UVRSTILA V SKLEPNI DEL TEKMOVANJA 17. marec

Košarkarske ekipe, ki tekmujejo v razširjeni slovenski ligi ZPSORMEGAMM, so 17. marca v športni dvorani Feldkirchen (Avstrija) odigrale zadnji krog predtekmovanja. Domača ekipa je v uvodni tekmi z dobro igro premagala ekipo DP Kranj z rezultatom 75:40, v drugi tekmi je DP Celje Thermana morala priznati premoč DP Novo mesto, ki je zmagala s 66:50. Ekipa RSV Kärnten je v tretji tekmi popolnoma dominirala na parketu in z visoko razliko slavila proti DP Ljubljana Mercator (91:27). Četrta tekma je pripadla DP Kranj, ki je DP Novo mesto ugnala s 54:52. V zadnji tekmi je zaradi premajhnega števila igralcev iz DP Maribor tekma bila registrirana z 0:20 v korist DP Ljubljana Mercator.

ČETRTI KROG Z ZAKLJUČKOM STRELSKE LIGE 20. marec

Na strelišču TVD Partizan v Murški Soboti so strelci 20. marca s četrtem krogom zaključili ligaško tekmovanje. Tekmovanje je pripravilo DP Prekmurja in Prlekije. V četrtem krogu je nastopilo 24 strelcev in ena strelka iz šestih pokrajinskih društev Zveze. V ekipni konkurenci, kjer je nastopilo pet ekip, je prvo mesto osvojila ekipa DP Murska Sobota (1.122), naša ekipa je bila četrta (957).

V najmočnejši skupini SH1 je v posamični konkurenci zmagal Jožef Franc – DP MS (371). V tej skupini so za naše društvo nastopili: Robert Žerovnik 4. mesto (327), Štefan Glavan 12. mesto (294) in Davorin Kopše 15. mesto (263). V skupini strelcev, ki so tekmovali z zračno pištolo, je bil prvi Ivica Vukadin (533) DP KR, drugi pa naš strelec Robert Žerovnik (471).

Ekipa strelcev DP Murska Sobota je že vrsto let nepremagljiva in je tudi v tokratni sezoni 2018/2019 s 4.354 krogi osvojila naslov ligaškega prvaka, DP Ljubljana (3.523) pa bila peta.

TREJI KROG LIGE Z ZDOVČEVIM MEMORIALOM 22. marec

DP jugozahodne Štajerske je 22. marca na kegljišču Golovec v Celju pripravilo tretji krog lige ZPS Dom paraplegikov Pacug, kjer se je v ekipni in posamični konkurenci pomerilo 39 kegljačic in kegljačev iz osmih pokrajinskih društev. Celjski kegljači so tekmovanje že devetnajstič posvetili svojemu odličnemu kegljaču Petru Zdovcu. V ekipnem tekmovanju so največ kegljev podrla kegljači DP Podravja (1.696), četrta so bili kegljači našega društva (1.551). V najmočnejši moški konkurenci je tretje mesto zasedel naš kegljač Viktor Rupnik (462), Senka Ivanišević (419) je bila v ženski konkurenci druga.



KULTURNI DOGODEK V AJDOVŠČINI

25. marec

Kulturno društvo NORMA7 je 25. marca v prostorih Ljudske univerze v Ajdovščini pripravilo kulturni dogodek z druženjem ustvarjalcev slike, besede in pripovedi.

IZLET NA BREZJE

2. april

Na našem društvu smo lep spomladanski dan – 2. april – izkoristili za ogled slovenskega romarskega središča in muzeja jaslic na Brezjah. Uživali pa smo tudi na Avsenikovi domačiji.

DRŽAVNO PRVENSTVO V LATINSKOAMERIŠKIH PLESIH

6. april

V Radljah ob Dravi je 6. aprila potekalo državno prvenstvo v latinskoameriških plesih. Med najboljšimi slovenskimi plesnimi pari so se tekmovanja udeležili tudi paraplesalci iz DP ljubljanske pokrajine in DP Gorenjske. V kategoriji combi 2 sta naslov državnih prvakov ubranila Martina Smodiš in Roman Maček, druga sta bila Lara Nedeljkovič in Klemen Dremelj, tretje pa je s soplesalko Alenko Plemelj osvojil Janez Učakar iz Društva paraplegikov Gorenjske. Naslov državnih prvakov v kategoriji combi 1 sta osvojila Breda Košir in Miha Rednak.

DP LJUBLJANA MERCATOR TRETJA

7. april

Po šestih krogih lige ZPS ORMEGA MM v sezoni 2018/2019 so se 7. aprila štiri najboljše slovenske košarkarske ekipe pomerile za 28. naslov državnega prvaka. Naslov je drugič zapored osvojila ekipa DP Novo mesto, ki je v finalni tekmi ugnala DP Maribor (62:47). V tekmi za tretje mesto z ekipo DP Kranj je slavila naša ekipa DP Ljubljana Mercator (56:45).

ALEŠ KRAMOLC »VOZI SKOZI ŽIVLJENJE«

7. april

V prostorih turistične kmetije v Šentanelu je domačin Aleš Kramolc 7. aprila premierno predstavil svojo knjigo Vozim skozi življenje. Knjiga ni le opis nekoga, ki po prometni nesreči ostane invalid tetraplegik, je opis njegovega boja za ozdravitev, rehabilitacijo, za sprejem v družbo, službo ... V njej vsakdo najde košček svoje zgodbe. Kot pravi sam, ni »vozička« po imenu Aleš, ampak Aleš, ki uporablja voziček. Je podjetnik, športnik, motivator in še veliko drugega. Predstavitev je vodila gostiteljica Danica Miler, ki je skozi pogovor z Alešem predstavila ključne točke in pomembnejše dele knjige.



TRADICIONALNA LIKOVNA DELAVNICA V NOVEM MESTU

8. april

DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja je tudi letos organiziralo že tradicionalno likovno delavnico, ki je potekala 8. aprila v prostorih društva v Novem mestu. Udeležilo se je več kot 10 članic in članov – likovnikov iz lokalnih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Med njimi so bili tudi slikarji, ki so člani Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami ter rezbarji.

SODELOVANJE Z ZDRAVSTVENO FAKULTETO

10. april

V naših društvenih prostorih smo se 10. aprila sestali s študentkami tretjega letnika delovne terapije Zdravstvene fakultete in njihovo predavateljico mag. Alenko Plemelj. V sproščenem razgovoru so podpredsednica društva Mojca Burger ter člana Lara Nedeljkovič in Nino Batagelj s študentkami izvedli klinične vaje na področju prostega časa. Podpredsednica je študentke med drugim seznanila z dejavnostmi našega društva in izvajanjem socialnih programov, Lara in Nino pa z izkušnjami iz svojega nekoliko drugačnega življenja.

MERITVE Z BIOIMPEDANČNIM ANALIZATORJEM

10. april

V društveni sobici, kjer izvajamo masažo, fizioterapijo in presoterapijo, je 10. aprila prva skupina enajstih članov med drugim opravila meritve telesne sestave z bioimpedančnim analizatorjem. Meritve je izvajala Valerija Palkovič, dipl. m. s, po končanem postopku, ki je trajal od 15 do 20 minut, pa je vsak udeleženec meritev prejel natisnjen izvid in obrazložitev podatkov – maščobna telesna masa, pusta telesna masa, suha pusta telesna masa, delež celokupne telesne vode, fazni kot, BMR in prediction Marker.

SREČANJE SOCIALNIH POVERJENIKOV

11. april

V društvenih prostorih so se 11. aprila sestali naši socialni poverjeniki in poročali o sodelovanju s člani, ki živijo na njihovem območju. Dogovorili so se, kateri poverjeniki bodo spomladi organizirali srečanja s svojimi člani in kateri bodo konec maja peljali svoje člane na srečanje v Semič. Omenjena srečanja so namreč namenjena zблиžanju in spoznavanju članov s svojimi poverjeniki. Izvajali smo jih že v preteklih dveh letih in izkazala so se kot primer dobre prakse. Tako za člane kot za poverjenike. Ob zaključku so poverjeniki govorili o motivaciji članov



pri različnih aktivnostih in o izvajanju osebne asistencije. Naslednje srečanje bo v juniju. Delovno srečanje je vodila vodja poverjenikov Mojca Burger, prisotna pa je bila tudi predsednica društva Mirjam Kanalec.

PRIZNANJE OBČINE DOMŽALE

16. aprila

Občina Domžale je 16. aprila na slavnostni seji ob občinskem prazniku zaslužnim institucijam in posameznikom podelila zlate, srebrne in bronaste plakete ter priznanja. Priznanje Občine Domžale je prejelo tudi naše društvo.

POKAL OBČINE DOMŽALE OSVOJILA DP NOVO MESTO

19. april

Na 21. kegljaškem turnirju je prehodni pokal Občine Domžale osvojila ekipa DP Novo mesto, pokal ligaškega prvaka za sezono 2018–2019 pa DP Maribor.

PARAPLESALCI USPEŠNI NA NIZOZEMSKEM

19. do 21. april

V mestu Cujik na Nizozemskem je od 19. do 21. aprila potekalo že 31. mednarodno tekmovanje v paraplesu. Za kar najboljše uvrstitve so se potegovali tudi slovenski paraplesalci, pod vodstvom trenerja Andreja Novotnaya.

Nekateri pari so se tekmovanja prvič udeležili pod okriljem mednarodnega Paraolimpijskega komiteja, med njimi tudi plesni par Lara Nedeljkovič in Klemen Dremelj. Lara je članica našega društva. Za plesni par Lare Nedeljkovič in Klemna Dremelja je bila to prva mednarodna tekma. V kategoriji World cup standard combi 2 sta zasedla drugo, v kategoriji IPC standard combi 2 pa četrto mesto. V kategoriji World cup latin combi 2 sta si priplesala drugo, v kategoriji IPC latin combi 2 pa četrto mesto, kar je bil zelo velik uspeh, saj sta premagala par, ki je bil lansko leto na evropskem prvenstvu med finalisti. Lara Nedeljkovič je v kategoriji World cup single women 2 dosegla še drugo, v kategoriji IPC single women 2, ki velja za najštevilčnejšo in najmočnejšo med vsemi, pa 10. mesto.

EKIPA DP LJUBLJANA II DRŽAVNI PRVAK V CURLINGU

23. april

V ledeni dvorani na drsališču v Zalogu je 23. aprila v organizaciji ZŠIS - POK in Curling zveze Slovenije potekalo državno prvenstvo v curlingu za invalide na vozičkih. Med štirimi ekipami je naslov državnega prvaka osvojila ekipa DP Ljubljana II (Mojca Burger, Jana Ferjan, Milan Zlobko), ki je v zelo izenačeni tekmi za prvo mesto ugnala ekipo DP Ljubljana I. V tekmi za tretje mesto je zmagala ekipa DP Kranj, ki je z boljšo igro porazila ekipo



Basket. Zmagovalnim ekipam sta medalje podelila Primož Jeralič predstavnik ZŠIS - POK in Gregor Verbinc trener slovenske curling reprezentance na vozičkih. Za nemoten potek tekmovanja in lepo pripravljen led na stezi je poskrbel Curling klub Zalog.

USTVARJALNA DELAVNICA

24. april

Ženske rade nosijo nakit. Nakit si lahko kupijo ali ga dobijo v dar, še boljše pa je, če si nakit lahko vsaka izdelava sama, po svojih željah ... In tako smo 24. aprila v prostorih društva pripravili ustvarjalno delavnico, kjer so se udeleženci naučili izdelovati unikatne uhanе. Naučili so se različnih tehnik oblikovanja uhanov, nekatere so bile lažje, nekatere nekoliko težje. Po osvojenih tehnikah oblikovanja uhanov so udeleženci delavnice realizirali povsem svoje zamisli oblikovanja uhanov. Bilo je prijetno, ustvarjalno in polno kreativne energije. Delavnico je vodila Saša Jereb.

KRISCH DRŽAVNI PRVAK V APNEI

27. do 29. april

V bazenu Doma paraplegikov v Pacugu je od 27. do 28. aprila potekalo prvo mednarodnega tekmovanja v apnei za invalide »D'APNEA.« Tekmovanje je štelo za prvo državno prvenstvo Slovenije, hkrati pa tudi za izbirno tekmo za odprto prvenstvo Rusije, ki bo v septembru 2019.

MATEJ BRAJKOVIČ Z NOVO MEDALJO

27. april do 7. maj

V Trevisu (Italija) je od 27. aprila do 7. maja potekalo evropsko prvenstvo v biljardu. V slovenski reprezentanci sta bila tudi tokrat paraplegika Matej Brajkovič in David Slaček, ki sta tekmovala v osmici, devetki in desetki. Član našega društva Matej Brajkovič je v devetki tudi tokrat osvojil bronasto medaljo, medtem ko je David Slaček iz DP Podravja v igranju devetke pristal na trinajstem mestu. Brajkovič je pri igranju osmice imel tudi nekaj zdravstvenih težav. To je že deseta Brajkovičeva bronasta medalja na evropskih prvenstvih. Konkurenca je bila zelo močna, pogoji za igranje pa zelo dobri. Morda so bili ti celo predobri za naše igralce, saj trenirajo na navadnih mizah v precej slabših pogojih.



ŠESTI SVETOVNI TEK – WINGS FOR LIFE

5. maj

Natanko ob istem času, ob 11. uri po UTC (univerzalni čas) oziroma ob 13. uri po našem lokalnem času, se je 5. maja pričel že šesti zaporedni globalni svetovni tek – Wings for Life World Run. Na 323 lokacijah po vsem svetu (šestih kontinentih) se je v tek pognalo na tisoče tekačic in tekačev, ki so tekli v vseh vremenskih razmerah po dnevu in po noči – vsi s skupnim ciljem, zbrati čim več denarja za raziskovanje in iskanje zdravila pri poškodbi hrbtenjače. Letošnjega teka se je udeležilo okrog 120.000 tekačev, ki so skupno pretekli 1.103.276 kilometrov. V Sloveniji se je globalnega teka udeležilo 464 tekmovalcev na štirih lokacijah. S pomočjo mobilne aplikacije in s startninami ter donacijami se je zbralo 19.000 evrov.

NAŠI ŠAHISTI PRVI V VSEH KONKURENCAH

8. maj

DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja je 8. maja pripravilo četrti krog šahovske lige ZPS Gradex, mednarodni turnir in 24. memorial Jožeta Radeja. Nastopilo je 17 šahistk in šahistov iz šestih pokrajinskih društev Zveze, po dveletnem premoru pa tudi tri ekipe šahistov iz Bosne in Hercegovine (Zenica, Banjaluka Brčko) ter ekipa Titel iz Srbije. Šahist našega društva Adam Dmitrovič je v

posamični konkurenci spominskega tekmovanja osvojil prehodni pokal. Ekipa našega društva je v letošnji ligaški sezoni osvojila prvo mesto, prvo mesto pa je naše društvo zasedlo tudi na mednarodnem tekmovanju petih ekip.

XVI. SLOVENIA OPEN THERMANA LAŠKO 2019

8. do 11. maj

V športni dvorani Tri Lilije v Laškem je od 8. do 11. maja potekal 16. mednarodni namiznoteniški turnir za športnike invalide – Slovenia Open Thermana Laško 2019, ki ga je organizirala Zveza za šport invalidov Slovenije – Paralimpijski komite. Na letošnjem turnirju je v boju za medalje tekmovalo kar 427 igralk in igralcev iz 44 držav. Slovenske barve so pod vodstvom trenerja Darka Kojadinoviča zastopali Andreja Dolinar, Barbara Meglič, Bojan Lukežič, Primož Kancler ter Luka Trtnik. V izločilne boje v posamični konkurenci so se uspešno uvrstili Andreja Dolinar, naš član Bojan Lukežič, Primož Kancler in Luka Trtnik. Med šestnajst najboljših sta z dobrimi partijami napredovala le Dolinarjeva in Lukežič. Legenda med našimi igralci namiznega tenisa Bojan Lukežič je s favoriziranim Kitajcem Fenguem zgubil z 0:3.



DAN DRUŽENJA TREH GENERACIJ NA OŠ SODRAŽICA

11. maj

OŠ dr. Ivana Prijatelja v Sodražici smo že večkrat obiskali. Letos so nas povabili na Dan druženja treh generacij, ki so ga organizirali 11. maja 2019. S projektom Različnost je zakon smo se vključili v njihove aktivnosti, ki so jih izvajali številni sodelujoči v obliki športnih, ustvarjalnih, preventivnih, informativnih in drugih delavnic. Vsi učitelji, starši, dedki in babice ter otroci, ki so prišli v razred, kjer smo predstavljali naše aktivnosti, so lahko občudovali risanje z usti, povedali pa smo jim svoje zgodbe, ki so nas pripeljale na invalidski voziček. Projekt sofinancira Javna agencija RS za varnost prometa.

MLADOSTNI UTRINKI NA OŠ DRAGOMELJ

11. maj

Tudi letos so nas iz OŠ Dragomelj povabili na njihove Mladostne utrinke. Z veseljem smo se odzvali njihovem povabilu in se 11. maja s poligonom in nekaj vozički pridružili mnogim ostalim delavnicam, ki jih na ta dan pripravijo na šoli za otroke in njihove starše. Projekt sofinancira AVP.

RUPNIK DRŽAVNI PRVAK

11. maj

Na kegljišču Golovec v Celju je 11. maja potekalo državno prvenstvo Slovenije v kegljanju za invalide v sezoni 2018–2019. Tekmovanja se je udeležilo 72 kegljačic in kegljačev, ki so nastopali v sedmih različnih tekmovalnih kategorijah. Med njimi tudi 23 kegljačev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. V moški konkurenci v kategoriji KPM je naslov državnega prvaka osvojil naš kegljač Viktor Rupnik, ki je podrl 470 kegljev. Na drugo mesto se je zavihtel Miran Jernejšek, DP Podravja (446). V kategoriji KTM, kjer so tekmovali lažje gibalno ovirani tetraplegiki, je zmagal Aleš Povše, DP jugozahodne Štajerske, ki je podrl največ kegljev (424), tretji pa je bil kegljač našega društva Slavko Ivančič (365).

PREDVOLILNO SREČANJE V KOLOSEJU

15. maj

Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije že po tradiciji pred vsakimi volitvami pripravi srečanje s kandidati in predstavniki invalidskih organizacij. Tokratno srečanje je s kandidati za evropske poslance potekalo 15. maja v kongresni dvorani Koloseja v Ljubljani. To je bila tudi priložnost, kjer so se kandidati lahko iz prve roke seznanili s problematiko invalidov in z njihovimi



pričakovani glede systemskega urejanja invalidskega varstva na ravni EU.

UNA SANA PONOVO OSVOJILA POKAL POGAČNIKA 18. do 19. maj

V športni dvorani vojašnice Edvarda Peperka je Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine 18. in 19. maja 2019 pripravilo že 39. Pogačnikov memorial in 23. mednarodni turnir. Na turnirju je nastopilo šest ekip iz Italije, Srbije, Romunije, Bosne in Hercegovine, Hrvaške in Slovenije.

SPREJEM NOVIH ČLANOV 21. maj

V društvenih prostorih smo 21. maja sprejeli tri člane, ki so se našim vrstam pridružili v zadnjem času. Podpredsednica društva Mojca Burger jim je predstavila vse štiri posebne socialne programe našega društva in pravice, ki izhajajo iz invalidnosti. Omenila jim je tudi ugodnosti, ki jih lahko koristijo – parkirna karta, oprostitev RTV- naročnine, davka na motorna vozila pri nakupu avtomobila, plačila cestnine, popusti pri zavarovanju vozila, evro ključ ... Predstavila jim je tudi naše akte in jih od 27. do 30. maja povabila v Semič na tabor novih članov.

ŽENSKÉ USTVARJALE V SEMIČU

30. maj do 4. junij

Zadnji teden v maju je že po tradiciji rezerviran za aktivnosti našega društva v Semiču. Nove člane in člane poverjenika Roberta, ki so v Semiču uživali na pomladnem soncu in v lepem okolju, so 30. maja zamenjale članice ženske sekcije. Pet dni so se posvetile ustvarjanju ročnih del in pripravi na kulturne dogodke, ki jih organizira društvo. Dobile pa so tudi darila DM drogerie markt, za katera se prav lepo zahvaljujejo.

VSAKOLETNA LIKOVNA DELAVNICA NA GORENJSKEM 1. junij

Društvo paraplegikov Gorenjske je 1. junija v svojih prostorih pripravilo tradicionalno likovno delavnico članov likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije in njihovih prijateljev. Pod mentorskim vodstvom Jožeta Potokarja - Cvrča so ustvarjali z akrilom in oljem na platnu, risanjem in grafiko. Med njimi je bil tudi slikar našega društva Željko Vertelj.



PARAWING 2019

1. junij

Letošnje že osmo srečanje z Gold Wing motoristi, ki sta ga organizirala Združenje Gold Wing Slovenija in Društvo paraplegikov Gorenjske, je bilo posvečeno glavnemu pobudniku in organizatorju naših motorističnih izletov in članu Društva paraplegikov Gorenjske Janiju Trdini. Na prvo junijsko soboto so se izpred društvenih prostorov v Kranju na Honda Gold wing motorjih odpravili proti Jezerskem. Po kratkem postanku in okrepčilu v gostišču ob jezeru so se polni vtisov vrnili v Kranj. Dogodka so se kot vsako leto udeležili tudi številni člani našega društva, ki se za neprecenljivo izkušnjo iskreno zahvaljujemo organizatorju, predvsem pa zlatokrilnim motoristom.

STOPNIČKE ZA NAŠA PARAPLESALCA

1. do 2. junij

V Frankfurtu (Nemčija) je od 1. do 2. junija potekalo plesno tekmovanje ParaDance Sport Mainhatten Cup 2019. Dvodnevnega tekmovanja se je udeležilo več kot 100 plesalcev, med njimi tudi slovenski paraplesalci pod vodstvom trenerja Andreja Novotnya. Na plesnem parketu v standardnih plesih si je član našega društva Nino Batageljs soplesalko Saro Štirn v kategoriji combi standard 1 priplesal tretje mesto, v kategoriji combi standard 2 pa

sta Lara Nedeljkovič (paraplesalka našega društva) in Klemen Dremelj osvojila sedmo mesto. Nino in Sara sta dosegla tudi normo za svetovno prvenstvo v kategoriji combi freestyle. Lara je nastopila še v najštevilčnejši konkurenci single women 2 in zasedla deveto mesto. V nadaljevanju tekmovanja v latinskoameriških plesih sta Lara in Klemen v IPC tekmovanju v kategoriji combi latin 2 osvojila tretje mesto, Sara in Nino pa v kategoriji combi freestyle 1 četrto mesto.

NA TRADICIONALNEM TURNIRJU SLAVIL NAŠ PAR

5. junij

Na igriščih Teniškega kluba Triglav Kranj je 5. junija potekal že 24. turnir mešanih dvojic v tenisu. V dvojicah so se pomerili igralci na invalidskih vozičkih in zaposleni v Thermani Laško. Posamezni par sta sestavljata igralec na vozičku in predstavnik Thermane Laško. V odličnem vzdušju se je med seboj pomerilo pet parov. Po napetih bojih sta za tretje mesto igrala par Gašper in Goran proti paru Mojca in Domen. V finalu sta za prvo mesto igrala par Zdravko in Damjana proti paru Sašo in Nejc. Na koncu se je zmage veselil par z našim igralcem, par Sašo in Nejc.



PRVO IN TRETJE MESTO ZA NAŠA SMUČARJA NA VODI 3. do 8. junij

Smučanje na vodi (wakeboard) je vse bolj priljubljen šport tudi med paraplegiki. Zato se naši najbolj zavzeti smučarji že kar nekaj let udeležujejo smučarskega kampa, ki vsako leto poteka pri Punatu na Krku. Letošnjega že 16. kampa se je od 3. do 8. junija udeležilo tudi devet članov iz petih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Omeniti je treba, da je celoten objekt dostopen osebam na invalidskih vozičkih, na voljo pa je tudi izposoja ustrezno prilagojenih desk za smučanje na vodi v sedečem položaju. Slovenski deskarji na vodi so ponovno pometli z vso konkurenco in ponovno osvojili tri medalje, tako kot v lanskem letu. Med našimi smučarji je Borut Sever osvojil prvo, Gregor Gračner, tretje, Boštjan Ceglar pa sedmo mesto.

SPOMLADANSKO SREČANJE V OBČINI KAMNIK 8. junij

Vsakoletno srečanje naših članov smo s sodelavci 8. junija pripravili v občini Kamnik. Tokrat so udeleženci pred osrednjim srečanjem imeli možnost izbire ogleda Arboretuma Volčji Potok ali pa se z gondolo povzpeli na Veliko planino.

MARATON FRANJA 2019 8. in 9. junij

Med vikendom, 8. in 9. junija, je potekal že 38. maraton Franja. Kot je navada zadnjih let so se dogodka udeležili tudi parakolesarji, poleg slabovidnih in amputiranih kolesarjev seveda tudi četica ročnih kolesarjev, članov Zveze paraplegikov Slovenije.

Prva epizoda dvodelne serije se je začela v petek z vožnjo na čas oziroma kronometrom v dolžini 21 km s traso BTC City–Domžale–BTC City, kjer je Marko Sever imel najboljši čas (34:24.1, DP NG), sledil mu je Peter Cerar z 39:52.9 (DP LJ). Po dnevu premora so se malega maratona Franja, 99 km, udeležili le trije parakolesarji. Najboljši čas je osvojil Edo Ješe – 3:58:29.7, sledila sta mu Peter Cerar – 4:00:44.0, Gregor Habe – 4:00:45.3.

LITERARNI UTRINKI Z VODNIKOM 11. junij

V Domu starejših občanov Fužine v Ljubljani se je 11. junija z recitali Valentina Vodnika predstavila naša skupina žensk ONA & ONE. Projekt sofinancira JSKD.



RAZLIČNOST JE ZAKON NA OŠ 8 TALCEV V LOGATCU**10. junij**

Tudi letos nas je učiteljica etike iz OŠ 8 talcev Logatec povabila, da se predstavimo njenim učencem. Tako sta Nino in Slavko 10. junija štirim razredom predstavila poškodbe hrbtenjače, vzroke ter njihove posledice. Opozorila sta jih na nošenje čelade, nevarno plezanje po drevesih in skokih na glavo v vodo. Program podpira in sofinancira Javna agencija RS za varnost prometa.

PREDSTAVITEV NA OŠ KAŠELJ**12. junij**

Tako kot vsako leto so nas tudi tokrat povabili na OŠ Kašelj, da se s projektom Različnost je zakon predstavimo učencem sedmih razredov. Dva razreda sta najprej poslušala predavanje Slavca in Roka, po odmoru pa so se poizkusili še v delavnicah. Košarko sta jim predstavila Boštjan in Slavko, namizni tenis Davor in Ljubiša, na poligonu za vozičke jih je usmerjal Lutfi. Slikanje z usti je predstavil naš edini slikar Željko, ki slika z usti in je član elitnega mednarodnega združenja slikarjev VDMFK. Program sofinancira Javna agencija RS za varnost prometa.

NAŠA EKIPA PO 3. KOLU OSTAJA TRETJA**14. junij**

Tretje kolo ekipnega tekmovanja v atletiki je 14. junija pripravilo Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske. Na atletskem stadionu Kladivar v Celju se je kljub visokim temperaturam zbralo 36 tekmovalcev iz šestih pokrajinskih društev Zveze. Po treh kolih je Štajercem uspelo povečati prednost pred Korošci, neposrednimi tekmeci za naslov državnega prvaka. Iz 23,93 točk so prednost povečali na 176,61 točk. Naša ekipa ostaja po 3. kolu na 3. mestu.

NAŠ KORAK SE VRTI ŽE POL STOLETJA**15. junij**

Paraplegiki in tetraplegiki iz vseh devetih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije smo se 15. junija zbrali na tretjem vseslovenskem srečanju na Vranskem. Prvo skupno srečanje je Zveza pripravila ob 35-letnici 25. septembra 2004 v Šentvidu pri Stični, drugo pa ob 40-letnici 29. avgusta 2009 v Levcu. Člani, svojci in sodelavci so se lahko v cerkvi sv. Mihaela udeležili svete maše, ki jo je daroval ljubljanski škof msgr. dr. Franc Šuštar, kasneje pa v večnamenski dvorani Vran prisluhnili besedam predsednika Zveze Daneta Kastelica ter slavnostnemu govorniku podpredsedniku državnega



sveta Matjažu Švaganu. Vseslovensko srečanje sta s plesno točko popestrila paraplesalec Nino Batagelj in soplesalka Sara Štirn, prijetno pa je presenetil tokratni moderator prireditve stand up komik Aleš Sečnik. Sledilo je presenečenje popoldneva – rojstnodnevna torta velikanka, na kateri je pisalo: »Paraplegiki in tetraplegiki – vse najboljše«. V torto so družno zarezali predsednik Dane Kastelic in trije ustanovni člani Pavla Sitar, Zlatko Bernašek in Jože Globokar.

ŠTEFAN GLAVAN PRIPRAVIL SREČANJE S SVOJIMI »VAROVANCI«

19. junij

Naše društvo ima dokaj razvejano mrežo socialnih poverjenikov, ki v svojem nekoliko razširjenem kraju skrbijo za svoje »varovance«. To pomeni, da v eni ali več občinah spremljajo določeno število članov tako na socialnem, zdravstvenem kot na materialnem področju. Če morebitnih težav ne morejo rešiti sami, jih posredujejo društvu. In zato so ta srečanja še kako pomembna, saj člani svojega poverjenika seznanijo, s kakšnimi težavami se srečujejo in se med seboj bolje povežejo.

V Ivančni Gorici je srečanje s svojimi »varovanci« 19. junija pripravil socialni poverjenik Štefan Glavan.

ČETRTI KROG IN ZAKLJUČEK LIGE V RIBOLOVU 20. junij

V sezoni 2019 so slavili ribiči Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske. Ribiči paraplegiki in tetraplegiki so 20. junija s četrtim krogom zaključili tekmovanje v ribiški ligi Zveze paraplegikov Slovenije. Zadnje tekmovanje v sezoni 2019 je ob ribniku Marof pripravilo Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske, udeležilo pa se ga je 19 ribičev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze.

LIKOVNIKI USTVARJALI V PINETI 23. junij

Slikarji Likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije so od 12. do 21. junija v Domu paraplegikov v Pineti pripravili likovno kolonijo z naslovom »Sončna Istra.« Naši likovni ustvarjalci so se pod mentorskim vodstvom Rassa Causeviga izpopolnjevali v različnih tehnikah: akril in olje na platno ter risba s svinčnikom. Pod senčno streho na terasi doma so nastale značilne upodobitve za obalno pokrajino, tihožitja in tudi barvni nanosi, ki spominjajo na abstrakcijo. Na koloniji so nova dela ustvarjali: Jožica Ameršek, Anka Vesel, Lučka Vučko, Tina Šerko, Ana in Boris Šter, Klavdij Leban, Miran Jernejšek, Damjan Rogelj in vodja likovnikov Metod Zakotnik ter slikarka in slikar, ki slikata z usti Dragica Sušanj in Vojko Gašperut-Gašper.



LARA NEDELJKOVIĆ DVAKRAT PRVA**23. junij**

V športni dvorani Leona Štuklja v Novem mestu je 23. junija potekalo državno prvenstvo v kombinaciji desetih plesov (standardni in latinskoameriški). Med najboljšimi slovenskimi plesnimi pari so se tekmovanja udeležili tudi paraplesalci plesnega kluba Zebra pod vodstvom trenerja Andreja Novotnaya. Naša paraplesalka Lara Nedeljkovič je v kategoriji single women class 2 z odličnim nastopom osvojila naslov državne prvakinja. V plesnih parih je Lara s soplesalcem Klemnom Dremljem v kategoriji combi class 2 prav tako pometla z vso konkurenco in si zaslužno priplesala prvo mesto.

USPOSABLJANJE O PRISTOPU K MLADIM**26. junij**

V društvenih prostorih je 26. junija potekalo enodnevno usposabljanje Mreže MaMa, ki je bilo namenjeno predvsem sodelujočim v projektu Različnost je zakon.

SREČANJE »VAROVANCEV« ZORICE JELIČ**26. junij**

Po dolgi zimi se je Zorica Jelič odločila, da kot poverjenica povabi svoje člane na popoldansko druženje z namenom, da se malo pogovorijo in spoznajo med seboj. Dobili so

se 26. junija v prijetni senci dreves na bregu Ljubljanice, v gostilni, ki je znana po dobrotah z žara. Srečanja se je udeležila več kot polovica njenih članov. Nekaterih žal ni bilo zaradi zdravstvenih težav in dopustov, pa tudi vročina je naredila svoje. V prijetnem razpoloženju so uživali v slastnih čevapčičih in se hladili z osvežilno pijačo. Kljub vročini so v prijetnem druženju preživeli skupaj več kot štiri ure. Člani so zadovoljni s svojo poverjenico, sama pa pravi, da je pomembno, da so vsi prijatelji med seboj in da je vesela, ker so se odzvali njenemu povabilu. Pridružila se jim je tudi predsednica društva Mirjam Kanalec.

**POSVET OB 10-LETNICI RATIFIKACIJE KONVENCIJE
28. junij**

Državni svet Republike Slovenije in Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije sta 27. junija v dvorani DS pripravila posvet ob 10-letnici ratifikacije Konvencije Združenih narodov o pravicah invalidov. Posvet je vodil Dane Kastelic, državni svetnik in podpredsednik Komisije Državnega sveta za socialno varstvo, delo, zdravstvo in invalide, navzoče pa so nagovorili Tina Heferle, podpredsednica Državnega zbora RS, Breda Božnik, državna sekretarka na Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Borut Sever, predsednik Nacionalnega sveta invalidskih organizacij



Slovenije. To je bil prvi tovrstni simpozij v Republiki Sloveniji, kjer so svoja stališča predstavili predstavniki uporabnikov, stroke in politike.

NAŠI ATLETI V ZLATI SREDINI

28. junij

V športnem parku v Črni na Koroškem je 28. junija potekalo zaključno ekipno tekmovanje v atletski ligi Zveze paraplegikov Slovenije v 24. sezoni. Pred pričetkom tekmovanja sta atlete nagovorila predsednik Društva paraplegikov Koroške Damjan Hovnik in županja občine Črna na Koroškem mag. Romana Lesjak, ki je udeležencem zaželela uspešno tekmovanje.

Omenila je tudi dobro sodelovanje z društvom in predstavila nekaj ključnih projektov občine. Atletska ekipa našega društva je osvojila tretje mesto.

S KOMPIJEM NA KOPALNE DNEVE

12. julij

Pri društvu že kar nekaj let organiziramo kopalne dneve na morju oziroma kopanje v bazenu z morsko vodo v Domu paraplegikov v Pacugu. In tako je bilo tudi v letošnji poletni sezoni, ko je kopalni kombi vsak četrtek v Pacug odpelje skupino kopanja željnih članic in članov. Ob prihodu v dom popijejo dopoldansko kavico ali osvežilni

napitek, nato pa sledi kopanje v velikem bazenu, kjer za varnost in pomoč pri transferju z dvigalom poskrbi reševalec. Proti večeru se odpravijo proti celini, včasih pa se ustavijo še v Izoli in si privoščijo res dober osvežilni sladoled. S kopalnimi dnevi želimo našim članom popestriti enolično življenje in jim omogočiti, da vsaj za nekaj trenutkov doživijo poletni obmorski utrip.

SODELOVANJE LIKOVNIH IN DRUGIH USTVARJALCEV

12. do 14. julij

Ars VIVA, Zavod za kulturno integracijo in socializacijo družbenih skupin in Norma 7 sta pripravila vsakoletno srečanje likovnih in drugih ustvarjalcev. Delavnice, ki so potekale od 12. do 14. julija ob izviru Velikega Obrha, so se udeležili tudi člani likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije in mešana bralna skupina. Na mednarodni razstavi likovnih del so svoja dela razstavljali Željko Vertelj in Benjamin Žnidaršič, Boris Šter, Damjan Rogelj, Klavdij Leban in Metod Zakotnik. Dolgoletni sodelujoči člani skupine Norma 7, Darinka Slanovec, Benjamin Žnidaršič in Metod Zakotnik ter Majda Birs, Vlasta Rebek in Peter Bajnoci, so predstavili recital poezije Benjamina Žnidaršiča – Jaz sem ta biser našel kar v sebi. Odmevni kulturni dogodek je ob spremljanju s kitaro obogatil Toni Rot, odprl pa župan občine Loška dolina Janez Komidar.



NINO BATAGELJ DRUGI NA D'APNEA 2019

3. do 4. avgust

V Vrbasu v Srbiji je 3. in 4. avgusta potekalo 2. mednarodno tekmovanje v statični apneji za invalide – D'APNEA 2019. Na bazenu Centra za fizično kulturo Drago Jovović so se na pobudo Milana Šolaja zbrali vsi najboljši, Nino Batagelj, Matej Lednik in Aleš Povše iz Slovenije, Ljilja Slišković iz Bosne in Hercegovine ter Milan Šolaja, Marija Božič in Bojan Ilič iz Srbije. Tekmovanje je tudi tokrat vodila Rusinja Saglara Mandzhievna, učenka slovite Natalie Avseenko, večkratne svetovne rekorderke v potapljanju na dah. Milan Šolaja je popravil svoj dosedanji rekord iz 4:33 na 5:15, kar je izjemen dosežek. Drugo mesto je osvojil tekmovalec našega društva Nino Batagelj – 3:16 (Slovenija).

KOLESARSKI IZLET OB SAVI

6. avgust

Sedmerica naših članov si je 6. avgusta vzela čas in se izpred društva z električnimi priklopniki odpravila raziskovat okolico Ljubljane. Peljali so se skozi Črnuče in po kolesarski stezi ob reki Savi do Sneberij. Vreme jim je bilo naklonjeno, družba je bila prijetna. Na poti so se ustavili tudi na kratkem postanku, se odžejali z osvežilnimi napitki in že kovali načrte za prihodnje

podvige. Vsem, ki so se udeležili tega lepega doživetja, ni žal, da so se odločili za izlet. DUO – A JE TO – hvala za organizacijo dogodivščine.

NAŠI ŠAHISTI TRETJI NA MEDNARODNEM TURNIRJU

7. avgust

Šahisti našega društva – Adam Dmitrovič, Ljubiša Gajič in Jasmin Sabljakovič so nastopili na mednarodnem turnirju, ki ga je 7. avgusta pripravilo Združenje paraplegikov in tetraplegikov Tisa v vojvodinskem mestu Titel. Srbski šahisti so se najprej pomerili na republiškem turnirju, kjer je zmagala ekipa Vojvodina Smederevo, v nadaljevanju šahovskega srečanja pa je pet ekip iz treh držav tekmovalo na mednarodnem turnirju. Prvo mesto je osvojila ekipa Federacije BiH iz Zenice, druga je bila Vojvodina Smederevo, tretja Slovenija DP Ljubljana, četrta Brčko Distrikt, peta pa Republika Srbska Banja Luka. Naši šahisti so prejeli tudi medalje in pokal za fairplay tekmovanje. Gostoljubni organizatorji so poskrbeli za izredno dobro počutje vseh udeležencev tradicionalnega šahovskega srečanja.



ZAČELI SO SE SLIKARSKI TEČAJI

19. avgust

V prostorih društva se je 19. avgusta pričel prvi od štirih tečajev likovnega ustvarjanja, ki jih je vodil naš slikar Damjan Rogelj.

MERCATOR LJUBLJANA ČETRTRA

23. do 25. avgust

V romunskem mestu Oradea je od 23. do 25. avgusta potekal tradicionalni mednarodni košarkarski turnir Tekma za tretje mesto – IWBT "Maria", ki so se ga poleg ekipe organizatorjev udeležile še ekipe iz Nemčije, Srbije in Slovenije.

V prvi tekmi predtekmovanja se je naša ekipa DP Ljubljana Mercator pomerila z ekipo SGK Roling Chokolade in tekmo izgubila. V tekmi za tretje mesto so se naši košarkarji srečali z drugo poraženko turnirja Apatin Dunav. Boljšo igro so pokazali igralci Srbije in osvojili pokal za tretje mesto. V finalni tekmi sta se pod koše zapeljali zmagovalni ekipi predtekmovanja SGK Roling Chokolade in domača ekipa ASP Oradea. Nemci so suvereno in z visoko razliko premagali domačine in osvojili zmagovalni pokal turnirja.

ČETRTI NA MOČNEM MEDNARODNEM TURNIRJU

24. avgust

Zveza paraplegikov in obolelih za otročjo paralizo in drugih telesnih invalidov Republike Srbske Banja Luka je 24. avgusta pripravila tradicionalno 12. mednarodno prvenstvo v šahu. Na doslej največjem turnirju je nastopilo osem ekip – tri iz Srbije, dve iz Slovenije, ena iz Makedonije in dve iz BiH. V vsaki ekipi so nastopili po trije šahisti. Organizatorji so v Mlinški Rijeki najprej pripravili republiški turnir, za tem pa mednarodno tekmovanje. Ekipa našega društva Ljubljana (Jasmin Sabljakovič, Ljubiša Gajič, Adam Dmitrovič) je osvojila nehvaležno četrto mesto. Prva je bila Makedonija, druga Republika Srbska, tretja pa Federacija BiH. Prve tri ekipe so prejele pokale, medalje in diplome, ostale pa pokale in diplome.

IZLET S PRELEPIMI DOŽIVETJI

28. avgust

Naše društvo je za člane 28. avgusta pripravilo izlet na Primorsko. Najprej smo si ogledali Kobilarno v Lipici, nato smo se odpravili v Piran na ogled akvarija, pomorskega muzeja in razstave plazilcev, zatem pa še zapluli z ladjo.



DOSTOPNI NEW YORK Z INVALIDSKIM VOZIČKOM**3. september**

Za člane društva smo 3. septembra pripravili zanimivo potopisno predavanje o New Yorku. Zanimivosti s potepanja po največjem in najgosteje naseljenem 8,6 milijonskem mestu vzhodne obale Združenih držav Amerike nam je predstavila Barbara Slaček. S projekcijo številnih fotografij in bogato besedo je predstavila podrobnosti o potovanju z invalidskim vozičkom, udeleženci pa so skozi Barbarine oči spoznali dostopnost, kulturo in še veliko drugih zanimivosti, ki jih je doživela z družino v tem velikem mestu.

RAZSTAVA NAŠIH DVEH SLIKARJEV**5. september**

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je 5. septembra v prostorih Info točke 65+ (MOL) pripravilo tradicionalno vsakoletno razstavo. Tokrat sta na skupinski razstavi s po sedmimi svojimi novejšimi deli razstavljala naša slikarja Damjan Rogelj in Željko Vertelj.

SOORGANIZATORJI HROVATINOVEGA MEMORIALA**7. september**

Na atletskem stadionu v Športnem parku Ljubljana je 7. septembra potekal jubilejni 50. memorial prof. Bojana

Hrovatina, hkrati pa tudi 29. odprto državno prvenstvo v atletiki, kjer je nastopilo več kot 80 atletov z vseh devetih pokrajinskih društev Zveze. Slovenskim atletom so se pridružili tudi tekmovalci iz Severne Makedonije, Črne gore, Srbije, Bosne in Hercegovine in Hrvaške.

PLESNI PAR NINO IN SARA BRONASTA V RUSIJI**6. do 8. september**

V ruskem Sankt Peterburgu je od 6. do 8. septembra potekalo plesno tekmovanje, na katerem sta nastopila tudi dva plesna para iz Slovenije – Nino Batagelj in Sara Štirn ter Martina Smodiš in Roman Maček. Na plesnem parketu sta navdušila naš paraplesalec Nino s soplesalko Saro, ki sta v kategoriji Combi Freestyle Class 1 v močni konkurenci osvojila tretje mesto. V kategoriji Combi Standard Class 1 pa sta zasedla peto mesto. Martina in Roman sta končala na desetem (Combi Latin Class 2) in devetem (Combi Standard Class 2) mestu.

FESTIVAL NVO LUPA**11. september**

Center za informiranje, sodelovanje in razvoj nevladnih organizacij (CNVOS) je 11. septembra pripravil že 18. vseslovenski Festival nevladnih organizacij LUPA, na katerem je tudi letos sodelovalo naše društvo.



USPOSABLJANJE ZA JAVNI NASTOP

13. september

Dober javni nastop je predvsem rezultat pripravljenosti, samozavesti, prave vsebine in energije, ki jo vnesemo v nastop. Ker pa nekateri naši člani kar velikokrat javno nastopajo, je društvo 13. septembra pripravilo štiriurno usposabljanje javnega nastopanja.

SREČANJE V LOŠKI DOLINI

14. september

Vroč poletje se je poslovilo in prišel je čas, ko smo na društvu pripravili vsakoletno jesensko srečanje.

ETM V KOČEVJU

17. september

V okviru Evropskega tedna mobilnosti se je naše društvo 17. septembra predstavilo v Kočevju. Na stojnici smo predstavili dejavnosti društva, naš slikar Željko Vertelj je mimoidoče navduševal s slikanjem z usti, Ljubiša Gajič je na invalidskem vozičku z obiskovalci igral namizni tenis, Slavko Krajnc pa je na poligonu, ki ga sestavljajo različno strme klančine in neprimerna rešetka z vhodom v manjši prostor, poskrbel, da so obiskovalci lahko z invalidskimi vozički preizkusili, kakšne preglavice nam povzročajo arhitekturne ovire in kako jih premagujemo.

OVIRANTLON V LJUBLJANI

19. september

Svet za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir Mestne občine Ljubljana je 19. septembra v sodelovanju z nevladnimi organizacijami: Zvezo društev slepih in slabovidnih Slovenije, Zvezo društev gluhih in naglušnih Slovenije in našim društvom organiziral tradicionalni OVIRANTlon.

DAN BREZ AVTOMOBILA V LOGATCU

20. september

Na dogodku ob dnevu brez avtomobila, ki so ga v Logatcu pripravili 20. septembra, so sodelovali tudi člani našega društva. Predstavili so delovanje društva, seznanili otroke z vzroki naše invalidnosti in predstavili naše vsakodnevne težave. Otroci in mimoidoči so se lahko z invalidskimi vozički zapeljali po poligonu z različnimi klančinami in ovirami ter s tem spoznali, s kakšnimi preprekami se srečujemo.

»CVETJE« NA MINISTRSTVU ZA KULTURO

20. september

Založba UNSU je 20. septembra v avli Ministrstva za kulturo v Ljubljani pripravila mednarodno razstavo likovnih del slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami. Bogata



razstava je nosila naslov CVETJE, na njej pa je s cvetličnimi motivi sodelovalo petnajst umetnikov, ki so tudi člani Mednarodnega združenja slikarjev (VDMFK), ki slikajo z usti ali nogami. Vojko Gašperut, Benjamin Žnidaršič (polnopravna člana združenja), Dragica Sušanj, Tina Pavlovič, Nevenka Gorjanc, Željko Vertelj, Gregor Janežič in Roman Gruntar slikajo z usti, Neja Zrimšek-Žiger, Eric Pibernik, Dejana Bačko (Srbija) in Stjepan Perković (Hrvaška) pa svoja dela ustvarjajo z nogami. Med njimi so bila tudi dela žal že pokojnih slikarjev Stojana Zafreda in Silva Mehleta, ki sta slikala z usti in Angele Medved, ki je slikala z nogami. Željko Vertelj je član našega društva, prav tako pa je bil naš član žal že pokojni Silvo Mehle.

ULIČNI FESTIVAL – MESTO BREZ AVTOMOBILA

21. september

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je bilo v okviru tedna mobilnosti aktivno tudi 21. septembra na Slovenski ulici v Ljubljani. V lepem sončnem vremenu je bilo kljub nekoliko hladnem dopoldnevu na uličnem festivalu Mesto brez avtomobila precej živahno. Na naši stojnici smo številne mimoidoče seznanjali s poslanstvom društva, obiskovalcem pa smo med drugim tudi pokazali različne manjše pripomočke, s katerimi težje gibalno ovirani člani lažje premagujejo invalidnost.

TRADICIONALNA GOLAŽIJADA V OSEKU

23. september

Prišla je jesen, prišla je trgatev in prišla je golažijada, ki jo v Paracentru Osek v Slovenskih goricah vsako leto tradicionalno pripravi Društvo paraplegikov Podravja. Tokrat se je v kuhanju golaža poskusilo sedem ekip iz petih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Za naše društvo so tekmovalle kar tri ekipe. Prva ekipa Stare koke (Mojca in Mirjam) je osvojila drugo mesto, druga K'r neki (Alenka in Feliks) je bila četrta, tretja Jebiga (Ibro in Zorica) pa šesta. Zmagala je ekipa organizatorjev pod kuhalnico Barbare.

OSMI ATV MOTO ZBOR NA ŠTAJERSKEM

20. do 22. september

ATV motoristi Zveze paraplegikov Slovenije so osmi moto zbor pripravili v vikendu od 20. do 22. septembra. Na večer začetka potepanja po štajerskem koncu so se zbrali v župnijskem pastoralnem centru v Slovenskih Konjicah, naslednji dan pa prevozili 170 kilometrov dolgo turo čez hribe in doline, do Rogatca in nazaj. Spet vikend poln doživetij in arenalina.



RAZLIČNOST JE ZAKON NA OŠ KAŠELJ

24. september

Na OŠ Kašelj smo gostovali že večkrat. Tokrat smo projekt Različnost je zakon predstavili 24. septembra učencem sedmih razredov. Poleg predavanja o poslanstvu društva so učenci na poligonu preizkusili, s kakšnimi arhitekturnimi ovirami se srečujemo v vsakdanjem življenju ter se pomerili v igranju namiznega tenisa in košarki na invalidskih vozičkih. Naš slikar Željko pa jim je predstavil slikanje z usti.

RAZLIČNOST JE ZAKON TUDI NA OŠ RODICA

26. september

Na OŠ Rodica so naši predstavitvi 26. septembra prisluhnili učenci šestih razredov in njihovi učitelji. Predstavili smo jim enak program kot nekaj dni prej na OŠ Kašelj. Tudi tokrat smo učence opozorili na nevarnosti v prometu, nepazljivo skakanje v vodo, plezanje po drevesih ter nepredvidljive bližajoče se zimske radosti.

OBISKALI SMO OSNOVNO ŠOLO ŠMARTNO PRI LITJI

2. oktober

OŠ Šmartno pri Litiji smo obiskali že drugo leto zapored. Tokrat smo projekt Različnost je zakon predstavili 2. oktobra. Program je trajal kar pet šolskih ur, saj je

vodstvo šole svojim učencem želelo ponuditi celovito predstavitev.

ODLIČEN NASTOP NAŠEGA PLESNEGA PARA NA POLJSKEM

4. do 6. oktober

V mestu Lomianki na Poljskem je od 4. do 6. oktobra potekalo odmevno tekmovanje v paraplesu. Za kar najboljše uvrstitve so se potegovali tudi trije slovenski plesni pari pod vodstvom trenerja Andreja Novotnyja. Med njimi tudi naša vse bolj uspešna paraplesalka Lara Nedeljkovič in njen plesalec Klemen Dremelj. V uvodnem tekmovalnem dnevu sta na plesnem parketu blestela Lara in Klemen, ki sta v kategoriji combi standard 2 osvojila srebrno odličje. V nadaljevanju sta si Lara in Klemen s čudovito plesno točko v kategoriji combi latin 2 priplesala tretje mesto. Lara je nastopila še v kategoriji single women 2 in osvojila četrto mesto.

RAZLIČNOST JE ZAKON NA OSNOVNI ŠOLI DOB

11. oktober

Kot že nekaj let zapored so nas tudi letos povabili na Festival zdravja, ki ga vsako leto prirejajo na OŠ Dob. Tako smo se v vlogi obiskovalcev 11. oktobra 2019 pridružili še mnogim nevladnim organizacijam iz okolice.



SLOVENIJA PREMAGALA ANGLIJO IN NORVEŠKO**15. do 18. oktober**

Slovenska ekipa je nastopila na močnem mednarodnem turnirju v curlingu, ki je med 15. in 18. oktobrom potekal v mestu Stirling na Škotskem. Ekipo vodi selektor Gregor Verbinc, tekmovali pa so: Žiga Bajde, Robert Žerovnik, Joc Klemen in Mojca Burger – igralci našega društva in Jovita Jeglič iz Društva paraplegikov Gorenjske. Na turnirju so nastopile še izbrane vrste Anglije, Rusije, Švice, Norveške, Škotske, Švedske in ZDA. Udeležba na turnirju je bila dobra priprava na svetovno prvenstvo skupine B, saj smo na Škotskem igrali z najboljšimi ekipami iz skupine A. Že v prvem nastopu so naši premagali angleško vrsto z 9:6, nato tekmi s Švedsko in ZDA zgubili, v četrti tekmi pa ponovno zablesteli, ko so z 13:10 ugnali paraolimpijske podprvake Norvežane. V nadaljevanju turnirja je naša ekipa z rezultatom 7:8 zgubila s Švico, s Škotsko smo zgubili z 1:10, z Rusijo pa z 1:9. Zmagi na tako močnem turnirju je za našo ekipo glede na pogoje treninga velik uspeh.

PREDSTAVITEV NA OSNOVNI ŠOLI TRZIN**17. oktober**

Na Osnovni šoli Trzin, s katero sodelujemo že vrsto let, smo se 17. oktobra s programom preventive in osveščanja predstavili šestošolcem.

LITERARNI UTRINKI Z VODNIKOM V GROSUPLJU**18. oktober**

Naša recitatorska skupina ONA & ONE, ki jo sestavljajo Marjana Lavrin, Alenka Tratnjek in Ana Feržan, se je 18. oktobra predstavila v Mestni knjižnici Grosuplje.

EKIPNO PRVI – POSAMIČNO PRVI IN DRUGI**18. oktober**

Prvi krog šahovske lige ZPS GRADEX je 18. oktobra pripravilo Društvo paraplegikov Istre in Krasa. Primorski šahisti tekmovali so z vrsto let posvečajo svojemu članu in odličnemu šahistu Viktorju Brezovniku, tokrat pa so se šahisti z minuto molka poklonili letos umrlemu šahistu našega društva Zlatku Bernašku. V prostorih Emonca v Kopru se je na črno-belih poljih pomerilo 17 šahistk in šahistov iz petih pokrajinskih društev Zveze – DP Celje, DP Novo mesto, DP Kranj, DP Ljubljana in DP Koper. Naši šahisti so v ekipni konkurenci osvojili prvo mesto, med posamezniki je bil prvi Edo Planinc, drugo mesto je osvojil Jasmin Sabljakovič, tekmovala pa sta še Ljubiša Gajič in Zlatko Majhenič.



KATETERIZACIJA PO POŠKODBI HRBTENJAČE

23. oktober

Poleg preležanin je inkontinenca ena največjih težav, ki po poškodbi hrbtenjače pesti paraplegike in tetraplegike. Na predavanju 23. oktobra v predavalnici URI - Soča je poleg številnih članov našega društva novostim prislunhila predsednica Mirjam Kanalec in se med drugim zahvalila vsem, ki so nam pripravili to poučno predstavitev.

VERTELJ IN ROGELJ NA LIKOVNI KOLONIJI

21. do 27. oktober

V Domu paraplegikov v Semiču so se med 21. in 27. oktobrom na jesenski likovni koloniji Istrska jesen zbrali slikarji likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije. Pod mentorskim vodstvom slikarja Rassa Causeviga in grafika Jožeta Potokarja - Cvrča so se likovniki izpolnjevali v akrilu in olju na platno. Nastale so prečudovite slikarske upodobitve pokrajine in tihožitij v celotnem spektru jesenskih odtenkov. Dela umetnikov so si ogledali učenci novomeške in tamkajšnje osnovne šole. Likovne kolonije sta se udeležila tudi naša člana Damjan Rogelj in Željko Vertelj.

NA LJUBLJANSKEM MARATONU TUDI PARAKOLESARJI

27. oktober

Na tradicionalnem ljubljanskem tekaškem prazniku, ki je tudi letos sprejel peščico ročnih kolesarjev, eno kolesarko in celo enega gosta iz severne sosede Avstrije, nas je 27. oktobra za spremembo in prijetno presenečenje vseh zbranih pričakalo krasno vreme. Tokrat so se podali na polmaraton (21.098 m), med parakolesarji pa ga je najhitreje prevozil Gregor Habe - DP CE (0:37:40).

PREDSTAVITEV SLIKANJA Z USTI NA OŠ RAKEK

22. oktober

V jedilnici OŠ Rakek je 22. oktobra potekala likovna delavnica nenavadnega slikanja, ki se jo je udeležilo okrog 60 mladih ustvarjalcev. Pod mentorstvom našega slikarja Željka Vertlja in slikarja iz DP Istre in Krasa Benjamina Žnidaršiča so učenci od 1. do 3. razreda s pomočjo akvarelnih barv in akrila spoznavali in preizkušali raznolike možnosti ustvarjanja in slikanja z usti. Tekom ustvarjalnega druženja pa so naša umetnika spraševali o njihovi življenjski usodi in življenju na invalidskem vozičku.



IVANIŠEVIČEVA PRVA, RUPNIK TRETJI**12. november**

Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije je na kegljišču Vikend (Radenci) 12. novembra pripravilo prvo kolo kegljaške lige ZPS Dom paraplegikov Pacug. Prekmurski kegljači so tekmovanje posvetil 26. memorialu njihovega odličnega kegljača Jožeta Magdiča. V prvem krogu je sodelovalo petindvajset kegljačic in kegljačev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Tekmovali so v ekipni in posamičnih konkurencah (ženske, moški, tetraplegiki in veterani). V ekipni konkurenci je zmagala ekipa DP Podravja (1.585). V moški konkurenci je slavil Miran Jernejšek – DP MB (477), tretji pa je bil naš kegljač Viktor Rupnik (439). Kegljačica našega društva Senka Ivanišević je bila najboljša v ženski konkurenci (359).

SPREJEM NOVIH ČLANOV**13. november**

Upravni odbor Zveze paraplegikov Slovenije je na zadnji seji v oktobru potrdil sprejem kar 24 novih članov, ki so se včlanili v pokrajinska društva. In tako je naše društvo dobilo devet novih članov, za katere smo 13. novembra v društvenih prostorih pripravili sprejem. Prisotni so bili tudi nekateri njihovi bodoči socialni poverjeniki.

◀ Dobrodošlico v naših vrstah jim je zaželela predsednica društva Mirjam Kanalec, nato pa jim je poslanstvo društva in vse štiri socialne programe predstavila podpredsednica Mojca Burger.

BOMO DOBILI NOVO ŠPORTNO PANOGO?**15. november**

◀ Aleš, Luka, Nino in Rok so štirje tetraplegiki Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, ki zadnje čase intenzivno utirajo pot ragbiju na invalidskih vozičkih. Bomo torej tudi tetraplegiki v Sloveniji dobili novo športno panogo in se pridružili številnim državam, ki se s tem športom že ukvarjajo in seveda tudi tekmujejo? Ragbi na vozičku lahko igrajo invalidi, ki imajo prizadete roke in noge (tetraplegija, tetrapareza, cerebralna in otroška paraliza, mišična distrofija, amputacije in druga nevrolška obolenja). Zaenkrat imamo možnost treninga v Gradcu z avstrijsko ekipo, saj pogojev pri nas še ni. Vozički so podobni košarkarskim (tudi po ceni), vendar zaradi naletov precej ojačani. Povemo naj, da je ragbij eden od najbolj gledanih paralimpijskih športov. Prijavite se, mogoče boste odšli celo na paralimpijske igre.



PRVE TEKME V KOŠARKARSKI LIGI

16. november

V športni dvorani OŠ Prebold se je 16. novembra pričela nova sezona državnega prvenstva v košarki na vozičkih ZPS ORMEGA MM. V njej nastopajo štiri ekipe: DP Ljubljana Mercator, DP Maribor, DP Kranj-Novo mesto in DP Celje Thermana. Prvo kolo je pripravilo Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske. Odigrane so bile štiri tekme, v zadnji so veliko boljšo igro prikazali igralci mariborske ekipe. Po izenačenem začetku so igralci DP Mercator Ljubljana močno popustili in tekmo z visoko razliko izgubili.

CERTIFIKAT KAKOVOSTI ZA NAŠEGA SLIKARJA

23. november

Zveza likovnih društev Slovenije je 23. novembra v Delavskem domu v Trbovljah odprla zaključno razstavo likovnih del Zlata paleta 2019 s pridobljenimi certifikati. Letošnje državno tekmovanje na področju ljubiteljske umetnosti je potekalo iz osnovne tehnike in grafike (risba, grafika in akvarel), klasičnega slikarstva, sodobnega slikarstva ter fotografije in kiparstva. Ob otvoritvi razstave so podelili zlate, srebrne in bronaste palete na razpisane teme (ljubezen, okroglo-oglato in svetlo-temno). Podelili so šest kompletov zlatih, srebrnih

in bronastih palet ter 43 certifikatov. Med dobitniki certifikatov je bil tudi član našega društva Željko Vertelj, ki je prejel priznanje za motiv okroglo-oglato z naslovom Vasica (grafika – suha igla).

DRŽAVNO PRVENSTVO V HITROPOTEZNEM ŠAHU

23. november

V Murski Soboti je 23. novembra potekalo ekipno državno prvenstvo v hitropoteznem šahu. Tekmovanje je v organizaciji Zveze za šport invalidov Slovenije - Paralimpijski komite pripravil Sonček – ŠDCP. V moški konkurenci je po Bergerjevem sistemu tekmovalo 10 ekip, med ženskami pa tri, ki so igrale v dvokrožnem sistemu. V ženski konkurenci je slavila ekipa iz DI Muta, med moškimi je naslov državnih prvakov osvojila ekipa iz DI Zagorje. Ekipa Zveze paraplegikov Slovenije je s sedmimi točkami in tremi igralci (Gajič je zbolel) zasedla deveto mesto. Tekmovali so: Adam Dmitrovič (DP ljubljanske pokrajine), Franc Pinter (DP Podravja) in Ivica Vukadin (DP Gorenjske).

STRES NAM KROJI ZDRAVJE IN ŽIVLJENJE

25. november

Stres je normalen fiziološki odziv organizma na dražljaje



iz okolja, ki motijo osebno ravnotežje. Zelo veliko nam je o stresu 25. novembra v društvenih prostorih povedala Sara Fišer, univ. dipl. psih. iz ZD Ljubljana.

KER ALKOHOL NI MLEKO

26. november

Štiri največje mreže na področju preprečevanja zasvojenosti v Sloveniji – Preventivna platforma, NVO varujejo naše zdravje, Mreža 25x25 ter mladinska zveza Brez izgovora Slovenija – so pred kratkim predstavile spletno stran www.keralkoholnimleko.si, ki je namenjena zbiranju podpore odločnejšim ukrepom na področju alkohola pri nas. Zveza paraplegikov Slovenije se je akciji že pridružila.

Koordinator kampanje, Jan Pelosa, je ob tem povedal: »Kampanja je nastala kot odgovor na dejstvo, da se Slovenija uvršča v sam svetovni vrh po porabi alkohola za osebe starejše od 15 let.«

XII. LITERARNI MARATON RDEČA JABOLKA

27. november

Kulturno društvo Norma 7 je 27. novembra v dvorani Ljudske univerze v Ajdovščini pripravilo že XII. literarni maraton Rdeča jabolka. Na maratonu so sodelovali številni kulturni ustvarjalci, recitatorji in recitatorske skupine.

Dejstva o alkoholu

Alkohol je snov, ki vpliva na vaše možgane in lahko neugodno spremeni dobro delovanje vašega telesa. Alkohol je v vinu, žganih pijačah, v pivu, likerjih, moštu, jabolčniku, tolkovcu, medici, koktajlih.

Pitje alkoholnih pijač lahko močno zaznamuje posameznika, njegovo družino ter družbo v celoti. Poraba alkohola na prebivalca je v Sloveniji med najvišjimi v Evropi, prav tako boleznimi povezane s pitjem.

Meje manj tveganega pitja alkohola - ne več kot:

www.SOPA.si

Velja za: zdrave odrasle osebe

Ne velja za: otroke in mladostnike, nosečnice in doječe matere, poklicne voznike, bolne, ...



NE več kot 2 merici / dan
NE več kot 14 meric / teden*

Ob eni priložnosti ne več kot 5 meric



NE več kot 1 merica / dan
NE več kot 7 meric / teden*

Ob eni priložnosti ne več kot 3 merice



Standardna merica
alkoholne pijače

*Ob vseh navedenih količinah naj bi bili vsaj en dan v tednu povsem brez alkohola.

Vsako leto umre 650 oseb 43 % prebivalcev pije čez mejo

NIZ





Jože Globokar

IZREDEN ODZIV ČLANOV PRI ZBIRANJU SREDSTEV

Naše društvo je tretji redni zbor v prostorih Kongo Hotela & Restaurant v Grosuplju pripravilo 13. marca 2019, članom društva pa so se pridružili tudi predstavniki Zveze paraplegikov Slovenije.

Zbrane je v uvodu nagovorila predsednica društva Mirjam Kanalec in jih seznanila s potekom zbora. Po pregledu zapisnika drugega zbora in drugih formalnostih so članice in člani društva najprej prisluhnili poročilu nadzornega odbora, ki ga je ob odsotnosti članov NO prebrala predsednica društva, nato pa še drugim poročilom za leto 2018. V obsežnem poročilu je podpredsednica društva Mojca Burger predstavila kompenziranje invalidnosti, osebno asistenco in pomoč na domu ter prevoze, ki smo jih izvajali z dvema kombijema. 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 2018. Glavni financerji naših programov so bili: Fundacija invalidskih in humanitarnih organizacij (32 %), Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (21 %), Mestna občina Ljubljana (11 %), Zavod RS za

zaposlovanje (8 %), občine z našega območja delovanja, Javni jamstveni, preživninski in invalidski sklad RS, Javna agencija za varnost prometa, Javni sklad za kulturne dejavnosti, članarine, prispevki uporabnikov, donatorji in sponzorji ter drugi. Presežek prihodkov nad odhodki v višini 7.454,26 € bo društvo namenilo za izvajanje posebnih socialnih programov v naslednjih letih.

Predsednica je povedala, da je upravni odbor društva že sredi lanskega leta zaradi dotrajanosti starejšega kombija in stalnih okvar sprožil akcijo zbiranja sredstev za nakup novega kombija. Do 31.12. 2018 je bilo zbranih nekaj čez 13.800,00 €, ki so bila pridobljena preko SMS-ov, podjetij in donatorjev, na prošnjo po sofinanciranju pa so se lani odzvale le tri občine. Za prispevek smo prosili tudi člane, ki



so se odzvali nad pričakovanji in se jim iskreno zahvaljujemo. Sredstva se bodo zbirala tudi v letu 2019. Žal nam FIHO za leto 2019 ni odobril sredstev preko razpisa za nakup kombija.

Sledila je razprava in potrditev poročil, nato pa predstavitev programa dela društva za leto 2019. Tudi letošnji program je dobro zastavljen in verjamemo, da ga bo vodstvo društva uspešno izvedlo. Člani društva se zavedajo pripadnosti svoji organizaciji, zato so soglasno sprejeli predlog, da tudi v letu 2019 članarina znaša 15 €.

Člani zbora so bili kar nekoliko presenečeni, ko jih je predsednica Mirjam Kanalec seznanila, da obstaja možnost pridobitve novih bivalnih in poslovnih prostorov v obliki hiše na obrobju Ljubljane. Vsi prisotni so bili enotni, da bi tovrstna rešitev prinesla dodatne pogoje, ki bi omogočali še boljše izvajanje posebnih socialnih programov, njihovo nadgradnjo ter nove vsebine.

V nadaljevanju zbora smo člani prisluhnili predstavnikom Zveze paraplegikov Slovenije, strokovnima delavkama Špeli Šušteršič in Urški Rendulič ter arhitektu Marku Tulu, ki so nam predstavili aktualne dogodke naše



krovne organizacije. Seznanili so nas z različnimi statističnimi podatki, predstavili izvajanje socialnih programov, novosti pri izvajanju osebne asistence, kjer ima Zveza zaposlenih že 170 osebnih asistentov, obeležitev 50-letnice Zveze in vseslovensko srečanje v jubilejnem letu.

Novi direktor Doma paraplegikov Pacug Marko Ferluga je predstavil letošnje aktivnosti in novosti v domu z IZI dejavnostjo in skupinsko obnovitveno rehabilitacijo. Povedal je, da so imeli v letošnjem letu v domu že kar nekaj priložnostnih gostov in da bodo gostom ponudili hrano iz svoje kuhinje z istrsko mediteranskim pridihom. V letošnji

sezoni naj bi bilo v bližnji Fiesi postavljeno tudi dvigalo za transfer v morje.

V nadaljevanju nas je novi direktor prijetno presenetil z degustacijo istrske specialitete, bakala namazom in kozarčkom rujnega. Po zaključku zbora članov smo se ob prijetni glasbi, ki jo je za vsak okus vrtel DJ Slavko Krajnc, zadržali v prijetnem druženju. Popestrili pa smo ga z vedno privlačnim bingom. Glavni dobiček (izkupiček vseh prodanih lističev) smo tokrat razdelili na dva dela, saj nismo mogli ugotoviti, kdo se je prej oglašil z bingom. Naš član Feliks Bugar je svoj dobiček prispeval za nakup novega kombija.

Mirjam Kanalec

ENI ODŠLI, DRUGI PRIŠLI

Trenutno so na društvu zaposlene 4 osebe. Nekaj novih obrazov se je vključilo v začetku leta, eni so odšli.

S koncem leta 2018 smo na društvu zaradi uveljavitve Zakona o osebni asistenci prenehali izvajati program Osebna asistenca, zaradi česar so nas zapustile osebne asistentke Vesna Počivalšek, Andreja Kamnar, Mira Jurinič in Špela Vrhovec. Prav tako se je poslovila Alenka Dovžan, zaradi česar smo takoj poiskali novega voznika kombija Darka Kojadinoviča. Konec julija je prenehal z redno zaposlitvijo dolgoletni voznik Tomaž Demšar, ki je bil tudi prva redno zaposlena oseba na društvu.

Z zaključkom lanskega leta oziroma letos v začetku leta sta nas zapustili Marinka Verbič in Mateja Lazar, obe vključeni v program

javnih del, ki so 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 plače in malico ter prevoz na delo. Dobra stran je torej ta, da ima društvo s takim zaposlenim 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 največ 24 mesecev.

Z vsemi plusi in minusi javnih del

smo enako kot prejšnje leto tudi letos oddali dve vlogi na Zavod RS za zaposlovanje, pri čemer smo se zavezali, da bomo vključili eno osebo s statusom invalida, eno s peto in eno s šesto stopnjo izobrazbe. Obe vlogi sta bili odobreni, še več, podprla nas je tudi MOL, ki sofinancira del plače obeh zaposlenih. Po številnih intervjujih, premišljevanjih, poskusnih fazah smo se odločili za Sašo Jereb in Klavdijo Furlan. Obe sta pričeli z delom 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 Pomoč starejšim in invalidom.



Darko Kojadinovič

Moje ime je Darko in sem zelenec v Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine. Opravljam delo voznika in ob tem spoznavam veliko novih članov in članic, s katerimi se udeležim različnih prireditev. Poleg tega poskrbim za njih tudi na bolj osebnem nivoju, ko jih peljem v službo, šolo, k zdravniku ... Skratka, njihova želja je moj ukaz :). Pomembne vrline tega dela so zbranost in točnost. Seveda pa ne smemo pozabiti tudi na čustveno stran tega dela, potrebno je znati tudi prisluhniti, da se naši člani ne počutijo samo varno, ampak tudi udobno.

Pri šestih letih sem začel trenirati namizni tenis. Ta šport je bil ključen, da sem pristal v društvu. Zadnjih deset let sem trener naših paraolimpijcev/parašportnikov, nekateri izmed njih so tudi člani društva. To mi je omogočilo, da sem se kot trener udeležil paraolimpijskih iger v Londonu 2012 z našima najboljšima igralkama Matejo Pintar Pustovrh in Andrejo Dolinar.

V društvu mi bo pripadla velika čast tudi z vlogo trenerja. Ta vloga mi je že dolgo znana in v njej uživam. Zato upam, da se bo veliko članov pridružilo našim treningom. Z njimi želim deliti strast, ki jo nosim v sebi.

Kar se pa prihodnosti tiče ... Veselim se vseh novih izkušenj, vsem nam na cesti pa želim čim manj nezgod. Vsem vam, ki se boste vozili z menoj, v tisti pločevinasti škatlici po Sloveniji, pa želim prijetno vožnjo.

Saša Jereb

Zelo sem vesela, da ste mi omogočili delo pri Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine. Tako sem se lahko podala na pot mnogih izzivov, izkušenj in spoznanj. Verjamem, da mi bo druženje z vami v veliko veselje. Do svojega osemindvajsetega leta sem živela v Ljubljani, sedaj pa sem že skoraj deset let zadovoljna Moravčanka. Doma v Moravčah imam svoj atelje, kjer se lahko prepustim ustvarjanju. Od nekdaj rada ustvarjam različne stvari in se učim različnih tehnik ustvarjanja. Rada slikam, rišem, kvačkam, šivam, oblikujem glino, fotografiram, pišem pesmi. Izpod mojih rok nastanejo kape, šali, torbice, glineni hranilniki, kipi, nakit, copati, slike, fotografije, risbe ... Po končani Gimnaziji Poljane me je pot vodila do študija likovne pedagogike, ki sem ga zaključila z diplomom na temo Likovno ustvarjanje in kakovost življenja. Nekaj let sem delala kot profesorica likovne umetnosti na osnovni šoli. Opravljala sem tudi prostovoljno delo v Franciji in Sloveniji. Izvajala sem različne likovne delavnice za otroke in odrasle. Celo otroštvo in najstništvo sem preplesala s treningi mnogih plesnih zvrsti in sodelovala pri dveh plesnih predstavah. Še danes z veselje zablešem latinske plesne. Veliko mi pomenijo meni ljubi Boštjan, družina in prijatelji, s katerimi se rada podam odkrivati svet ...

Delo v društvu mi je prineslo zelo veliko različnih izkušenj. Soočiti sem se morala z različnimi izzivi in izpeljati različne projekte. Najbolj pa sem hvaležna, da sem spoznala člane društva, s katerimi sem doživela trenutke, ki jih opisuje zgornja pesem. Hvala za priložnost, da sem bila lahko v pomoč pri delovanju društva, saj mi je ta izkušnja omogočila kvalitetnejše življenje.

PRIJATELJEM

*Skozi tvoj pogled,
skozi tvoj odsev,
skozi tvoj smeh
se ogrnem
v svoje varno zavetje.*

*Skozi tvoje oči sprevidim,
da je lepo, toplo in ljubeče.*

*Skozi tvoj sij se mi zazdi,
da je svetlo,
žareče.*

*Skozi tvoj nasmeh uvidim,
da je veselo
in vse polno sreče.*

Saša Jereb





Klavdija Furlan

»Skrivnost sreče ni v tem, da si želiš več, temveč uživanje v malem.«

(Sokrat)

Torej ...

Sem Klavdija Furlan. Prvih 15 let sem preživela v vetrovni Vipavski dolini, srednjo šolo sem obiskovala v Tolminu, zdaj pa že velikiiko let živim in delam v Ljubljani. No, zadnja leta sem bila brez službe, zato sem se res razveselila nove priložnosti, ki sem jo dobila v Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine.

V prostem času se ukvarjam z izdelovanjem voščilnic, ponovno se učim slikati, predvsem pa veliko hodim po hribih in dolinah. Še vedno mi je najljubši domači Nanos, po katerem največkrat preganjam moža, sestro in nečakinjo. Veliko berem in kot hrček zbiram knjige, ko finance omogočajo, pa z veseljem skočim na kakšen koncert ali na dopust v bližnje in malo bolj oddaljene dežele. Ne vem, kaj je dolgčas. Ta pojav me je verjetno nazadnje doletel tam nekje v srednji šoli, zdaj je pa vedno toliko teh »malih« stvari, ki jih moram še narediti, videti, prebrati, poskusiti ...

In zdaj sem tu. Spoznavam vas in hkrati tudi sebe. Vsak dan je drugačen in zelo se veselim vsakega novega srečanja in dela v vaši družbi.



Nino Batagelj

NISEM SE KAJ PREVEČ UKVARJAL S TEM, ČESAR NE MOREM

Poškodoval se je pred 40-imi leti v prometni nesreči. Ima rad punce; pozimi se je poročal, poleti ločeval. V tem mandatu član upravnega odbora. Nekdo, ki je glasen, ki vedno nekaj šraufa, ki je poln anekdot, izumitelj, športnik ... vse to in še več je Luka! Ups, Bojan!

Si dolgoletni član Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Kako bi opisal svojo vpletenost v delovanje društva in v kolikšno pomoč ti je bilo društvo, sploh v začetni fazi po poškodbi hrbtenjače, pri resocializaciji in navajanju na delovne procese.

Je nekako 40 let od poškodbe, če odštejemo še leto rehabilitacije. Lahko bi rekla, da sem član Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine že recimo 40. leto. Na začetku je bila pomoč v obliki nasvetov, kam naj se obrnem, tudi v šport me je vpeljalo društvo. Veliko mi je pomenil tudi

počitniški kamp v Pineti. Pravim, da od društva veliko lahko dobiš, če si pomoč pripravljen tudi sprejeti.

Predavanja po šolah, upravni odbor, servisiranje vozičkov ... Je še kaj, kar delaš za društvo in sem pozabil omeniti?



Popolnoma si pozabil na namizni tenis, saj Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine zastopam na državnem prvenstvu. Malo tega, malo tistega ... Zelo rad pomagam, če kdo kaj potrebuje. Tudi socialni poverjenik sem za ljubljansko okolico, tako da bi se reklo, da sem kar prisoten.

Seveda, na šolah s program Različnost je zakon, ki ga sofinancira Agencija za varnost prometa, otrokom kažeš osnove namiznega tenisa za invalide. Kakšna je tvoja kariera sedaj, koliko časa se že ukvarjaš s tem športom?

Namizni tenis igram že 25 let, šlo je pa od začetka samo navzgor. Vsaj na začetku sem hitro napredoval v igri, potem pa sem dosegel neko mejo, od katere naprej je samo še trnova pot vsakodnevnih treningov in osredotočenja na svojo igro. Najboljša moja uvrstitev, bi rekel, je bilo 5. mesto na svetovnem prvenstvu, uvrstil sem se tudi med

8 najboljših na paraolimpijskih igrah. Na lestvici vseh igralcev, preko 100 jih je, sem trenutno 15., najvišje pa sem bil 17. Še vedno se trenira na polno, 3-krat do 4-krat na teden. Odkar sem reprezentant, obiskujemo tudi razne turnirje, imamo priprave, veliko evropskih in svetovnih prvenstev imam za sabo, tako da bi rekel, da je že kar dolga pot za menoj.

Bi kakšno tekmo posebej izpostavil? Rezultatsko gledano bi izpostavil 5. mesto na svetovnem prvenstvu na Slovaškem, kar se tiče organizacije pa paraolimpijske igre leta 2008 v Pekingu. Tam so organizatorji zares mislili na vse, tudi na urniku ni bilo odstopanj, niti v prevozih na treninge in tekmovališče. Na ostalih turnirjih se vedno kje kaj zatakne. Bil sem kar presenečen nad natančnostjo.

Na žalost mimo poškodb ne moreva. Uporabniki invalidskih vozičkov smo zelo nagnjeni k

poškodbam ramenskega obroča in sklepov na rokah. Kakšni bi bili tvoji nasveti? Kako si se ti lotil sanacije poškodb?

Začelo se je pri poškodbi komolca. Predvidevam, da je enkrat pri kakšnem padcu prišlo do močnega udarca in se je del koščice odkrušil. To me je kar kakšno leto motilo in boleče pikalo, nakar je prišlo do operacije, po kateri je bilo čez nekaj mesecev bolje. Najhujša poškodba do sedaj je bila nekroza neke koščice v zapestju. Za sanacijo je bila potrebna operacija in umiritev stanja, da ni prišlo do napredka nekroze. Sledila je kar polletna bitka za življenje, saj nisem mogel nič ... Nisem se mogel dvigniti, niti samostojno presedati, voziti ... To je bila zares težka, težka, težka izkušnja. Roke so pri nas poglobitve. Tudi sedaj, bolečin sicer ni, je pa gib zapestja kar precej omejen. To me kar ovira pri igranju namiznega tenisa, predvsem pa pri vsakodnevnem življenju, kar je najpomembnejše. Potrebno je





biti pozoren, vsak gib premisliti, predvsem pa dati telesu čas, da se pozdravi.

Se telo zdravi tudi med počitnikovanjem na morju?

Seveda, da se zdravi. Povsod sem bil ... v Pineti, z družino, ko je bila hči še mlajša, smo 17 let imeli v Novem Gradu prikolico in h kolegici, ki je tudi na vozičku, v Split zahajam že 30 let. Praktično vse kar je bilo dostopno, smo dali čez, tako da lahko rečem, da je življenje po poškodbi hrbtenjače postalo kar pestro. Nisem se kaj preveč ukvarjal s tem, česar ne morem. Šel sem in stvari smo že uredili tako, da sem lahko.

Večkrat sem te zasledil, da si razpravljaj o čolnu ...

Da, res je, imel sem čoln, 6,5-metrski z notranjo kabinico, da si lahko

prespal. Ni bil posebej prilagojen. Zadaj je imel polico, da sem se iz vode dvignil na njo, potem pa naprej na sedeže. Dokler je bila roka zdrava in ni bilo še toliko kilogramov, je vse to potekalo brez problemov, potem pa so se začele težave. Najprej s komolcem, nato z zapestjem in bil sem kakšnih 6 ali 7 let nazaj primoran čoln prodati.

Veljaš za mojstra lastnih prilagoditev. Imaš kakšen predlog, sploh za člane, ki so utrpeli poškodbo pred kratkim, kako naj se lotijo prilagajanja?

Tako bi rekel ... Najboljša reklama je uporabniška izkušnja, sploh za nove člane. Kaj je najboljše za nas, vemo mi sami in če kdo kaj ve, ga kar vprašaj. Med sabo si najbolj znamo pomagati z nasveti, h komu se obrniti in tudi radi svetujemo. Enako velja tudi za dobavitelje invalidskih vozičkov. Uporabniki najbolj vemo, kakšen imajo odnos in kako je s servisiranjem ter ostalo podporo.

In na kateri lastni izum si najbolj ponosen?

Najbolj ponosen sem na sistem, s katerim pospravim voziček v vozilo. Elektromotor sam potegne notri voz in ni se mi potrebno mučiti z rokami. Tudi cenovno je bil sistem zelo ugoden.

Če nisi zaseden z namiznim tenisom in lastnimi izumi, kaj okupira tvoj čas.

Bom rekel, da sem polno zaseden z dedkovanjem. Ravno po intervjuju grem po vnukinjo, šla bova v mesto, včasih greva na Ljubljanski grad. Večkrat greva tudi do Lipice, saj obožuje konje in zelo rada jaha, tako da tudi to Ježice večkrat zaideva. Me kar pokliče, da jo odpeljem kam. Po navadi imam na voziček priklopljen elektromotor, ona pa mi sledi s kolesom. Sploh sedaj, ko je malo starejša, prej pa sem na voziček priklopil prikolico, na kateri je stala vnukinja in sem jo vlekel. V bistvu sem na ta izum tudi kar zelo ponosen, zelo dobra je bila ta prikolica.

Bojan, ne skrivaš tega, da si prežet z modrostmi in sedaj je ta trenutek, ko lahko kakšno poveš.

Treba je življenje jemati s polno žlico, iti naprej in se ne predati. Rečeš si: »Gremo!« in si življenje urediti najboljše, kar se da. Moraš pa pokazati voljo, da ti drugi lahko pomagajo.



EVROPSKI AKT O DOSTOPNOSTI

Evropski parlament je 13. marca v Strasbourgu potrdil Evropski akt o dostopnosti. Pomembna priložnost tudi za Slovenijo, da pokaže, kako dobro razume pojem vključujoče družbe.

Evropski akt o dostopnosti je velik napredek za 80 milijonov Evropejcev in velika zaveza za članice Unije, da invalide dokončno sprejmejo v središče družbe. Evropski poslanec dr. Igor Šoltes je ob tem povedal, da bi vlada val navdušenja javnosti izkoristila tudi za to, da prestavi invalide z obrobja v središče naše skupne pozornosti in naporov.

Evropski parlament je na plenarnem zasedanju v Evropskem parlamentu prvič v svoji zgodovini sprejel dokument, ki določa standarde dostopnosti izdelkov in storitev za invalide. Teh je danes v Evropi več kot 80 milijonov, že do leta 2020 pa naj bi se njihovo število povečalo na kar 120 milijonov. Za sprejem Evropskega akta o dostopnosti je glasovalo 613 poslancev, med njimi tudi slovenski poslanec dr. Igor Šoltes, ki si je tudi v vlogi poročevalca v senci v pristojnem odboru Evropskega parlamenta zelo prizadeval, da bi dobil ta dokument zeleno luč še pred iztekom mandata.

Kot je povedal na posvetu o aktu o dostopnosti, ki ga je Slovenija na njegovo pobudo organizirala kot prva od vseh držav članic unije in na katerem je skupaj z Nacionalnim svetom invalidskih

organizacij Slovenije predstavil vse ključne vsebinske poudarke tega dokumenta, gre v tem primeru za krovni dokument, ki bo na ravni Unije določal načine, na katere morajo biti storitve in izdelki dostopni tudi invalidom. Ta akt pokriva vse, od transportnih sredstev, do IT-opreme, plačilnih terminalov, bralnikov e-knjig, turističnih storitev, zelo širok nabor storitev in izdelkov, ki bodo invalidom omogočili samostojnejše življenje in delo, družbo kot tako pa zavezali k bolj vključujočemu delovanju.

V dolgotrajni razpravi o tem, kako visoko naj akt o dostopnosti postavi pravila, ki bodo invalide bolj pravično vključevala v družbo, se je pokazalo, da odločevalci pri tem vprašanju še zdaleč niso enotni. Evropska komisija se je zavzemala za paket zelo blagih rešitev, tudi večina držav članic je zavzela stališče, da si želijo čim manj obveznosti na tem področju, a parlament je to odločno zavrnil. Dr. Šoltes ob tem pojasnjuje: »Tu smo imeli pomembno vlogo tisti parlamentarci, ki smo si sprejetje akta o dostopnosti postavili na vrh seznama svojih prednostnih nalog v mandatu, ki se izteka. Uspelo nam je prepričati kolege iz drugih poslanskih skupin, da gre pri aktu

o dostopnosti za tako pomemben dokument, ki zajema tako veliko število ljudi, da se preprosto ne moremo iti samo navidezno strpne držbe, pač pa moramo – tudi zaradi držav, v katerih so invalidi v izrazito neenakopravnem položaju – do vprašanja vključenosti invalidov, njihovega položaja v družbi, njihovih možnosti za osebni in karieri razvoj, delovati bolj odločno.«

Triletno obdobje, v katerem morajo z aktom o dostopnosti svojo zakonodajo uskladiti države članice, velja po Šoltesovem mnenju dobro izkoristiti in začeti z delom takoj. Zato bo skupaj s predsednikom Nacionalnega sveta za invalide Slovenije Borutom Severjem na vlado naslovil poziv za oblikovanje delovne skupine, ki bo usklajevala ta zahteven proces.

Tudi Slovenija ima zdaj priložnost, da pokaže, kako dobro razume pojem vključujoče družbe. Akt resda ni idealno zastavljen, a to ne pomeni, da Slovenija ne more iti korak dlje in vsaj v našem prostoru narediti več za invalide, starejše. Direktiva ponuja priložnost, da na tem področju postanemo zgled ostali Evropi in pokažemo, da dostojanstvo, pravice in blaginjo vseh delov družbe postavljamo visoko na seznam naših vrednot.

KDO JE UPRAVIČEN DO POVRAČILA POTNIH STROŠKOV?

Če ste zavarovana oseba, lahko vedno, kadar uveljavljate zdravstvene storitve, vložite vlogo za povračilo potnih stroškov. V katerih primerih lahko oddate vlogo zanje in kako to storiti, preberite v prispevku.

Zavarovana oseba

Zavarovana oseba ima pravico do povračila potnih stroškov, ki obsegajo prevozne stroške ter stroške prehrane in nastanitve med potovanjem in bivanjem v drugem kraju, kadar uveljavlja pravice iz 1., 2. in 3. točke 23. člena Zakona o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju, če mora potovati k izvajalcu v drug kraj, ker v kraju zaposlitve ali prebivališča zavarovane osebe ni izvajalca ali če jo izvajalec ali ZZZS napoti ali pokliče v kraj zunaj kraja zaposlitve ali prebivališča zavarovane osebe. V teh primerih ima zavarovana oseba pravico do povračila potnih stroškov za najkrajšo razdaljo od kraja prebivališča do najbližjega izvajalca.

Zavarovana oseba ima pravico do povračila stroškov prehrane, če je zaradi uveljavljanja zdravstvenih storitev odsotna iz svojega prebivališča nad 12 do 24 ur in ji ni zagotovljena prehrana v okviru zdravstvene storitve.

Če mora zavarovana oseba zaradi napotitve bivati v drugem kraju, ima tudi pravico do povračila stroškov nastanitve za nočitev, če ji ta ni zagotovljena v okviru zdravstvene storitve. Do povračila teh stroškov

je zavarovana oseba upravičena le ob predložitvi računov.

Spremljevalec zavarovane osebe

Pravico do povračila potnih stroškov ima tudi spremljevalec zavarovane osebe, ki je napotena k izvajalcu izven kraja prebivališča in zaradi svojega zdravstvenega stanja ni sposobna sama potovati, če tako odloči osebni zdravnik ali imenovani zdravnik ali zdravstvena komisija ZZZS. V vsakem primeru pa ima pravico do spremstva na poti do izvajalca zavarovana oseba do 15. leta ter težje ali težko duševno prizadeta ali težje ali težko telesno prizadeta zavarovana oseba do 18. leta.

Spremljevalcu pripada za spremstvo zavarovane osebe povračilo prevoznih stroškov za najkrajšo razdaljo do najbližjega izvajalca. Če spremljevalec potuje z zavarovano osebo v času spremstva z javnim prevozom, ki ni avtotaksi prevoz, ima pravico do povračila prevoznih stroškov za razdaljo od prebivališča zavarovane osebe do izvajalca in nazaj. Spremljevalec ima pravico do povračila tudi, ko potuje sam od izvajalca, h kateremu je spremljal zavarovano osebo, za razdaljo od izvajalca do prebivališča zavarovane

osebe, in ko potuje k izvajalcu po zavarovano osebo, za razdaljo od prebivališča zavarovane osebe do izvajalca.

Povračilo stroškov prehrane in bivanja v drugem kraju pripada tudi osebi, ki je določena zavarovani osebi za spremstvo, če so izpolnjeni določeni pogoji (odsotnost od doma od 12 do 24 ur, nujnost bivanja v drugem kraju).

Zavarovani osebi ni mogoče odrediti spremstva med bolnišničnim zdravljenjem.

Zavarovanim osebam tudi ni mogoče odrediti spremstva med zdraviliškim zdravljenjem. Izjemoma ta pravica v času zdraviliškega zdravljenja pripada le zavarovani slepi osebi.

VIŠINA POVRAČILA

Zavarovana oseba

Če zavarovana oseba potuje z avtotaksi prevozom, se povračilo opravi v višini cene le-tega, kot izhaja iz dokazila o njegovem plačilu, vendar ne več kot bi znašala kilometrina – to je 10 % cene litra neosvinčenega motornega bencina (95 oktanov), veljavne v času potovanja.

Če zavarovana oseba potuje z drugim

javnim prevoznim sredstvom, se prevozni stroški povrnejo v višini cene javnega prevoza, kot izhaja iz vozne karte ali drugega dokazila o njegovem plačilu.

Če zavarovana oseba potuje z osebnim avtomobilom, z javnim ali avtotaksi prevozom, za katerega ni predložila vozne karte ali drugega dokazila o njegovem plačilu, ima pravico do povračila prevoznih stroškov v višini kilometrine.

V vseh naštetih primerih se obračun prevoznih stroškov za potovanja, opravljena v istem mesecu, zmanjša za 3 % minimalne plače, veljavne v mesecu opravljenega potovanja, kar od 1. 1. 2018 dalje znaša 25,28 evrov.

Če ima zavarovana oseba pravico do povračila stroškov prehrane, se dnevnic v višini, ki se izplačuje javnim uslužbencem v organih državne uprave, izplača za 24 ur, ob upoštevanju njene vrednosti na posamezen dan odsotnosti. Dnevnic za potovanje, ki traja več kot 12 ur, znaša trenutno 16,00 evra (podatek na dan 22. 10. 2018).

Če ima zavarovana oseba pravico do povračila stroškov nastanitve za nočitev, se ti izplačajo v višini dejanskih stroškov, vendar ne več kot znaša trikratna vrednost dnevnic.

Povračilo stroškov prehrane in nastanitve za otroka, starega do sedem let, znaša polovico navedenih zneskov.

Spremljevalec zavarovane osebe

Če spremljevalec potuje z javnim prevoznim sredstvom (ki ni avtotaksi), se prevozni stroški povrnejo v višini cene vozne karte ali drugega dokazila o njegovem plačilu in se obračun prevoznih stroškov ne zmanjša za 3 % minimalne plače, veljavne v mesecu opravljenega potovanja. V vseh ostalih primerih se obračun prevoznih stroškov zmanjša za 3 % minimalne plače, veljavne v mesecu potovanja.

Če zavarovana oseba in spremljevalec skupaj potujeta k izvajalcu z osebnim vozilom ali avtotaksi prevozom ali če potujeta z javnim ali avtotaksi prevozom, za katerega nista predložila vozne karte ali drugega dokazila o njegovem plačilu, se skupni prevozni strošek povrne zavarovani osebi v višini enkratnega zneska. Tudi v teh primerih se obračun prevoznih stroškov zmanjša za 3 % minimalne plače, veljavne v mesecu potovanja. Ob enakih pogojih, kot to velja za zavarovano osebo, ima njen spremljevalec pravico do povračila stroškov prehrane in nastanitve.

Če je odobreno spremstvo v zdravilišču slepi zavarovani osebi, je za spremljevalca standard nastanitev v dvoposteljni ali večposteljni sobi z najmanj tremi obroki hrane dnevno, v višini cene nemedicinskega oskrbnega dne, določene s pogodbo med ZZZS in zdraviliščem.

KJE IN KAKO VLOŽITI VLOGO

Zavarovana oseba uveljavlja povračilo potnih stroškov pri območni enoti oziroma izpostavi ZZZS ali pri delodajalcu. Če stroške zavarovani osebi izplača delodajalec, ta uveljavlja povračilo zneska pri ZZZS.

Zahteva za povračilo prevoznih stroškov, poleg sestavin, določenih v zakonu, ki ureja splošni upravni postopek, vsebuje:

- predpisano listino »Potrdilo o upravičenosti do potnih stroškov – spremstva«, ki jo izda osebni ali napotni zdravnik, ko zavarovana oseba uveljavlja povračilo stroškov zase in za spremljevalca oziroma dokazilo o spremstvu, ko zavarovana oseba ne uveljavlja povračila stroškov tudi za spremljevalca. Na listini mora biti naveden dan oziroma čas, ko je bila zavarovana oseba na pregledu oziroma preiskavi v drugem kraju, kar potrdi izvajalec, ki jo je sprejel na pregled ali zdravljenje;
- izvirnik vozne karte ali drugega ustreznega dokazila o plačilu javnega ali avtotaksi prevoza;
- na zahtevo ZZZS drugo dokumentacijo, ki je potrebna v postopku odločanja;
- podatek o številki računa in organizaciji, pri kateri je odprt račun, na katerega se nakaže povračilo stroškov.



Mirjam Kanalec

PRIZNANJE OBČINE DOMŽALE

Občina Domžale je 16. aprila na slavnostni seji ob občinskem prazniku zaslužnim institucijam in posameznikom podelila zlate, srebrne in bronaste plakete ter priznanja.

19. aprila občina Domžale praznuje rojstni dan, saj so na ta dan pred 67 leti bile Domžale razglašene za mestno občino. Vsako leto se zato skozi ves april v ta namen tradicionalno zvrstijo številni dogodki in prireditve, s katerimi obeležujejo občinski praznik. Med osrednje praznovanje spada slavnostna seja, na kateri vsako leto podelijo najzaslužnejšim posameznikom in organizacijam nagrade in priznanja. Letošnja slavnostna seja ob občinskem prazniku je potekala 16. aprila v Kulturnem domu Franca Bernika v Domžalah, katere so se udeležili župan Toni Dragar, podžupanja mag. Renata Kosec, častni občan Peter Primožič, svetnice in svetniki Občinskega sveta Občine Domžale, prejemniki nagrad in priznanj ter ostali gostje. Rdeča nit kulturnega programa na letošnji slavnostni seji je bila Dober dan življenje. Program je povezoval Jure Longyka, obogatili pa so ga kvartet trobil godbe Domžale, Katrinas, Sebastjan in Maja Bertoncelej ter Foto, kino in video klub Mavrica Radomlje.

Zlato plaketo Občine Domžale je letos prejel Foto, kino in video klub Mavrica Domžale, in sicer ob 50-letnici uspešnega dela za ohranjanje zgodovine in kulturne dediščine.

Nagrado Občine Domžale je prejelo tudi naše društvo, ob našem jubileju, 40-letnici, za uspešno delo na območju občine Domžale. V obrazložitvi pa so zapisali: »Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je bilo ustanovljeno leta 1978 in ima 308 članov v 38 občinah osrednje Slovenije.

V občini Domžale živi 19 članov paraplegikov in tetraplegikov. Že štiri desetletja društvo uspešno uresničuje vse svoje naloge ter cilje za pomoč in lažje življenje svojih članov. Z Občino Domžale društvo sodeluje vse obdobje, še posebej se je delo uspešno okrepilo na športnem področju po zaslugi Cvetke Štirn. Že več kot 20 let društvo pripravlja

tradicionalno srečanje kegljačev iz vse Slovenije za pokal Občine Domžale, izpostaviti pa je potrebno tudi skupno organiziranje dobrodelnih koncertov, na katerih so zbirali sredstva za nakup kombijev in izboljšanje pogojev svojega dela.« Nagrado je predsednici društva Mirjam Kanalec izročil župan Toni Dragar in čestital društvu za uspešno delo.

Naj omenimo še, da je nagrada tudi denarne narave, občini Domžale pa se za priznanje in odlično sodelovanje iskreno zahvaljujemo.



Mirjam Kanalec

ŽUPANOV NI BILO

Predstavniki društva, občinskih služb in člani, ki živijo v občini Domžale, Moravče, Lukovica in Dol pri Ljubljani so se sestali na delovnem sestanku, ki ga je organiziralo Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine 4. decembra 2019 v gostilni Peterka v Moravčah. Niti enega župana iz omenjenih občin ni bilo.

Zagotovo je najboljši ključ do uspešnega sodelovanja in prepreka za morebitne nesporazume še vedno pogovor. Tega se zavedamo tudi pri društvu, zato že od leta 2002 organiziramo delovne sestanke, na katere povabimo župane, občinske službe s posameznih področij ter člane k izmenjavi mnenj in stališč z namenom, da bi na ta način prispevali k prijaznejšemu sobivanju.

In tak medobčinski sestanek je letos potekal konec leta, 4. decembra v Moravčah, kjer smo bili nazadnje pred petimi leti. Medse smo povabili župana Domžal, Moravč, Lukovice in Dola pri Ljubljani. Pri tem nismo pozabili na centre za socialno delo, zavod za zdravstveno zavarovanje, dom za starejše in policijo. Seveda smo povabili tudi vse člane iz omenjenih občin in predstavnika ZPS. Udeležba na srečanju, od katerega smo veliko pričakovali, je bila slaba tako s strani naših članov, kot s strani predstavnikov občinskih služb. Vabilu so se odzvali Stanislav Ravnikar, varuh pravic občanov iz občine Moravče, Mojca Cerar

iz družbenih dejavnosti občine Lukovica, Simona Rihter iz CSD Domžale in Agata Lucija Jevnikar iz PP Domžale, predstavnika Zveze paraplegikov Slovenije arhitekt Marko Tul in strokovna delavka Urška Rendulič, prisotna pa sta bila tudi oba socialna poverjenika za to območje, Peter Kralj in Feliks Bugar. Tik pred zdajci je žal udeležbo zaradi nepredvidljivih obveznosti odpovedal tudi župan občine Domžale Toni Dragar.

Že uvodoma je predsednica društva Mirjam Kanalec izpostavila pretekli dan, 3. december, mednarodni dan invalidov, ki je letos potekal pod geslom združenih narodov: »Spodbujanje invalidov k aktivnemu sodelovanju in prevzemanju vodstvenih vlog«, hkrati pa prisotnim zastavila vprašanja: Kakšen je položaj invalidov v njihovi občini?, Ali je njihova občina, Občina po meri invalidov?, Je grajeno okolje dovolj dostopno za gibalno ovirane osebe? in Ali bo prihodnost v njihovi občini zagotavljala kvalitetnejše življenje invalidov? Podpredsednica Mojca Burger je prikazala široko

paleta programov in dejavnosti, ki jih društvo izvaja v korist članov in širše družbe.

Nato so spregovorili vsi vabljeni predstavniki občin in ostalih služb, ki so izrazili pripravljenost na sodelovanje. Stanislav Ravnikar je povedal, da je v njihovi občini dobro poskrbljeno za invalide, problem pa je nedostopna lekarna. »Z našim društvom je občina Lukovica že sodelovala pri večjih projektih,« je izpostavila Mojca Cerar. Agata Lucija Jevnikar je med drugim poudarila ničelno toleranco do nasilja, ki se dogaja za štirimi stenami. Simona Rihter pa je nanizala vrsto socialnovarstvenih storitev, ki jih lahko koristijo občani.

Po razpravi smo v nadaljevanju delovnega sestanka govorili o problemih, s katerimi se naši člani vsak dan srečujejo pri bivanju in vključevanju v družbo, še posebej pa smo se posvetili dostopnosti grajenega okolja za funkcionalno ovirane osebe. S tem so se predstavniki omenjenih institucij s prve roke seznanili, s kakšnimi težavami se njihovi gibalno ovirani





občani vsakodnevno srečujejo. Povemo naj, da je sodelovanje z občinskimi službami ključnega pomena pri zagotavljanju temeljnih življenjskih pogojev

in kvalitetnejšega življenja oseb z okvaro hrbtenjače. Zavest, da je potrebna bistveno večja vključenost v celotno dogajanje, mora biti stalnica v družbenem

delovanju vsakega občana, tudi invalida. In da odpravljanje ovir niso le neki »projekti za invalide«, temveč pomenijo boljše kakovost življenja za vse občane.



Alenka Žagar, Oddelek za zdravje in socialno varstvo Mestne občine Ljubljana

DOSTOPNA LJUBLJANA

V začetku decembra, ko obeležujemo mednarodni dan invalidov, je Mestna občina Ljubljana izdala novo knjižico z naslovom Dostopna Ljubljana.

V knjižici, trinajsti po vrsti v seriji publikacij Ljubljana – zdravo mesto, so predvsem z bogatim fotografskim materialom predstavljene ključne prilagoditve in rešitve, ki prispevajo k čedalje bolj dostopni in vsem prijazni Ljubljani.

Po predgovoru župana Mestne občine Ljubljana, gospoda Zorana Jankovića, ter uvodni besedi Saša Rinka, vodje Sveta za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir Mestne občine Ljubljana, sledijo poglavja s fotografijami mestnih zelenih površin, ekološke cone v središču mesta, dostopnih spomeniško zaščiteneh zgradb, Kavalirjev, vozil na električni pogon, ki so v centru mesta v pomoč predvsem starejšim ter sodobnih mestnih avtobusov, na koncu pa še prikaz podpornih programov in

storitev, ki jih kot lokalna skupnost zagotavljamo ali spodbujamo z namenom ustvarjanja pogojev in možnosti za vključevanje oseb z oviranostmi v vsakdanje življenje v mestu.

Ob izdaji knjižice smo v Mestni hiši organizirali okroglo mizo, na kateri so vabljeni gostje spregovorili o pomenu dostopnosti, o delovanju Sveta za odstranjevanje

arhitekturnih in komunikacijskih ovir MOL ter o primerih dobre prakse in stalnih prizadevanjih, ki jih v širši mestni družini izvajamo za povečevanje dostopnosti mesta. Od dogodka dalje je knjižica Dostopna Ljubljana v elektronski obliki dostopna na spletni strani Mestne občine Ljubljana, pod zavahkom Publikacije MOL. Vabljeni k ogledu in branju!





Mojca Burger

KO SE ZDRUŽIJO TASTARI IN TANOVI ČLANI, SE RODIJO NOVA PRIJATELJSTVA

Poškodba ali okvara hrbtenjače povzroča eno izmed najtežjih invalidnosti, ki ne vpliva le na posameznika, temveč tudi na njegovo družino in njegovo celotno socialno okolje. Pri vključevanju nazaj v aktivno življenje, soočanju z »novim življenjem«, sprejemanju invalidnosti lahko prav društvo s svojimi programi, predvsem pa z vrstniško pomočjo, pomaga pri premagovanju številnih izzivov.

Poverjenik je vez med članom in društvom

Že vrabci čivkajo, da imamo na društvu mrežo socialnih poverjenikov, pa vendar se še vedno najde kdo, ki ne ve, kdo je njegov poverjenik, zato bom na kratko ponovno predstavil delo socialnega poverjenika in poverjeniške mreže. Socialni poverjenik je član, ki kot prostovoljec pomaga svojim sočlanom v različnih situacijah. Vsako območje delovanja društva ima svojega poverjenika, saj le na tak način lahko dobimo informacije, kaj se z vami, našimi člani, dogaja. Naše društvo trenutno šteje 320 članov in težko bi vedeli za vsakega

posameznika, v kakšnih razmerah živi. Trenutno imamo 14 socialnih poverjenikov in prav vsak član ima svojega. Naloga poverjenika je, da vas sem ter tja obiše, se z vami malo podruži, vas občasno pokliče, vedno pa se lahko tudi vi obrnete nanj z različnimi vprašanji ali pa kar tako. Vsako leto skličemo tudi več sestankov vseh poverjenikov z namenom, da predstavijo različne probleme in predstavijo informacije iz njegovega terena. Na sestankih naredimo tudi plan dela v bodoče. Zavedati pa se moramo, da so poverjeniki vsi laiki, ki to delo opravljajo prostovoljno zaradi srčnosti in želje, da pomagajo,

kolikor je v njihovi moči. Vsako leto določeni poverjeniki organizirajo tudi druženje s svojimi člani, kar pomeni, da se manjše skupine članov dobijo na pici, čevapčičih ali pa kakšni drugi dobroti in se podružijo med seboj za nekaj uric. Tako se med njimi in poverjenikom spletejo še močnejše vezi in vzpostavi se zaupanja. Socialni poverjenik pa je vedno prisoten že pri uvodnem sprejemu novih članov, katerega smo letos organizirali že trikrat. Sprejem novih članov na sedežu društva je zelo pomemben, saj le tako lahko novinci, ki so še zelo negotovi in preplašeni nad novo situacijo, dobijo vse informacije



Jakob Šparovec

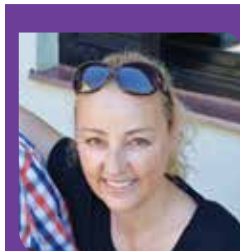
»Sem se imel zelo lepo. Družba je bila v redu, edino vreme nam je nagajalo. Lep pozdrav!«

o delovanju društva in njihovih pravicah. Veliko se jih takrat odloči za kakšno novo aktivnost in po navadi je potem vse lažje, saj na ta način spoznajo svoje sočlane, ki so šli tudi sami skozi enako ali pa podobno pot.

Ker si društvo prizadeva čim več ponuditi novim in starim članom, smo se odločili, da povabimo vse novince skupaj s tremi poverjeniki in njegovimi člani v mesecu maju na tridnevno letovanje v Semič. Na žalost so se za ta podvig odločili samo člani poverjenika Roberta Žerovnika in šest novincev, zato smo obe skupini združili v en termin, kar se je na koncu izkazalo za zelo dobro potezo – med seboj so se povezali stari in novi člani.

Super družba v Semiču

V Semič smo se novim dogodivščinam naproti odpravili v ponedeljek 27. 5. zjutraj. Peljali smo se s kombijem in osebnimi vozili, saj nas je bilo kar petnajst, čeprav je prostora v hiši za dvajset oseb.



Mojca Burger

»Moram povedati, da se mi je bilo zelo težko posloviti od vas, saj smo bili res dobra ekipa in bi z vami lahko preživela še veliko takih dni. Upam, da vse skupaj ponovimo in da nas bo drugič spremljal sonček.«

Seveda sem jaz kot vodja tabora prišla skupaj s pomočnicami Matejo in Vesno že malo pred drugimi, da smo vse pripravile za prihod ostalih članov. Člani pa so s kombijem, katerega je vozil naš mladi voznik Darko, prišli kakšno urico za nami. Pričakal jih je aperitiv in dež. Vsi skupaj smo se prvo posedli zunaj v jurčku, kjer smo imeli uvodni spoznavni sestanek, na katerem sem tudi na kratko razložila, za kaj smo tam in kaj bomo počeli, nato pa smo se porazdelili po sobah. Kot sem že omenila, smo imeli s seboj tudi asistentko Vesno Počivalšek in Matejo Lazar, ki sta bili zadolženi za pomoč članom, kateri so pomoč potrebovali, in za pripravo zajtrkov, druženje ... Dan smo potem preživeli bolj umirjeno, saj smo se

še spoznavali, seveda pa smo ga popestrili tudi z različnimi igrami, kot so šah, karte in balinčki.

Drugi dan smo morali že zelo zgodaj vstati, saj je bil dan namenjen spoznavanju Bele krajine. Zjutraj nas je v Radovici pričakal ravnatelj Osnovne šole iz leta 1950 Brihtne glave Andrej Bajuk, vendar pa do cilja nismo prišli vsi skupaj, saj nam je ponagajal kombi in so zadnji del poti nekateri člani prepešačili oziroma prevozili z vozički (kombi je v velikem klancu omagal). Z zamudo smo pričeli z enournim poukom, kjer nas je poučevala stroga učiteljica, katera je neprestano vihtela palico v roki. Učiteljica res ni imela nobenega nasmeha na obrazu in je komaj čakala, da kdo ne bo znal odgovoriti, da ga lahko kaznuje. Na koncu pouka smo vsi udeleženci prejeli izpričevala, vendar nekateri razreda niso izdelali in morajo ponovno v drugi razred, je pa tudi druga možnost – da izdeláš razred v primeru, če prinese mama ali ata klobase ... Po končanem pouku smo se odpravili še na končni izlet v Vinsko klet Metlika. Tam nas je

Daša Abaza

»Semič je čarobno malo naselje, v katerem stoji stara domačija, na katero sva z gospo Alenko prišli za 4 dni. Najprej sva bili malo skeptični, kako bova vse skupaj »vozili«, saj za presedanje iz voza v posteljo potrebujeva dvigalo. Človek je navajen na svoje rutinske opravke in rabi malo časa, da se prilagodi. Vendar je odlična družbica, polna vedrine in humorja odtehtala vse skrbi o teh tehničnih in rutinskih navadah. Dobro smo jedli, se veliko smejali, dihali svež zrak in se spominjali, kako je bilo nekoč ... Z veseljem še pridem, z uporabnico ali brez ...«

veliko bolj kot učiteljica prijazno sprejela vodnica, ki nam je razkazala ogromno klet, kjer shranjujejo vina. Seveda klet ne bi bila klet, če ne bi imeli tudi degustacijo različnih vin. Ker pa v Belo krajino tudi sodi belokrajnska pogača, smo imeli na degustaciji vin tudi toplo pogačo. Testirali smo kar pet različnih sort vina, zato nas ob zaključku izleta tudi dež ni več tako motil. Počasi smo se vrnili v našo hišo, kjer smo imeli v večernem času tudi piknik v jurčku. Dež in mraz nas pri tem res nista ovirala, saj smo bili pod streho

Esad Kušič

»Zahvaljum se za »cveke« v šoli. Spoznal sem nove ljudi, hrana mi je bila všeč. S Titom naprej!«

Izidor Križnik

»Zahvaljum se Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine. Invalid kot sem, bi take invalide kot sem jaz, odpeljal čim večkrat v Semič. Lep pozdrav.«

Kralj Peter

»Bivanje v našem domu v Semiču je vedno prijetno doživetje, ki ga ne more preprečiti niti vsakodnevno deževje. Tokrat je bilo še zlasti zanimivo, saj v takšni zasedbi kot je bila letos, še nisem bival tukaj. Spoznali smo se z kar nekaj novimi člani našega društva, seveda nismo manjkali stari mački. Naša Mojca nas je razvajala s svojimi kulinaricnimi spretnostmi, poskrbela pa je tudi za ogled dveh belokranjskih znamenitosti, Osnovne šole Brihtna glava in seveda metliške vinske kleti z degustacijo. Za konec našega bivanja v Semiču lahko samo rečemo: »A lahko še enkrat?«

in v bundah. Spekli smo meso in spili kupljeno vino, katerega smo popoldan pokušali.

Naslednji dan smo imeli kuharijo golaža v kotlu. Na tem mestu moram pohvaliti prav vse udeležence tabora, saj so prav vsi lupili čebulo in jokali ... pa ni bilo krivo domotožje. Glavna kuharica sem bila jaz, kar res ni težko, če imaš toliko pridnih pomočnikov. Naj povem, da je bilo na ta dan še bolj mrzlo in še bolj močno je deževalo. Pozno popoldne pa smo vsi skupaj preživeli v hiši, kjer so nekateri spremljali polfinale v nogometu, drugi pa smo igrali remi karte, do onemoglosti.

Prišel je zadnji dan, dan namenjen slovesu. Hišo smo pospravili, spakirali stvari v kovčke in počakali naše kombije, da člane odpeljejo domov.

Vključajte se v aktivnosti

No, toliko o naši socialni mreži in novih članih. Obljubimo vam, da se bomo vsi skupaj še naprej trudili, da boste imeli čim več od našega skupnega društva in da

bomo organizirali še veliko srečanj in druženj. Na vas pa je, da čim več potegnate iz tega in da se prijavite na delavnice, tabore, srečanja ... skratka na dogodke, ki vas zanimajo. V kolikor pa imate tudi sami kakšno idejo, za katero bi si želeli, da jo skupaj uresničimo, se pa le pogumno javite in predlagajte. Mi smo tukaj, da vam pomagamo!!!

Franc Urankar

»Všeč mi je bil ogled Vinske kleti KZ Metlika. Tudi pouk v šoli BRIHTNE GLAVE mi bo ostal v lepem spominu. Imel sem prijetno družbo. Upam, da bom imel priliko še kdaj priti v Semič. Hvala še enkrat za prelepe trenutke.«

Alenka Tauzes

»Obisk v Semiču smo začeli deževno, ga nadaljevali in tudi z dežjem zaključili. Vendar to ni bila ovira, da se ne bi imeli lepo. Zanimiva in lepa zelena pokrajina da energijo. Izlet je bil zabaven. Predvsem zgodovina pokrajine je bila lepo predstavljena. Spoznali smo nove prijatelje. Zabavali smo se ob lupljenju čebule, kjer smo skupinsko jokali. Želimo si več takih tematskih druženj. Hvala društvu paraplegikov in dekletom.«

Jože Globokar

KRONIČNE BOLEZNI NAŠEGA ČASA

vsak posameznik mora bit zdrav vsak posameznik mora bit zdrav vsak posameznik mora bit zdrav

Vsak posameznik s svojim zavednim ali nezavednim vedenjem vpliva na svoje zdravje. Na poti k dobremu počutju so nam, poleg zdravega načina življenja, na voljo različne sprostivne tehnike.

Zdrav življenjski slog in dejavniki tveganja

V okviru nacionalnega programa Cindi smo 27. februarja v društvenih prostorih pripravili delavnico Zdrav življenjski slog in dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni. Z zdravim življenjskim slogom, katerega veliki del zajema zdrava prehrana, redno gibanje glede na lastne možnosti, zmanjšanje kajenja in drugih razvad, lahko bistveno zmanjšamo dejavnike tveganja za nastanek kroničnih bolezni današnjega časa. Te so namreč najpogostejši vzrok smrti v Sloveniji. Čeprav se zavedamo, da bi bilo dobro, da naredimo nekaj za svoje zdravje in dobro počutje, je kar težko najti odločitev oziroma pravi trenutek za začetek. Vse o zdravem življenjskem slogu nam je na poučni delavnici s projekcijo fotografij in komentarji razložila Valerija Palkovič, dipl. m. s. Ob številnih vprašanjih in odgovorih

iz prve roke smo spoznali glavne in najpogostejše dejavnike, ki vplivajo na naš nezdrav življenjski slog. Že zaradi specifičnosti naše poškodbe se premalo gibamo, prav tako radi posežemo po sladkih dobrotah, kavi, cigaretah, alkoholu, premastni hrani in prekomernih kalorijah. Vse to pelje k prekomerni telesni teži z zvišano ravnjo holesterola in



sladkorja v krvi. Tekom promocije zdravja smo spoznali bolezni, način življenja, zdravo prehrano in zdrav krožnik, gibanje za zdravje in ciljne vrednosti, ki bi jih morali z zdravim načinom življenja doseči. Torej, hrana ne sme biti stvar instinkta, temveč razuma!

Članice in člani so ob tej priložnosti lahko pogledali tudi publikacije projekta SOPA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola,

ki se izvaja v okviru Operativnega programa za izvajanje kohezijske politike v programskem obdobju 2014–2020.

Stres, sprožilec za izgorevanje

Stres je normalen fiziološki odziv organizma na dražljaje iz okolja, ki motijo osebno ravnotežje. Stres je sprožilec, ne pa tudi vzrok za izgorevanje. Potovanje z letalom je nekaterim v veselje, za druge pa predstavlja hud stres. Hrupna glasba nam je lahko na koncertu v užitek, če pa ponoči moti naše prizadevanje, da bi zaspali, utegne povzročiti stres.

Zelo veliko nam je o stresu 25. novembra 2019 v društvenih prostorih povedala Sara Fišer, univ. dipl. psih. iz ZD Ljubljana.

Redna vadba tehnik sproščanja ima številne pozitivne učinka za posameznikovo telesno in duševno zdravje. Med njimi so:

- učinkovitejše spoprijemanje s stresom;
- lajšanje bolečine;
- izboljšanje spanja in zmanjšanje utrujenosti;
- izboljšanje koncentracije in spomina;

- povečanje samozaupanja in višanje produktivnosti;

- preprečevanje oz. zmanjšanje psihosomatskih bolezni.

Predavateljica nam je predstavila tri različne tehnike sproščanja:

1. Dihalne vaje sproščanja – osnovna tehnika, ki je del večine drugih tehnik;

2. Postopno mišično sproščanje

– usmerjena na telo, ki nas uči zavestnega sproščanja mišic v dveh korakih. Najprej mišice krčimo, nato pa sproščamo. Skozi ponavljanje te tehnike se naučimo prepoznati in razločiti občutke ob napeti in sproščeni mišici. To nam pomaga pri sproščanju telesa, kadar začutimo, da je napeto zaradi stresa.

3. Vizualizacija – kot nezahtevna

tehnika usmerjena na misli pomirjajočega kraja. S to tehniko želimo s pomočjo ustvarjanja pomirjujočih miselnih podob doseči miselno sproščenost, posledično pa tudi sproščenost na telesu in drugih ravneh.

Zbližali smo se s stresom, s spoznanjem pa ga bomo tudi lažje premagali.

.....

Jože Globokar

NOVA SPOZNAVANJA IN NOVI PRIPOMOČKI

Poleg preležanin je inkontinenca ena največjih težav, ki po poškodbi hrbtenjače pesti paraplegike in tetraplegike.

Sveda te težave dobro poznamo, ker se z njimi vsakodnevno srečujemo in nam povzročajo občutek odvisnosti, nelagodja, manjvrednosti in tudi sramu. Zato so dobrodošla nova spoznanja in novi pripomočki. Veseli smo, da je v zadnjih letih prav na tem področju prišlo do velikega napredka. Že kar nekaj časa so na tržišču tako imenovani hidrofилni katetri, ki omogočajo intermitentno samokateterizacijo. In tudi pri teh katetih je prišlo do izboljšav in enostavnejše uporabe.

Na predavanju 23. oktobra 2019 v predavalnici URI - Soča je kar številnim članom našega društva veliko novosti oz. uporabnih informacij s predavanja zaželela

predsednica Mirjam Kanalec in se hkrati zahvalila vsem, ki so nam pripravili to poučno predstavitev. Z nagovorom se ji je pridružila tudi strokovna sodelavka Lentismeda Pina Erklavec in v času kratke predstavitve med drugim povedala, da podjetje stremi tudi k dobremu počutju oseb s poškodbo hrbtenjače.

Zatem smo se s pomočjo projekcije in podrobnimi komentarji diplomirane višje medicinske sestre in enterostomalne terapevtke Zdenke Dimnik Vesel seznanili z načinom in prednostmi čiste intermitentne samokateterizacije. Spoznali smo: gradnjo telesa in njegov nadzor, filtriranje odpadkov, ki jih opravljajo sečila, nastajanje

seča v ledvicah, nadzor nad sečnim mehurjem, nevrogeni mehur, posledice trajnega urinskega katetra in zgodovino praznjenja mehurja po poškodbi hrbtenjače. Opozorila nas je, da moramo pri samokateterizaciji biti posebej pozorni, da pri večji količini urina kateteriziranje pri 500 ml prekinemo in po pol ure nadaljujemo. Stena sečnega mehurja je namreč prepredena z drobnimi žilicami, ki pri prehitrem praznjenju lahko počijo in pride lahko do krvavitve.

V nadaljevanju nam je predavateljica predstavila različne vrste in velikosti katetrov, ki se ločijo po barvi nastavka in posebej opozorila na higieno med samokateterizacijo. Po novem letu bo na tržišču tudi

kateter CompactCath, pri katerem njegov mehanizem apliciranja enakomerno razporedi lubrikant po katetru in ta s tem ne potrebuje dodatne lubrikacije, »no touch« trak pa ščiti kateter pred neposrednim dotikom in kontaminacijo. Res praktično in enostavno, saj pri uporabi ne potrebuje nobena dodatna tekočina. Po predavanju smo si ogledali video posnetek s podrobnim načinom intermitentne samokateterizacije, tako pri moških kot tudi pri ženskah. Sledila so številna vprašanja uporabnikov in seveda odgovori iz prve roke. Ponovno srečanje s hrvaško

predstavnico Lentismeda Elizabeto Velič in »našo sestro« Zdenko, ki je že v zasluženem pokoju in jo skoraj vsi dobro poznamo, starejši še iz obnovitvene rehabilitacije v

Pineti pred davnimi leti, mlajši pa kot oddelčno sestro na oddelku za paraplegijo v URI - Soča, je bilo prijetno. Podjetje Lentismed je poskrbelo tudi za okrepčilo.



Valerija Palkovič

ZA ZDRAVJE LAHKO SAMI NAREDIMO VELIKO

Hujšanje ne sme biti stradanje, temveč mora predstavljati učenje novih kulinarčnih spretnosti in spremembo življenjskega sloga.

V sodobnem času je velikokrat vprašanje, ali je način prehrane posameznika prilagojen njegovim telesnim potrebam. Jedilniki dostikrat vsebujejo hitro pripravljene obroke, ali pa so jedi pripravljene na nepravilen način. Velikokrat imajo posamezniki neurejen režim prehrane. Prehranjujejo se pozno zvečer ali zaužijejo premalo obrokov.

Dodatne težave se pojavljajo zaradi prehranjevanja družinskih članov na različnih lokacijah. Težko se usklajujejo potrebe članov družine zaradi že zaužitih obrokov v vrtcih/šolah/slужbah ter zaradi pomanjkanja časa za pripravo obrokov doma. Napake pri prehranjevanju, bodisi presežki zaužite hrane, bodisi pomanjkanje hrane, na koncu povzročijo težave v

zdravstvenem stanju posameznika. Prevelike količine hrane, previsok vnos energije ter pozni in obilni obroki lahko pripeljejo do srčno-žilnih bolezni, povečanja maščobe v krvnem obtoku ali debelosti. Te nepravilnosti lahko poslabšajo osnovne bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 2, povečan krvni pritisk, kronične ledvične bolezni in srčno popuščanje.

Z druge strani prenizek energijski vnos in stradanje, hude shujševalne diete privedejo do izgube mišične mase, slabšanje kostne gostote, do utrujenosti, do zmanjševanja odpornosti ter posledično do bolezni.

Osnovna načela zdravega prehranjevanja so veliki večini že zelo znane. Kljub temu nam tempo življenja včasih ne dovoli, da bi tega znana zdrava načela dejansko tudi upoštevali. Priporoča se uživanje pestre in mešane prehrane. Jedilniki naj vsebujejo dosti vlaknin, vsaj 300–400 g dnevno. Sadje jejte dvakrat dnevno. Zaželeno je, da je to v dopoldanskih urah. Sadje je bogat vir vitaminov, mineralov in vlaknin. Nikoli se ne sme pozabiti, da je sadje obrok, ne pa pijača. Zelenjava je tudi idealen vir vlaknin, ki je nizkokalorično živilo in bogato z vitamini in minerali. Dnevno pojemo na splošno premalo zelenjave. Pri korekciji telesne teže vedno svetujemo to živilo v večjih količinah, ker nima velike energijske vrednosti.

Zdravi jedilniki vsebujejo žita v obliki polnozrnatih izdelkov, ki jih zaužijemo 2 do 3-krat dnevno; stročnice vsaj trikrat na teden; meso 2 do 3-krat tedensko. Na jedilniku moramo imeti redno tudi funkcionalna živila (oljčno olje, ribe, česen in probiotična živila).

Maščobe in esencialne maščobne kisline naj predstavljajo vsaj 25 % celotnega vnosa energije. Zelo pomemben je vnos zadostne količine tekočine v telo. Kot tekočina se najbolj svetuje pitje vode ali nesladkanih čajev ter mineralne vode, ki je neobvezna. Bazalni metabolizem (BMR) je minimalna količina kalorij, ki so potrebne za vzdrževanje osnovnih telesnih funkcij in procesov. Povprečna vrednost bazalnega metabolizma za odraslo žensko osebo se giblje med 5460 in 7560 kJ (med 1300 in 1800 kcal), za odraslega moškega pa med 6300 in 9240 kJ (med 1500 in 2200 kcal). Na BMR vpliva telesna teža, telesna višina, starost in spol vsakega posameznika ter stanja in aktivnosti, ki so vezane na način življenja osebe. Med stanja štejemo notranje potrebe telesa, kot so vročinskastanja, težka rehabilitacija po operacijah, opekline itn. Med aktivnosti sodijo osnovne fizične aktivnosti posameznika, kot so npr. delo v pisarni, težko fizično delo (gozdarstvo, gradbeništvo ...), vrtnarjenje itn. Osnovno fizično aktivnost razvrščamo na malo, srednjo ali visoko telesno dejavnost.

Člani Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine ste imeli možnost udeležiti se meritve

telesne sestave. Na teh meritvah sem vam tudi povedala številke vašega bazalnega metabolizma. S pomočjo meritve telesne sestave lahko sledimo, kaj se v notranjosti telesa dogaja, ali se mišična masa ohranja, ali jo hitro izgubljam (za te podatke potrebujemo večkratne meritve). Tudi maščobe, ki so razporejene okoli pasu, bokov in na ekstremitetih so vidne na meritvi v obliki % ali v Kg. Hidracija telesa je tudi zelo pomemben faktor pri ohranjanju zdravja, zato je pri meritvi posebno pozornost potrebno nameniti podatkom, koliko je vode v celicah in koliko okoli njih.

Za zdravje lahko sami naredimo veliko. Vsem je dobro znano, kako pomembno je, da čuvamo in negujemo svoje dobro počutje. Ni potrebe, da bi z velikimi spremembami strmeli k skoraj nedosegljivim ciljem. Delajmo z majhnimi koraki, spremenimo lahko način pitja tekočine, določimo redne urnike za redno in kvalitetno prehrano, dajmo se naučiti sproščati telo s pravilno tehniko dihanja ali mogoče samo zmanjšajmo pozne obroke. Z majhnimi koraki se da zelo daleč priti, zato negujmo tisto, kaj je dobro za naše telo ter spremenimo navade, ki nam počasi uničujejo zdravje.

Jože Globokar

V PRIJETNEM HLADU KAMNIŠKE BISTRICE

Vsakoletno srečanje naših članov in zaposlenih na društvu smo 8. junija 2019 pripravili v občini Kamnik. Tokrat so udeleženci pred osrednjim srečanjem v Kamniški Bistrici imeli možnost izbire ogleda Arboretuma Volčji Potok ali pa se z gondolo povzpeli na Veliko planino.

Človek bi pričakoval, da bomo v občini Kamnik z lahkoto našli dostopno lokacijo, kjer bil v osrčju prelepe narave izpeljali tradicionalno spomladansko srečanje članov s spremljevalci. Pa ni bilo ravno lahko. Šele s pomočjo domačinov (Pavlin Primož) nam je uspelo. Pri iskanju piknik prostora je namreč vedno težava, saj mora biti prostor dostopen, z bližnjim parkiriščem, imeti mora primerno podlago, super je, če so vse potrebne stvari (žari, hladilnik, streha, voda, elektrika in še kaj) na razpolago ... in to čim ceneje – najboljše zastoj! In na določen dan ne sme biti zaseden! Letos smo z izbiro datuma imeli kar

nekaj težav, saj smo se sprva skladno s tradicijo odločili za 15. junij, a smo morali datum zaradi vseslovenskega srečanja, ki ga je organizirala Zveza paraplegikov, prestaviti. Srečo smo imeli, da je bil piknik center Pri Jurju v idiličnem okolju Kamniških planin ta dan prost in tako je odločitev padla, da bo druženje potekalo v občini Kamnik, z ogledom Arboretuma ali Velike planine.

Arboretum Volčji Potok se razteza kar na 88 hektarih, v njem pa je posajenih ogromno rastlin z vseh koncev sveta. Posebno pestrost v park vnašajo potoki in jezera, ki nudijo življenjski prostor vodnim rastlinam in živalim. Arboretum v



vsakem letnem času ponuja svoje zanimivosti, v tem času pa so gotovo bile najbolj privlačne številne vrtnice vseh mogočih barv in oblik. V rozariju je že več kot 1000 vrst teh dišečih lepotic, ki so prav takrat prehajale v bujno cvetenje. Skupina, ki je obiskala arboretum, je imela premalo časa, da bi si ogledala vse lepote tega prečudovitega parka. Velika planina v Kamniško-Savinjskih Alpah se razprostira na površini 5,8 km² in povprečni višini okoli 1500 m nad morjem. Je največja visokogorska pašna planina na Slovenskem, kjer se pase okrog 300 glav živine. Na njej so pastirji zgradili več pastirskih naselij s preko sto pastirskimi



stanovi (kočami, bajtami) posebne oblike, ki so zaščitni znak planote. Naša druga skupina se je z nihalko, ki letno na planino pripelje okoli 60.000 potnikov in je najdaljša nihalka v Evropi brez podpornih stebrov, povzpela do hotela Šimnovec. Vse o Veliki planini nam je povedal vodnik Gregor Prašnikar. »Planinci« so se naužili svežega gorskega zraka, nekaj časa uživali v prelepem razgledu in se vrnilo v dolino do Piknik centra pri Jurju, kjer je potekalo skupno druženje z zabavnim programom.

Po pozdravnih besedah predsednice društva Mirjam Kanalec nam je dobrodošlico v njihovih krajih zaželel župan občine Kamnik Matej Slapar. Na kratko je predstavil glavne znamenitosti občine in njihove pomembne izletniške točke



ter zaželel, da bi se naše poti še prekrizale.

Po dobrotah na žaru, ki sta nam jih pripravila žar mojstra Jože Berčon in vnuk naše Pavle Nik Bencek, postregle pa Saša, Manca, Barbi, Veronika in Sabina, so v toplem in sončnem popoldnevu prijali tudi

osvežilni napitki. Na mize sta jih pridno nosili tudi vnukinji našega člana Vita in Ajda. Brez pomoči voznikov Tomaža, Darka, Milanka in Matije pa tudi ne bi prišli na Veliko planino. Skratka, uživali smo v prelepem, že malce gorskem okolju, ki smo ga popestrili z vedno priljubljenim bingom. Glavni dobitek (izkupiček vseh prodanih lističev) je dobil Janez Klander, ki ga je namenil društvu za nakup novega kombija. Brez dobre glasbe ob takih srečanjih seveda ne gre. Za dober in najrazličnejši izbor, ki je zadovoljil vsak okus, je poskrbel DJ Slavko. Organizacijske niti so bile tudi tokrat (tako kot smo že vajeni) v rokah Mojce Burger. Gostišču Pri Jurju pa se iskreno zahvaljujemo za brezplačno uporabo njihovega piknik prostora.



Jože Globokar

NEBESA POD SNEŽNIKOM

Vroče poletje se je poslovilo in prišel je čas, ko smo na društvu pripravili vsakoletno jesensko srečanje, ki je letos potekalo 14. septembra v občini Loška dolina, popestrili pa smo ga z vožnjo na motorjih. Po nekaj letih smo spet vključili ogled krajevne župnijske cerkve in se udeležili svete maše.

Septembra je navadno kar težko najti prosto soboto in razpoložljivo lokacijo za tradicionalno jesensko srečanje članov s svojci, čeprav je že nekaj let zapored, če je le mogoče, rezervirana druga sobota v septembru. Vsakič namreč želimo obiskati nove kraje in spoznati kakšno zanimivost in lepoto Slovenije širom območja delovanja našega društva. Lepote Notranjske smo nazadnje raziskovali pred tremi leti, ko smo bili v občini Bloke. Že takrat smo se dogovorili z našim članom iz tistih koncev, Adolfom Košmrljem, da v kratkem spet pridemo v deželo kontrabanta, natančneje v Loško dolino, kjer smo leta 2004 preživeli pestro in nepozabno jesensko srečanje v bližini gradu Snežnik. Omenimo naj, da smo prav v zadnjih letih včlanili kar nekaj novih članov iz občin Bloke, Loška dolina in Sodražica; prej namreč še noben član našega društva ni bil iz teh krajev.

Vabilo na srečanje je obetalo raznovrstno paletu aktivnosti. Najprej smo si ogledali farno cerkev

sv. Jurija v Starem trgu pri Ložu, ki je bila prvič omenjena že leta 1221. Prvotna romanska cerkev je bila večkrat prezidana, nov prezbiterij pa je dobila leta 1643. Na podstrešju so še freske iz začetka 16. stoletja. Pri maši nas je nagovoril župnik Blaž Dobravec in dejal, da paraplegiki nosimo poseben križ, ki ni prav lahak. Povemo naj še, da imajo v Občini Loška dolina kar 26 sakralnih spomenikov.

Zatem smo se odpravili proti nekaj kilometrov oddaljeni Žagi, kraju našega osrednjega srečanja. Gostoljubje nam je v svojem večnamenskem poslopu ponudil pesnik, pisatelj, slikar in vodja Zavoda Ars Viva tetraplegik Benjamin Žnidaršič. Prostor je namenjen razstavam, različnim

kulturnim in ustvarjalnim delavnicam ter nastopom glasbenih in kulturno-umetniških skupin. V njem je še delujoča žaga na vodo, ki se ponaša z najstarejšim gatom (polnojarmenikom) v Evropi in tudi delujoča elektrarna, ki presežek elektrike odvaja v omrežje. Ogledali smo si lahko tudi razstavo, kjer so na stenah visela njegova dela in dela naših slikarjev Željka Vertlja in Damjana Roglja. Uživali smo torej v idiličnem okolju ob izviru Velikega Obrha pod Racno goro v prelepi naravi polni tišine. Veliki Obrh je drugi izvir reke sedmerih imen, ki kot Ljubljanica teče skozi našo prestolnico. Prvi izvir se imenuje Trbuhovica, ki izvira na Hrvaškem, tretji je Stržen, četrti Rak, peti Pivka, šesti pa Unica.



Po dobrotah na žaru, ki sta jih pripravila žar mojstra Jože Berčon in Tomaž Florjančič, nam je dobrodošlico zaželela predsednica društva Mirjam Kanalec, prijetno počutje v Občini Loška dolina pa tudi župan Janez Komidar. Omenil je zanimivosti in lepote občine, nato pa smo se prepustili pestremu kulturnemu popoldnevu v »nebesih pod Snežnikom«, kot je v nagovoru omenil župan. Navdušili so nas godbeniki Pihalnega orkestra

Kovinoplastike Lož, Mešani pevski zbor PGD Iga vas, pevca in kitarista Toni Rot in Janez Premrov ter harmonikar Klemen. Veseli pa smo bili tudi, da so se srečanja udeležili skoraj vsi člani (in člani v postopku včlanjevanja, ki so na srečanje prinesli »pristopnico«) iz tega predela.

Ne le za veter v laseh, temveč tudi za precejšnjo mero adrenalina so poskrbeli naši ATV motoristi dobrodelnega društva združenja

Motoristi za Motoriste (MzM), ki so vse avanturnih voženj željne udeležence zapeljali po slikoviti okolici.

Tudi tokrat so bile vse organizacijske niti v rokah Mojce Burger, razvajale pa so nas tudi Saša, Klavdija, Barbi, Jana, Anja in Lara. Pester izbor katetrov pa nam je predstavila predstavnica Coloplasta Tanja Podoreh. Vsem, ki so nam popestrili prijetno druženje, se prav lepo zahvaljujemo.

Jože Globokar

NEKAJ ZA DUŠO

Lep spomladanski dan 2. aprila 2019 smo izkoristili za ogled slovenskega romarskega središča in muzeja jaslic na Brezjah, nato pa še za ogled Avsenikove domačije. S tem smo tudi predvsem nekoliko starejšim članom ponudili nekaj za dušo.

Po maši v baziliki Marije Pomagaj smo si v stranski kapeli ogledali znamenito Marijino sliko, ki jo je leta 1814 upodobil slikar Leopold Layer. Takrat je poslikal tudi kapelo. Še skupinski posnetek ob spomeniku papeža Janeza Pavla II. in že nas je vodnica Urša Klobučar popeljala na voden ogled Muzeja jaslic, ki se razprostira v treh sklopih v desetih prostorih nekdanjega samostanskega hleva. Tam so še vedno ohranjene jasli, kar predstavlja svojevrstno simboliko.

Tudi Jezus se je namreč rodil v hlevu. V muzeju imajo okrog 400 eksponatov iz vsega sveta razen iz Avstralije. Zanimive so predvsem figurice živali, ki so jih pasli pastirci. V evropskih jaslicah srečamo ovce, oslička volička ..., v jaslicah Južne Amerike lame, v afriških kamele, v havajskih želve, pri eskimskih tjulne

... Vse te živali imajo v sestavi jaslic enako vlogo. Z bogatim znanjem vodnice smo se srečali z zgodovino jasličarstva, spoznali pomen posameznih jasličnih figur in prizorov in si ogledali različne načine, materiale in orodja za izdelavo jaslic. Najpristnejši so spomini slovenskega naroda na božične



praznike, ko so jaslice postavljali v Bogkovem kotu domače hiše. V muzeju so predstavljeni številni slovenski ustvarjalci jaslic ter jasličarji iz drugih evropskih in tudi bolj oddaljenih dežel. Skozi tuje dežele razstavljenih jaslic obiskovalce vodi zvezda, ki je svete tri kralje pripeljala v Betlehem. Razstavo zaključijo reprodukcija freske iz Greccia, prvih jaslic sv. Frančiška Asiškega, osvetljene skozi opečno čipko, ki prepušča svetlobo in ustvarja igro svetlobe in sence. Zatem smole nekaj kilometrov stran v Begunjah obiskali Avsenikovo domačijo in se ob zvokih odličnega harmonikarja Matjaža Slivnika malo okrepčali. Bogat in zanimiv Muzej Avsenik je žal v prvem nadstropju in

si ga nismo mogli ogledati. Povemo pa naj, da prvi začetki Avsenikove glasbe segajo v leto 1953, ko je Slavko Avsenik ustanovil svoj trio, ki je kmalu prerasel v Kvintet bratov Avsenik. S tem sta z bratom Vilkom postavila temelje povsem novi, izvirni obliki narodne glasbe, ki je do tedaj še ni bilo. Jedro skupine sta predstavljala Slavko, ki je pisal glasbo, in Vilko, ki je za ansambel pripravljaj priredbe. Znameniti ansambel so v teh letih spremljali številni glasbeniki, pevke in pevci. Spomnimo naj se samo legende Franca Korena, trobentača in pevcu Franca Koširja, Danice Filipič, Eme Prodnik, Jožice Svete, Joži Kališnik, Alfija Nipiča in drugih. V muzeju so

prve Avsenikove plošče, številne še neobjavljene fotografije iz zakulisja snemanj in fotografije družine Avsenik in seveda vseh 31 zlatih, dve platinasti in ena diamantna plošča ter državna odlikovanja in odlikovanja iz tujine. Posebno mesto pa ima skladba Na Golici, najprepoznavnejša polka ter največkrat predvajana instrumentalna skladba na svetu, ki ima kar 600 priredb. Razstavljeni so tudi glasbeni instrumenti, ki so bili v lasti članov ansambla: dve harmoniki Slavka Avsenika, dve trobenti Franca Koširja, klarineta Vilka Ovsenika in Albina Rudana ter orglice Lea Ponikvarja. Doživeli smo lep dan z novimi doživetji in novimi spoznanji.

.....

Jože Globokar

IZLET S PRELEPIMI DOŽIVETJI

Naše društvo je za člane 28. avgusta pripravilo izlet na Primorsko. Najprej smo si ogledali Kobilarno v Lipici, nato se odpravili v Piran na ogled akvarija, pomorskega muzeja in razstave plazilcev, zatem pa smo zapluli še z ladjo.

Želeli smo našim članom in članicam ponuditi nekaj novega, zato smo jih povabili na izlet proti morju. Žal se jih je prijavilo le slaba 20-erica, tako da smo odrinili proti Primorski le z dvema kombijema. Najprej do Lipice, potem pa še v Piran. Čeprav se je poletje že počasi

bližalo h koncu, je bila za tisto sredo napovedana kar huda vročina, zato smo se kar malo bali, kako jo bodo prenašali tetriči.

Kobilarno Lipica je ustanovil avstrijski nadvojvoda Karel II. leta 1580 in doživela je celo vrsto selitev. Od leta 2002 je priznana kot

rejska organizacija, ki vodi izvorno rodovniško knjigo za lipicanca. Urejeni so obsežni hlevi, kraški pašniki in travniki s hrastovimi gaji, vse do italijanske meje. Pri vodenem ogledu Viktorije smo spoznali celotno zgodovino kobilarne, vse od njene ustanovitve do danes.



Srečali smo se z znamenitimi belimi lipicanci in njihovimi temnimi žrebeti. Najprej smo si ogledali hlev, v katerem so lipicanci za turistično jahanje in katerega so zgradili leta 1899. Nato smo imeli nekoliko sreče in pri treningu videli Lojzeta Laha, ki je z lipincem nastopil na olimpijskih igrah leta 1984 v Los Angelesu. Za tem smo si ogledali najstarejši velban hlev (1703), kjer v prostornih boksih živijo žrebci plemenjaki. V kobilarni imajo okrog 350 konj in ko so stari tri leta, gredo v dresurno šolo. Ja, ogled kobilarne je posebno doživetje. Poslovili smo se od elegantnih lepotev in se odpeljali v Piran. V lepem obmorskem turističnem mestu si je prva skupina ogledala Piranski akvarij z njegovim živahnim podvodnim svetom severnega Jadranskega morja. V akvarijih je okoli 140 različnih vrst organizmov, med katerimi je seveda največ rib,

kot so: brancini, ciplji, orade in druge, pa tiste, ki se zadržujejo v obalnem pasu – črniki, salpe, kavali, fratri, špári in številne druge. V luknjah skalnega grebena se skrivajo ugorji, murene in radovedne kurnije. V manjših akvarijih so številne babice, sprehajalčki, usnjače, pirke, volkci, v pesku pa morski listi, zvezdogled, morski zmaj. Tu so še morski konjički, navadni morski psi, morska mačka, jastogi, številni mehkužci in drugi. Pravi čarobni morski svet. Druga skupina si je ogledala Pomorski muzej Sergeja Mašera, ki je bil ustanovljen leta 1954. Muzej zbira, proučuje in predstavlja pomorsko preteklost slovenskega obalnega področja, slovensko pomorsko preteklost in na pomorstvo vezane gospodarske panoge. V pritličju zgradbe muzeja v palači Gabrielli je na poseben in nadvse izviren način predstavljena arheološka zbirka o pomorskih poteh in trgovini od

prazgodovine do srednjega veka in zbirka naselbinskih ostankov s kopnega in iz morja.

Tretja skupina si je v palači Trevisini ogledala veliko razstavo kuščarjev Dragons. V petdesetih terarijih smo si ogledali več kot 40 različnih kuščarjev – varane, legvane, gekone, strupene bradavičarje in kameleone. Prihajajo tako iz puščavskih predelov sveta kot pragozdov.

Po ogledu akvarija, muzeja in razstave smo v vročem popoldnevu posedeli na Tartinijevem trgu, opazovali utrip turističnega Pirana, se odžejali z osvežilnimi napitki in počakali na prihod ladje. Izlet z ladjo Okus morja smo po dobrodošlici Suzane zapluli iz Pirana proti Portorožu do gojišč školjk v Seči. Tam je kapitan Crni barko zasidral, nato pa nam je Marjan pripravil njihove klapavice na buzaro. Tako okusno pripravljenih klapavic še nismo jedli. Seveda smo jih tudi zalili z okusno istrsko kapljico. Za tiste, ki nimajo radi školjk, so pripravili pršut in sir. Nekaj posameznikov se je tudi ohladilo v modrini sredi morja, kjer smo bili zasidrani. Ker smo bili v bližini meje, nas je obiskal tudi patroljni čoln. Malo smo poklepetali s prijaznimi policisti, ko je njihov čoln odplul službenim dolžnostim naproti, mi pa nazaj proti Piranu in domu.



Marjana Lavrin

ŠE SMO TUKAJ

Ženska sekcija društva paraplegikov ljubljanske pokrajine deluje že vrsto let, natančneje od takrat, ko smo se preselili v nove prostore.

V društvenih prostorih se sestajamo dvakrat mesečno, kjer ustvarjamo, pijemo kavice, se sladkamo in seveda naša najbolj pomembna aktivnost – klepetamo. Današnji čas se je tako zavrtel, da se vsem nekam mudi, ne vzamemo si časa niti za prijatelje ali znance. Zakaj? Ker ni časa? Ženske si te dneve vzamemo prav za to, za druženje. Med ustvarjanjem čestitk si tako kdaj tudi malo potarnamo in se nasmejimo. Še vedno sodelujemo z društvom NORMA 7 iz Ajdovščine in na njihovih prireditvah aktivno sodelujemo. Tudi s tapravo poezijo se ukvarjamo, prav zares. Naše društvo organizira literarne dneve, za katere program pripravimo prav me in se s poezijo tudi same predstavimo. Prav letos smo izpeljale dva takšna

dneva na temo Valentina Vodnika, saj je letos obletnica njegove smrti. Ob dnevu žena nam je društvo pripravilo zabavno srečanje s pogostitvijo in tudi presenečenje – vsem vam skeptiki moram povedati, da je DAMJAN MURKO car. Presenečenje je uspelo in ženske smo preživele čudovit dan. Kot vsako leto smo šle tudi letos za nekaj dni v Zvezino hišico v Semiču. Ti dnevi so nekaj posebnega, saj smo ves čas skupaj in tudi skupaj opravljamo vsa dela. Že tradicionalno se srečamo z našimi članicami iz dolenske regije in skupaj preživimo prijeten in tudi ustvarjalen dan. Čez poletje imamo “dopust”, za katerega si vse želimo, da čim hitreje mine, da se kaj kmalu ponovno srečamo..

Breda Malus

Imela sem se lepo. Iz bifeja, kamor sem hodila na kavo (ki je jaz nimam nikoli dovolj), me je vsak dan pripeljal drug “frajer”. Slikala sem kot ponavadi ponoči, en večer pa tudi plesala z asistentko Marjetko. Prisoten je bil tudi vodja zmaj, ki je imel dve različni duši – eno dobro in eno tepežno. Če si preveč jezikal, si moral za kazen na kolena ali pa si dobil štiri okoli kepe, da si bomo zapomnile za vse večne čase.

Marica Mrak

V veselje mi je, da smo zopet članice ženske sekcije skupaj preživele nekaj dni v Semiču. Vzdušje je bilo prijetno, obdano s smehom in sončnimi žarki. Hvala asistentkam za vso pomoč pri negi in kuhanju.



Semič 2019

Ženska sekcija DPLJ je preživela lepe družabne dneve v Semiču od 30. maja do 3. junija. Z nami sta bili tudi asistentki Marjeta Zupan in Karmen Ivšek. Gostile smo članico dolenskega društva Ireno Matkovič. Imele smo delavnico ročnih del, literarne vaje in pa seveda veliko pogovorov. Trgovina DM nam je podarila darila, za katera se jim najlepše zahvaljujemo.



Majda Ravnikar

Naša vodja je bila letos stroga, zato sem morala za kazen klečati, saj sem motila sestanek. Na splošno pa mi je bilo zelo lepo, saj sem imela vsak dan smejalne vaje, zato sem odšla iz Semiča polna zdravja.



Alenka Tratnjek

Po dveh letih sem zopet uživala v prijetni družbi. Kot ponavadi mi je čas prehitro minil. Hvala za lepe spomine!

Urška Nemec

V Semiču sem postala samostojna in neodvisna.



Zupan Marjetka

Kot spremljevalka sem imela prvič priložnost iti s članicami društva v Semič. Zame je bila to še ena izkušnja v življenju. Vsaka od nas je s svojim delom in pozitivno energijo prispevala k odličnemu vzdušju. Med nami so se spletle prijateljske vezi. Upam, da bom še kdaj imela priložnost sodelovati.



Zorica Jelič

Po deževnem obdobju doma sem bila vesela da smo v Semiču preživele par lepih sončnih dni v prijetnem druženju. Rada se vračam in še pridem, če bo le priložnost.

Na koncu pa naj se še jaz zahvalim vsem, ki smo preživele ta čas skupaj. Hvala vam za lepe trenutke polne smeha in poglobljene pogovore. Še posebna zahvala za pomoč pa gre Marjetki in Karmen. "Babe", upam, da se spet čim prej srečamo.

Vaš ZMAJ, Marjana Lavrin



Karmen Ivšek
Super,super!

Jože Globokar

PRESENETLJIVA ZMAGA

V Zdravilišču Laško že vrsto let poteka obnovitvena rehabilitacija. Nekateri od nas se tja vračamo vsako leto že več kot 30 let, saj se tam počutimo dobrodošle oziroma kot doma.

Storitve, ki jih nudijo, postajajo vsako leto kakovostnejše, gostoljubnost in prijaznost osebja pa potrjuje, da smo turizem ljudje. Med nami in zaposlenimi so se spletla številna prijateljstva, ki še dodatno obogatijo naše bivanje – upajmo, da tudi zaposlenim popestrimo kak dan.

Znano je že, da konec septembra in začetek oktobra v zdraviliškem mestecu ob Savinji večja ljubljanska skupina para- in tetraplegikov poskrbi, da je dogajanje v zdravilišču pestro in zanimivo. Značilnost te skupine je tradicionalni namiznoteniški turnir dvojic, ki se že bliža deseti, jubilejni obletnici.

Registracija tekmovalcev in navijačev je potekala na več nivojih in obrodila številni odziv zainteresiranih,

predvsem med člani društev Zveze, malo manj pa je bilo letos zaposlenih zdravilišča, zato je bila sestava dvojic tokrat malo drugačna. Tokrat se je za zelenimi mizami pomerilo devet dvojic – po en igralec na vozičku in en »hodeč« igralec. V vsako od dveh vrečk smo vrgli po 9 listkov z imeni in izžreballi pare. Zaradi velikega števila dvojic smo jih razdelili v dve skupini, kjer so pari igrali med seboj. Sicer pa je bil cilj velikega dogodka bolj druženje kot sama zmaga, razen za nekatere športne zagrizenice.

Pred turnirjem je udeležence v imenu uprave Thermana in skupine za rehabilitacijo nagovorila in pozdravila Petra Vindišar. Omenila je naše zelo dobro in dolgoletno sodelovanje, zaželela dobre rezultate in odprla turnir. Po

zagrizenih in napetih bojih je prvo mesto osvojila dvojica Mednes (Peter Jereb – član DP ljubljanske pokrajine in Aleš Romih – Thermana), drugo mesto je osvojila dvojica Špricer (Bojan Lukežič – član DP ljubljanske pokrajine in Alojz Medvešek – Thermana), tretje pa dvojica Gladiator (Mičo Ostojič – DP jugozahodne Štajerske in Janez Starina – Thermana). Zdravilišče je med turnirjem prispevalo prigrizek in napitke ter nagrade za zmagovalne dvojice, poskrbeli pa so tudi za veselo razpoloženje ob druženju in razglasitvi rezultatov. Zabaval nas je Duo dve kajle, za nabito polno plesišče in zibanje v rokovskih melodijah skoraj vseh prisotnih pa je »kriv« Aleš, ki mu je ples v krvi in užitek.



Janko Zupan

DOBIL SEM VELIK ZAGON

Peter Jereb, doma iz Trbovelj, si je pred sedmimi leti v nesreči s kolesom poškodoval hrbtenjačo in postal paraplegik. Čeprav rekreativni športnik pred nesrečo, se s športom po nesreči ni ukvarjal. Sedaj pa je dobil novo strast – namizni tenis! Ujel sem njegove misli takoj po zmagi na prijateljskem turnirju dvojic v Zdravilišču Laško.

Sedem let je minilo od nesreče s kolesom. Kako to, da si šele zdaj pričel z resnim igranjem namiznega tenisa na vozičku?

Oh, čas kar beži. Namizni tenis mi je bil že od nekdaj eden izmed priljubljenih športov. V času srednje šole sem ga bolj rekreativno igral, ampak ga nikoli nisem treniral. Kakšno dobro leto po poškodbi sem slišal, da potekajo treningi namiznega tenisa na vozičku na Malenškovi v Ljubljani. Nekajkrat sem prišel, ampak takrat še nisem imel svojega avta in so me tja vozili starši. Bilo mi je všeč, a je bil takrat za nas malo prevelik logistični zalogaj. Nato sem se bolj posvetil igranju kitare, naredil tudi en majhen koncert tukaj v Thermani Laško, ampak tudi kitare sem se nekako naveličal. Rabil sem nov izziv. V tem vmesnem času sem se tudi preselil na svoje, kar je spet zahtevalo nekaj časa, da sem se ustalil in vse uredil. Lansko leto po opravljeni obnovitveni rehabilitaciji pa sem se odločil, da pričnem resno

trenirati namizni tenis.

Nedavno si se zelo uspešno predstavil na turnirju, ki ga organizirata naša skupina in skupina Thermane Laško, kjer si v igri dvojic s svojim partnerjem Alešem Romihom zmagal. S tem si kot prvi prekinil niz zmag Bojana Lukežiča in Primoža Kanclerja, ki sta zmagovala s svojimi partnerji, odkar se organizira ta turnir. Kaj ti to pomeni?

To mi veliko pomeni. Imel sem kar srečo, da sem na žrebanju dobil Aleša, ki je tudi izvrsten igralec. Tudi med igro je bila sreča na najini strani, saj takšne legende ni kar tako lahko premagati. Od vsega

pa mi največ pomeni to, da sem s trdim treningom dosegel res nekaj lepega.

Kdaj si začel resno trenirati?

Resno sem začel trenirati lansko leto oktobra po opravljeni rehabilitaciji. A sem vmes treninge moral zaradi poškodbe prekiniti za tri mesece.

Verjetno ti je dala ta zmagla nov zagon za nadaljnje treninge?

Seveda in to velikega!

Kdo te je navdušil za namizni tenis?

Sedaj, ko sem na vozičku, Davor Škrinjar.



Ali si doslej že poskusil kak šport na vozičku?

Poskusil sem košarko, ampak mi ni bilo všeč.

Kakšni so tvoji cilji? Ali se nameravaš samo rekreativno ukvarjati s tem ali imaš višje, tekmovalne cilje?

Imam tudi tekmovalne cilje, tako kratkoročne kot dolgoročne, ampak lepo počasi oz. postopoma. Letos bom prvič nastopil na državnem prvenstvu, potem bomo pa videli, kako naprej. V naslednjem letu ciljам na evropsko prvenstvo v Lignanu, da me med drugim tudi ocenijo po mednarodni ITTF klasifikaciji.

Kje treniraš in kako pogosto?

Trenutno treniram v NTK Trbovlje, štirikrat na teden. Nekajkrat vmes pa sem prišel tudi na URI - Sočo.

Ali sodeluješ s kakšnim trenerjem?

Trenutno sodelujem z Andrejem Potrbinom.

Ali si se že pred nesrečo resneje ukvarjal s kakšnim športom?

Niti ne, bolj rekreativno. Največ namizni tenis, kolesarjenje in tek.

Katere športe najraje spremljaš? Ali mogoče za koga navijaš?

Največkrat spremljam nogomet, nisem pa ravno strasten navijač.

Kaj poleg treniranja namiznega tenisa v življenju počneš?

Delam v kartonažnem podjetju Dukart kot tehnolog. V prostem času pa včasih v roke vzamem kitaro in malo zaigram. Doma pogledam kakšen dober film, med vikendom sem pa v družbi s prijatelji. Rad se udeležim kakšnega koncerta in hodim na morje, kjer se najbolj spočijem.

Hvala za pogovor in še obilo športnih dosežkov!



Rok Bratovž

MI SI NE ŽELIMO NOVIH ČLANOV

Za nami je še eno uspešno leto s programom Različnost je zakon. Letos smo dosegli 2.800 posameznikov, obiskali 13 šol in sodelovali na šestih dogodkih osveščanja.

Res je, da je sam program vezan na šolsko leto, a mi zaključke navadno delamo ob koncu koledarskega leta. Tudi letos smo zadovoljni z vsem, kar smo izvedli v okviru programa, ki je v obliki interaktivnih delavnic v prvi vrsti namenjen zmanjšanju poškodb hrbtenjače in razbijanju tabujev. Še vedno pa so prav prometne nesreče tiste,

ki so najpogostejši vzrok za parali tetraplegijo. S programom želimo skozi osebne zgodbe poškodovancev v prometu vplivati na spremembo stališč in vedenja v prometu. Mladim želimo sporočiti, da so naše poškodbe hude in trajne in da bistveno spremenijo življenje. Opozorimo jih na stvari, mogoče malenkosti, na katere so sami

lahko pozorni in s tem posledično preprečimo, da se kaj podobnega ne zgodi tudi njim. To je tudi cilj oz. moto programa Če obvarujemo enega, da ne pristane na vozičku, smo svoje delo izvrstno opravili. Hkrati pa želimo slušateljem pokazati, da so naša življenja kljub hudi invalidnosti lahko polna in kakovostna. Pripravimo jim

praktične delavnice, kot so slikanje z usti, predstavitev košarke na vozičkih in namiznega tenisa ter poligon, preko katerega se sami zapeljejo z invalidskim vozičkom in se srečajo z najpogostejšimi arhitekturnimi ovirami, ki jih srečujemo v vsakdanjem življenju. Tekom leta smo obiskali 13 izobraževalnih ustanov, sodelovali pa smo tudi na projektih LUPA in dan brez avtomobila v okviru Evropskega tedna mobilnosti. Program je po več kot desetih letih že dobro poznan, na nekaterih šolah tako gostujemo vsako leto, na nekatere ne moremo vstopiti. Torej nismo še tam, da bi se "tepli" za nas, tako da imamo pred seboj cilj, za katerega se bomo trudili še naprej.

Podpora Javne agencije RS za varnost prometa

Že tretje leto naš projekt sofinancira Agencija RS za varnost prometa. Ta podpora nam zelo veliko pomeni, saj nam je to potrditev,

da naš projekt predstavlja dodano vrednost pri izvedbi nacionalno koordiniranih preventivnih aktivnosti. Finančna podpora pa nam omogoča, da program vsako leto malo nadgradimo. V letošnjem letu smo za vse naše predavatelje izvedli delavnico javnega nastopanja in delavnico premagovanja medgeneracijskega razmaka med predavatelji in slušatelji, po domače, kako lažje razumeti in pristopiti današnji mladini.

V društvenih prostorih je tako 26. junija potekalo v okviru mreže MaMa enodnevno usposabljanje izvajalcev projekta Različnost je zakon! Med drugim je bilo poudarjeno predvsem to, da je potrebno sporočilo mladim prilagoditi njihovi starosti. Ker so časi danes drugačni, kot so bili, ko smo sami hodili v šolo, je pomembno, da razumemo današnjo mladino, jim lažje pridemo naproti in s tem izboljšamo učinkovitost našega programa

preventive in osveščanja. Na delavnici smo spoznali tudi različne aplikacije za mlade, s katerimi se jim lahko približamo. Do mladih lahko dostopamo preko formalnih, neformalnih institucij, preko uličnega in osebnega pristopa. Na koncu usposabljanja pa smo določili, kakšen je namen delavnice, kakšni so cilji in kakšno je ključno sporočilo. Vsi prisotni člani društva so se strinjali, da je njihov cilj delo z mladimi in predvsem v največji možni meri zmanjšati število novih članov društva oz. da se bi zgodilo čim manj poškodb.

Poleg pravega pristopa k mladim pa je pomemben dober javni nastop, ki je predvsem rezultat pripravljenosti, samozavesti, prave vsebine in energije, ki jo vnesemo v sam nastop. Zato smo 13. septembra na društvu pripravili štiriurno usposabljanje javnega nastopanja, ki ga je izpeljalo podjetje Povej na glas. Kako premagati tremo, da bodo besede stekle na pravi način, kako doseči



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA

**vozi mo
Pametno**
AGENCIJA ZA VARNOST PROMETA

komunikacijsko preobrazbo in kako osvojiti številne veščine javnega nastopanja nam je predstavila licencirana in certificirana poslovna jungian coaching trenerka Jasna Knez. Jasna je že na začetku vzpostavila prijetno vzdušje, tako da smo skozi celotno predavanje spontano spoznali vse o uspešnem javnem nastopu. Najpomembnejše vsebine so: samozavesten in odločen nastop, realen okvir nastopa s pripravo in kontekstom

vsebine, stil reprezentiranja, priprava in kako se lotiti nastopa, uvod, s katerim si pridobimo interes slušateljev, jedro nastopa in zaključek. Spoznali smo tudi govorno tehniko, vaje za predpono, vlogo energije, ki jo vložimo v nastop, elemente prepričljive prezentacije in tremo, ki je lahko zaveznik govorca pri javnem nastopu. Predavateljica je ob zaključku usposabljanja poudarila, da je najpomembnejše, da bomo

na govorniški oder sebe pripeljali uspešne in srečne. Iskrena hvala Jasni za nova znanja in podjetju za brezplačno usposabljanje, saj so se odločili, da nam ga donirajo.

Na koncu bi se v imenu društva radi zahvalili še vsem predavateljem, ki se tudi ob sobotah, če je potrebno, tako velikodušno odzovejo in brez katerih program ne bi bil, kar je. Hvala in srečno vsem skupaj v novem letu.

Nino Batagelj

NIKOLI NE OBUPAJ, VEDNO OBSTAJA REŠITEV

Lara Nedeljkovič, tisto dekle, ki sem jo prvič opazil na treningu paraplesa še kot začetnico in ki je v enem letu napredovala do zelo konkurenčne tekmovalke. Študentka Fakultete za upravo je treninge zagrabila na polno in je članica slovenske paraplesne reprezentance.

Lara, kako bi opisala svoje otroštvo? Kje in kako si ga preživljala?

Prvih osem let mojega otroštva smo skupaj z družino živeli v bloku v Velikih Laščah, kamor sem hodila tudi v osnovno šolo. Potem pa smo se preselili v hišo. Moja družba je bila bolj »fantovska« in tudi sedaj se bolje počutim v moški družbi. V vasi, kjer ni toliko prometa, smo se s sosedi igrali različne družabne igre, z družino smo hodili na morje, v šoli pa smo imeli različne dejavnosti in

izlete in tudi s sošolci in sošolkami iz osnovne šole smo se zelo povezali. Z nekaterimi se še sedaj družim. Živela sem 3 kilometre izven centra Velikih Lašč. Lahko rečem, da je razlika ogromna. Živeti na vasi, v naravi in miru, je nekaj najlepšega. Ker sem bila v vasi edina punca, je bilo še toliko bolj zanimivo.

Kaj pa srednješolska leta?

V gimnaziji je bilo malo drugače. V razredu nas je bilo nekaj, ki nismo bili

iz Ljubljane, večina pa jih je prihajala iz Ljubljane, tako da so se nekateri že poznali med seboj in je bila vključitev v tako okolje malo težja. Ampak, ker jaz nimam težav z navezovanjem stikov, sem s tistimi, s katerimi sem se dobro razumela, hitro navezala stik. Moja šola se je imenovala Srednja vzgojiteljska šola in gimnazija Ljubljana. Kot sem že omenila, sem obiskovala gimnazijo, zelo pa sem se povezala tudi z nekaterimi puncami, ki so hodile na vzgojiteljsko šolo,

saj jih je bilo kar nekaj tudi iz mojih krajev. Bila sem tudi vezana na prevoz domov, tako da po pouku po navadi nisem hodila ven s sošolkami in sošolci.

Če se ne motim, končuješ študij. Kako bi opisala svoja študentska leta?

Ko se je začel čas študija, je bila to kar velika prelomna točka. Takrat sem prvič zares odšla od doma in se preselila v Ljubljano v študentski dom. Prvi meseci so bili grozni, tako kot za večino študentov, ki pridejo iz domačega kraja živeti v Ljubljano. Komaj sem čakala, da bo vikend, da grem lahko domov. Na začetku sem živela v Šiški, ki je bila kar precej odročna in nisem imela veliko družbe. Potem pa sem se po štirih mesecih preselila za Bežigrad, kje je tudi moja fakulteta. Vsi mi zmeraj pravijo: »Ti greš lahko kar v pižami na faks, saj ga imaš pred nosom.« Tukaj, v tem študentskem domu sem takoj navezala stike z ogromno ljudmi, s katerimi hodimo ven, se zabavat, na pijače in podobno.

Zgodi se, da velikokrat ostanem za vikend v Ljubljani, saj zaradi vseh obveznosti, ki jih imamo, težko uskladimo naše plane, zato jih izpeljemo med vikendi. Tudi na sami fakulteti sem s sošolci in sošolkami takoj navezala stik in nisem imela nobenih težav. Resnično se opazi



zrelost ljudi v srednji šoli in potem na fakulteti.

Kako bi opisala dostopnost svojih šol? Si imele kje težave?

V osnovni šoli sem prve štiri razrede obiskovala v pritličju, potem pa je občina kupila stopniščni vzpenjalec, da sem kasneje, predvsem na predmetni stopnji, kjer je vsak predmet v svoji učilnici, lahko brez problema prišla do učilnic. V gimnaziji je bilo dvigalo, ki se je sicer velikokrat pokvarilo, ampak so v tem primeru priskočili na pomoč sošolci, ki so me odnesli do učilnice, kjer smo imeli pouk. Ker je bila moja srednja šola v istem prostoru kot pedagoška fakulteta, je bila precejšna stiska s prostorom, tako da smo bili razdeljeni na dve lokaciji. Druga je bila bivša gradbena šola, ki pa je imela stopnice. Kadar smo imeli pouk na tisti šoli, so me morali sošolci nositi

po stopnicah, srečo pa smo imeli, da so nam omogočili pouk za naš razred samo v prvem nadstropju, tako da ni bilo toliko prenašanja. Na fakulteti, katero obiskujem, je bilo vpisanih že kar nekaj invalidov, tako da je fakulteta popolnoma prilagojena za invalida. Opremljena je z dvigalom in klančinami po notranjih prostorih, tako da oseba na vozičku brez problema pride, kamor želi.

Nekaj časa si izvaja ankete na društvu. Za kaj se je šlo? Kako bi opisala delovno vzdušje na društvu?

Na društvu sem en mesec opravljala obvezno študijsko prakso, ki jo moram opraviti preden diplomiram. Po koncu prakse sem morala oddati dnevnik dela in problemsko nalogo, v katero je morala biti vključena anketa. Odločila sem se za anketiranje čim večjega števila članov o tem, kako so zadovoljni z delovanjem društva in aktivnostmi, ki jih društvo ponuja in izvaja. Vzdušje v času opravljanja prakse se mi je zdelo prijetno in sproščeno. Zaposleni na društvu so zelo prijazni, to so pokazali tudi rezultati ankete. Na društvo so prihajali tudi drugi člani, s katerimi sem se morda tudi na novo spoznala in se spoprijateljila.

Pogosto te vidimo na plesišču. Kako se je začelo?

Začelo se je tako, da me je moja

sostanovalka v študentskem domu prepričevala, naj pridem pogledat na plesni trening, da mi bo zagotovo vseč in da bi lahko bila res dobra. Kar nekaj časa sem se temu upirala, potem pa me je končno le prepričala. Že prvi dan mi je bil zelo všeč in sem potem še nekajkrat šla pogledat, vendar je bilo morda to le 3-krat na mesec. Potem pa je trener rekel, če želim resno trenirati in biti dobra, bom morala obiskovati treninge redno in trenirati tudi takrat, ko ni skupinskih treningov. Stvari sem se potem kmalu vzela resno in začela trdno delati.

In kakšni so načrti?

Moji načrti so, da se redno udeležujem tekmovanj, na katerih dobim pregled še nad ostalimi plesalci iz drugim držav, s katerimi tekmujem, in se tudi s tem naučim veliko novega. Moji načrti so tudi, da z veliko treninga in vztrajnosti postanem vrhunska

plesalka, moja velika želja pa je, da nekoč postanem tudi svetovna prvakinja.

Poleg prej omenjenih plesnih načrtov, kakšni so pa načrti s študijem ali poklicem?

Načrti glede študija in poklica so takšni, da sedaj uspešno napišem diplomo in se vpišem naprej še za dve leti na magistrski študij in tam magistriram. Po končanem študiju si želim, da bi čim hitreje dobila redno zaposlitev v smeri, za katero se izobražujem in postanem finančno neodvisna od staršev.

Kako pa vidiš dostopnost Ljubljane? Imaš dostop do vsega, kar želiš ali ti je kaj onemogočeno?

Zame kot osebo na navadnem invalidskem vozičku morda dostopnost ni toliko komplicirana, kot za osebo na električnem vozičku. Sama sem z vozičkom zelo spretna,

grem tudi na zadnja kolesa, tako da premagovanje pločnikov brez klančine ni problem. Pojavi se morda problem, ko prideš nekam, kjer so samo stopnice in nobenega dvigala ali česa, ki bi osebi na vozičku omogočilo priti v višja nadstropja. Ampak nič ni nemogoče. Če prosiš osebo ali dve, da te neseta po stopnicah z vozičkom in je ta oseba pripravljena pomagati, se da vedno vse rešiti. Mislim, da nam je vsem že zelo znano prenašanje po stopnicah z vozičkom.

Imaš kakšen nasvet, ki ti pomaga skozi življenje? Bi ga delila z našimi bralci?

Nasvet, ki bi ga delila, je: »Nikoli ne obupaj, vedno obstaja rešitev in nikoli naj te ne bo strah prositi za pomoč ali vprašati za nekaj, česar ne zmoreš storiti sam.« Mislim, da še vedno obstajajo ljudje, ki so pripravljene pomagati in priskočiti na pomoč.



Lara Nedeljkovič

PLES, PODKUPOVANJE SODNIKOV, POPAJEVA DEŽELA IN ŠE KAJ

Tekmovanje in potovanje na Malti mi bosta vedno ostala v spominu.

Plesalci plesnega kluba Zebra smo se 24. in 25. novembra 2018 udeležili tekmovanja v plesih na

vozičku na Malti. Trije tekmovalci smo se odpravili na Malto že 22. novembra, saj smo si želeli vzeti še

malo prostih dni za raziskovanje in izkoristiti lepo in toplo vreme, medtem ko je v Sloveniji bilo precej

mrzlo. Že zgodaj zjutraj smo se z GoOptijem odpeljali v Italijo do letališča Treviso. Tam so bili zelo prijazni in so nam pomagali z vozički varno na letalo. Ob 11. uri smo se dvignili na nebo in odleteli proti Malti. Moram povedati, da je bilo to moje prvo potovanje z letalom in upam, da tudi ne zadnje. Občutek na letalu je bil super, ker ni bilo med samim letom nobenih težav, saj je bilo jasno vreme in tudi razgled iz letala je bil fantastičen. Naš let je trajal približno dve uri. Ko smo prispeli na Malto, so nam tudi tam z največjim veseljem pomagali iz letala. Na letališču smo prevzeli avto, s katerim smo si potem lahko ogledali skoraj celotno Malto in se peljali do dvorane na tekmovanje, saj je bil organiziran prevoz zelo drag. Ko smo prevzeli avto, smo se odpravili do hotela in se udobno namestili. Hotel je bil lepo urejen in tudi dokaj prilagojen za invalide. Najbolj všeč pa mi je bil seveda bazen v hotelu. Malo heca mora biti. Komaj sem čakala, da pospravimo prtljago in se odpravimo raziskovat okolico hotela. Srečo smo imeli, saj smo rezervirali hotel, ki je bil oddaljen 150 metrov od morja, in seveda smo se takoj odpravili do morja in v trgovino po hrano za naše podaljšano bivanje na Malti. Polni vtisov že prvega dne smo se odpravili k počitku. Naslednji dan



se nam je pridružilo tudi še ostalih 5 tekmovalcev, ki pa so rezervirali apartma nekaj kilometrov stran od nas, saj je na Malti kar težko dobiti nastanitev po ugodni ceni. V petek je bilo že ob 11.30 zjutraj na soncu 27 stopinj in kaj bi si lahko želel boljšega, kot piti kavico na soncu ob morju. Ker je bil to dan pred tekmovanjem, sem si privoščila tudi kopanje v bazenu. Moram reči, da je bila voda v bazenu precej hladna, tako da je bilo kopanja hitro konec in sem se raje sončila na ležalniku. V uradnem hotelu, kjer je bila večina plesalcev iz drugih držav, smo zvečer imeli sestanek, kjer smo pridobili vse potrebne informacije za tekmovanje. V soboto sem vstala že zgodaj zjutraj, saj sem si morala narediti plesno frizuro in plesni make-up, kar je včasih kar velik zalogaj in ti vzame veliko časa. Tekmovanja sem se že zelo veselila,

saj pravijo, da je tekma na Malti nekaj posebnega in da je vzdušje čisto drugačno kot na drugih tekmovanjih. V soboto je potekalo tekmovanje v standardnih plesih in v kategoriji single. V kategoriji začetnikov so plesali trije pari. Drugo mesto sta osvojili naša članica Nina Wabra in njena soplesalka Katja Peganc, prvo mesto pa sta si priplesala Miha Rednak in Breda Košir. V kategoriji combi class 1 in 2 skupaj sta plesala Roman Maček in Martina Smodiš, ki sta od vseh šestih parov osvojila 2. mesto. V kategoriji single women 2, kjer je bilo 10 plesalk, sem si priplesala finale in osvojila odlično 6. mesto. To je bil zame največji dosežek do sedaj, saj sem plesala v finalu z ostalimi najboljšimi plesalkami. Navdušeni nad rezultati smo se odpravili na večerjo in kmalu zatem k počitku. V nedeljo je potekalo

tekmovanje v latinskoameriških plesih. V kategoriji začetnikov sta tretje mesto osvojili Nina Wabra s soplesalko Katjo Peganc, prvo mesto pa ponovno Miha Rednak in Breda Košir. V kategoriji combi class 1 in 2 skupaj, kjer je plesalo šest parov, sta si Martina Smodiš in Roman Maček priplesala 5. mesto. Po koncu uradnega dela tekmovanja in po razglasitvah je sledil DANCE SHOW, ki smo ga vsi nestrpnost pričakovali. To pomeni, da se plesalci iz različnih držav pomešamo med seboj in razdelimo v skupine. V eni skupini je 10 plesalcev, saj je vseh plesov tudi 10. Iz vsake skupine se določi, kdo bo odplesal kateri ples. Da pa je vse skupaj še bolj zanimivo, na plesišču

plešejo tudi sodniki. Dovoljeno je tudi podkupovanje sodnikov, saj si s tem pomagaš nabrati čim več točk in popeljati svojo skupino do zmage. Čisto na koncu pa je sledil še ples, kjer lahko pleše kdorkoli in tudi pleše s komerkoli želi. To je bila res najbolj nora in zabavna izkušnja v mojem življenju in definitivno bom leta 2020 ponovila tekmovanje na Malti.

Po vikend tekmovanju je spet sledilo raziskovanje Malte. Moja velika želja je bila, da bi si ogledala klife in želja se je tudi uresničila. Vsi poznamo mišičastega junaka Popaja. Na Malti sem si ogledala Popajevo deželo, okoli in okoli nje pa so bili klifi. Pot na klif je bila predvsem neudobna,

saj je tudi močno pihal veter, vendar ko sem prišla na vrh klifa, sem si rekla: »Pa naj še kdo reče, da invalid ne more na klif, ha ha.« Na Malti smo si ogledali še kar nekaj starih trdnjav, kipcev, cerkva in podobnih znamenitosti. A kot pravijo: »Vsega lepega je enkrat konec,« se je tudi naše potovanje bližalo koncu. Polni novih izkušenj in navdušenja smo se vrnili v mrzlo Slovenijo in še danes obujamo spomine na sončno Malto. Upam, da se tekmovanja v letu 2020 udeležimo v večjem številu, ker več nas je, bolj je zabavno. To tekmovanje in hkrati potovanje mi bo ostalo za vedno v lepem spominu in komaj čakam, da se ponovno vrnem nazaj na Malto.

Jože Globokar

PREHODNI POKAL EKIPI DP NOVO MESTO

Tekmovanje v zadnjem krogu kegljaške lige ZPS Dom paraplegikov je že nekaj let v domeni našega društva. In tako smo četrti krog v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravili 19. aprila na kegljišču v Kamniku, turnir pa posvetilu tudi prazniku Občine Domžale, s katero že več kot 20 let zelo uspešno sodelujemo na vseh področjih.

Kegljačice in kegljači so se na šeststезnem kegljišču pomerili v moški in ženski konkurenci ter v združeni konkurenci tetraplegikov in veteranov. Za ekipne in posamične uvrstitve se je borilo 42 kegljačic in kegljačev iz osmih pokrajinskih društev

Zveze paraplegikov Slovenije, na voljo pa so imeli 120 lučajev – 60 na polno in 60 na čiščenje. Za pravilni potek tekmovanja in izračun rezultatov je skrbel sodnik Franci Grubar, tekmovanje pa si je ogledal tudi kamniški župan Matej Slapar.

Uvrstitve na turnirju za pokal občine

Prehodni pokal Občine Domžale je na enaindvajsetem turnirju s 1.635 podrtimi keglji osvojila ekipa DP Novo mesto, druga je bila DP Maribor (1.633), tretja DP Celje (1.602), četrta DP Slovenj Gradec (1.500), peta DP

Ljubljana (1.408), šesta ekipa DP Murska Sobota (1.471), sedma DP Koper (1.346), osma pa DP Nova Gorica (1.108). V najmočnejši moški konkurenci je bil najuspešnejši Miran Jernejšek – MB (484), na drugo mesto se je zavihtel Tone Kanc – NM (473), na tretje pa Roman Hrženjak – CE (472). Med kegljačicami je s 406 podrtimi keglji prvo mesto osvojila Martina Glavič – NM, drugo Marija Kerec MB (361), tretje pa naša kegljačica Senka Ivanišević (356). Tekmovanje kegljačev tetraplegikov in veteranov je organizator združil v eno skupino. Najboljši je bil Aleš Povše – CE (472), drugo mesto je osvojil Ludvik Škraban – MS (411), tretje pa Slavko Ivančič (384).

Uvrstitve v kegljaški ligi v sezoni 2018–2019

V sezoni 2018–2019 so kegljači odigrali štiri ligaške kroge. Sezono lige ZPS Dom paraplegikov Pacug so s prvim krogom in Magdičevim memorialom na kegljišču v Radencih pripravili kegljači DP Murska Sobota, drugi krog so v Ravnah na Koroškem pripravil kegljači DP Slovenj Gradec in tekmovanje posvetili Stanku Grnjaku, tretji krog so kegljači pripravili in posvetili Petru Zdovcu v Celju, četrti krog pa je s turnirjem za pokal Občine Domžale na kegljišču v Kamniku pripravila ekipa DP Ljubljana.

V letošnji ligaški sezoni se je borilo

osem ekip, za končne uvrstitve pa so šteli rezultati vseh štirih krogov. Ekipo so sestavljali štirje kegljači s tem, da je med njimi moral nastopiti kegljač tetraplegik ali kegljačica. Povemo pa naj, da nekatere ekipe niso tekmoval v popolni postavi. Pokal ligaškega zmagovalca je osvojila ekipa DP Maribor (6.923),



peta DP Ljubljana (6.316). V posamični moški konkurenci je v treh krogih največ kegljev podrl Miran Jernejšek – MB (1.470). Naslov najboljške kegljačice lige 2018–2019 si je priborila Martina Glavič – NM (1.319), druga je bila Senka Ivanišević – LJ (1.317).

Med kegljači tetraplegiki je naslov kegljača letošnje lige osvojil Aleš Povše – CE (1.411). V skupini veterani, kjer so keglje prav tako

uspešno podirali starejši kegljači, je bil najboljši Franc Kuhelj – NM (1.171).

Ob razglasitvi rezultatov se je vsem za sodelovanje zahvalila Cvetka Štirn, ki je imela tudi tokrat v rokah vse organizacijske niti, v imenu organizatorja pa je kegljače in goste nagovorila predsednica društva Mirjam Kanalec. Povedala je, da je Občina Domžale našemu društvu ob 40-letnici in 20-letnici aktivnega sodelovanja podelila posebno nagrado občine. Seveda si želimo, da bi se to naše nadvse uspešno sodelovanje nadaljevalo tudi v prihodnje. Župan Toni Dragar nam je v svojem pozdravnem nagovoru to tudi zagotovil. Pokale in medalje so podelili: Toni Dragar, Vera Vojska, Mirjam Kanalec, Robert Žerovnik in Gregor Gračner.

Turnir so poleg glavnih pokroviteljev Občine Domžale in Zavoda za šport Domžale podprli še: Klimer Štirn & co d. n. o., avtomehanika Kveder Božidar, Janez Mal, Elektro Verpex d. o. o., MG inštalaterstvo d. o. o. Boštjan Grošelj, Helpy Trzin, Brown Forman Worldwide d. o. o. Ljubljana, Avto GP – Peter Govejšek s. p., Zavarovalnica Triglav d. d., Zavarovalnica Slovenica Ljubljana, Fredy ddy Slovenija, Modum d. o. o. in Zveza paraplegikov Slovenije. Športni dogodek je posnela tudi Radiotelevizija Slovenija.

Jože Globokar

DOMAČI EKIPI ZA LAS UŠEL POKAL

Naše društvo je v športni dvorani vojašnice Edvarda Peperka v Ljubljani 18. in 19. maja 2019 pripravilo že 39. Pogačnikov memorial in 23. mednarodni turnir. Na turnirju je nastopilo šest ekip iz Italije, Srbije, Romunije, Bosne in Hercegovine, Hrvaške in Slovenije.

V letošnjem letu je Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine organiziralo že devetintrideseti tradicionalni turnir v košarki na vozičkih, ki je imel v letošnjem letu tudi triindvajsetletno zgodovino z mednarodno udeležbo. Pogačnikov memorial je postal stalnica v pestri paleti športa paraplegikov na območju srednje Evrope. Gre za športno srečanje, ki je z leti trdega dela in uveljavljanja v srednjeevropskem prostoru že preraslo v tradicijo. Brez tega mednarodnega dogodka v košarki na vozičkih, posvečenem izjemnemu človeku, pionirju organizacije prireditev športa paraplegikov, bi nastala velika vrzel na področju športnih prireditev v prestolnici in Sloveniji. Tone Pogačnik je bil v mladosti odličen hokejist, po poškodbi pa izvrsten organizator različnih prireditev. S svojim širokim znanstvom je veliko prispeval pri dejavnostih takratnega Društva paraplegikov Slovenije.

Letošnji športno obarvan vikend je zaradi zasedenosti športne dvorane vojašnice Edvarda Peperka

v Ljubljani potekal en teden kasneje kot običajno. Tradicionalno pa je večina ekip iz tujine prispela že v petek popoldan in bila nastanjena v Ciriusu Kamnik. Tekme so potekale v predtekmovanju v soboto. Šest ekip je bilo razdeljenih v dve skupini, ki so se pomerile za uvrstitve v nadaljnje tekmovanje v nedeljo. Vsaka ekipa je odigrala po dve tekmi, rezultati tekem pa so bili:

skupina A:

Ljubljana Mercator: KKK Singidunum (51:43)

Ljubljana Mercator : KKI Zagreb (86:61)

KKI Zagreb : KKK Singidunum (62:75)

skupina B:

KIK Una Sana : ASP Oradea (90:22)

PDM Treviso : ASP Oradea (70:25)

PDM Treviso : KIK Una-Sana (55:62)

Ob zaključku prvega dne je bila na vrhu skupine A domača ekipa, ki se je v nedeljo za prvo mesto pomerila s prvouvrščeno v skupini B, ekipo KIK Una Sana.

V nadaljevanju dvodnevnega turnirja sta se v prvi tekmi, ki je bila za peto mesto na turnirju, pomerili zadnje uvrščeni ekipi iz predtekmovanja – KKI Zagreb in ASP Oradea. Hrvaška ekipa je bila za razred boljša in je Romune brez težav premagala (67:41). Drugouvrščeni ekipi predtekmovanja PDM Treviso in KKK Singidunum sta se v naslednji tekmi borili za bronasto odličje. Ob polčasu so bili nekoliko boljši Italijani, v nadaljevanju so z dobro igro nadaljevali in slavili s 55:46. V finalni tekmi sta se za pokal Toneta Pogačnika udarili neporaženi ekipi skupine A DP – Ljubljana Mercator in skupine B – KIK Una Sana. Po nervoznem začetku je povedla naša ekipa in četrtno zaključila s tremi točkami prednosti. V drugi četrtini sta ekipi prikazali povsem enakovredno igro, nato pa so naši igralci v drugem polčasu v raztrgani igri zgrešili preveč metov in KIK Una Sani dovolili, da je povedla ter tekmo rutinirano zaključila z rezultatom 63:44. S tem je ponovno osvojila pokal Toneta Pogačnika. Tekme so

vodili sodniki Mitja Dečman (SLO), Nedžad Budimlić (SLO) in Sinan Ferizović (BiH). Razglasili pa so tudi najboljšega strelca turnirja. Naslov si je priboril igralec ekipe KKI Zagreb Ante Štimac.

Ob razglasitvi rezultatov je udeležence turnirja nagovorila predsednica društva Mirjam Kanalec in med drugim povedala, da smo v dveh dneh turnirja spremljali trde in borbene igre in da je društvo turnir posvetilo tudi 40-letnici delovanja društva. Čestitala je zmagovalnim ekipam, se zahvalila vsem, ki so sodelovali pri organizaciji te tradicionalne košarkarske prireditve, in podelila pokale. Finalno tekmo si je ogledal tudi župan MOL Zoran Jankovič. Organizacijske niti zahtevne košarkarske mednarodne prireditve so bile tudi tokrat v rokah športnega referenta društva Roberta Žerovnika in njegovih sodelavcev. Tudi tokratni športni dogodek smo

v slovenskem in angleškem jeziku predstavili v ličnem biltenu. Nekaj misli, ki so jih v publikaciji zapisali: *Župan MOL Zoran Jankovič – »Ponosen sem, da v Ljubljani vsako leto gostimo tekmovanje v košarki na vozičkih na najvišji ravni. Ljubljana je namreč športno mesto, v katerem se zavedamo, da je aktivno življenje osnova za kakovostno, izpolnjeno in zadovoljno življenje na vseh področjih in pri vseh starostnih skupinah. Zato ves čas dopolnjujemo in nadgrajujemo športno infrastrukturo, pri tem pa posebno pozornost namenjamo tako rekreativcem kot tudi vrhunskim športnikom.«*

Predsednik Zveze Dane Kastelic – »Vsi, ki skušate prispevati k čim boljši organizaciji športnih dejavnosti paraplegikov, počnete to z zavestjo, da je prav šport nepogrešljiva metoda v sodobni rehabilitaciji paraplegika. Pri obnavljanju izgubljenih moči, vzdržljivosti in koordinacije ima neprecenljivo terapevtsko vrednost.«

Predsednica društva Mirjam Kanalec – »Šport je tista rdeča nit, ki se vseskozi vije skozi štiridesetletno zgodovino društva ter paraplegikom in tetraplegikom ponuja način vključevanja v aktivno življenje po okvari hrbtenjače. Bržkone pa postane naše življenje s športom bolj celostno, saj predstavlja način preživljanja prostega časa in druženja, kjer obenem poskrbimo za zdravje.«

V biltenu so predstavljene tudi vse ekipe s fotografijami in imeni igralcev. Letošnje košarkarsko srečanje so podprli: zlati sponzor Mercator, srebrni sponzor Inotherm, bronasta sponzorja Livarstvo Szilagy in Thomy F.E. Športni dogodek so podprli še: Stratkom d. o. o., Pirnat d. o. o., Kvader MT d. o. o., Mercis d. o. o., Trival antene d. o. o., Odvetniška pisarna Miro Senica in odvetniki d. o. o., Elektro Ljubljana d. d., Korona d. d., Helpy d. o. o. in Zveza paraplegikov Slovenije.



Jože Globokar

PRVI BERNAŠKOV MEMORIAL

Prvi krog strelske lige Zveze je Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine organiziralo 7. decembra 2019 na strelišču v Jakličevem domu na Vidmu. To je bil tudi prvi Bernaškov memorial.

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je 7. decembra 2019 na strelišču v Jakličevem domu na Vidmu pripravilo prvi krog strelske lige Zveze paraplegikov Slovenije. Tekmovanje smo posvetili občinskemu prazniku, ki ga Občina Dobropolje praznuje 6. decembra, 5. decembru, ko je bilo ustanovljeno naše društvo in 3. decembru, mednarodnemu dnevu invalidov. Društvo se je odločilo, da strelsko tekmovanje posveti tudi odličnemu in letos preminulemu strelcu društva Zlatku Bernašku. Zlatko ima pri društvu velike zasluge pri razvoju streljanja z zračnim orožjem. Veliko vlogo je imel tudi pri izredni strelski karieri naše zlate paraolimpijke Veselke Pevec, ki jo je motiviral za streljanje in ji tudi materialno pomagal pri nakupu prve zračne puške.

Za brezhiben potek dogodka so poskrbeli Janez Kaplan in Matej Nose ter organizator Jože Kaplan, ki je skrbel za vnos in izračun rezultatov. Tekmovanje je štel za uvrstitve tako v ekipni kot tudi v posamični zmagi. Tekmovanje naj bi tudi v prihodnje ostalo posvečeno

pokojnemu Bernašku.

Na strelišču v Jakličevem domu na Vidmu se je za kar najboljše rezultate v streljanju s serijsko zračno puško pomerilo 26 strelcev iz sedmih pokrajinskih društev



Zveze. Pet strelcev je tekmovalo tudi v streljanju z zračno pištolo.

V ekipni konkurenci je prvo mesto suvereno osvojila ekipa DP Murska Sobota (1.088), ekipa DP Ljubljana (970) je bila tretja. V najmočnejši skupini SH1 je v posamični konkurenci bil najboljši Franc Jožef – DP MS (364), v posamični konkurenci SH2 so prva tri mesta osvojili strelci DP Murska Sobota. Naša paraolimpijka Veselka Pevec je s 348 krogi osvojila četrto mesto. Med strelci v streljanju z zračno pištolo je bil najboljši naš strelec

Anton Bavec (358).

Za naše društvo so tekmovali: Štefan Glavan (304), Robert Žerovnik (279), Matija Turk (250) v skupini SH1, Jasmin Sabljakovič (318) v skupini SH2 in Anton Bavec

v streljanju z zračno pištolo, ki je s 358 krogi dosegel izjemni rezultat.

Ob razglasitvi rezultatov je strelce nagovorila predsednica društva Mirjam Kanalec, čestitala strelcem za dobre rezultate, županu Občine Dobropolje Igorju Ahačevčiču pa izrekla tudi čestitke ob občinskem praznovanju. S pozdravnim nagovorom in čestitkami se ji je pridružil tudi župan, izrazil zadovoljstvo ob dobrem sodelovanju in najboljšim v spominskem tekmovanju podelil praktične nagrade društva.

Konec leta 2011 je bil v lizzivu št. 21 objavljen intervju z Zlatkom Bernaškom, ki je letos 14. julija nepričakovano preminil. Bil je res nekaj posebnega. Ponujamo vam, da si ponovno preberete, kaj je vse povedal.

VSE SLABO RODI NEKAJ DOBREGA

Ustanovni član, športnik, zapeljivec, ženskar, organizator, izjemen risar, umetnik – vse to je naš Zlajo

Starosta Zveze paraplegikov Slovenije z zaporedno številko članstva 11 je v letošnjem letu praznoval častljivih 70 let in hkrati dopolnil 50 let, odkar si je poškodoval hrbtenjačo. Pri tem je na vozičku dosegel tudi polno delovno dobo, kar je izjemna redkost med paraplegiki. Doma je iz majhnega slavonskega mesteca Selce, Čeh po očetu, po mami pa Madžar. Čeprav v Sloveniji živi že skoraj 50 let, še vedno pove, da je bio pravi plavi lepoteč. Ni je bilo ženske, ki ne bi podlegla njegovim čarom, ni ga bilo športa, s katerim se ne bi ukvarjal. Njegova nadarjenost in natančnost je botrovala uspehu v službi in mnogim aktivnostim povezanim z umetniškim ustvarjanjem. Njegove organizacijske sposobnosti so znane tudi zunaj invalidske srenje. Po upokojitvi je našel več časa za svoje hobije, ki jih ni malo. Aktiven je tudi na Zvezi paraplegikov Slovenije, trenutno kot vodja kegljanja in streljanja, na Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine

pa kot predsednik Disciplinske komisije skrbi za red. Njegove pripombe, mnenja in nasveti kažejo na bister um in iskričnost njegovih domislic, naslonjene na znanje in izkušnje.

Zlatka sem obiskala na Vidmu, kjer je organiziral II. kolo strelske lige ZPS. Pogovarjala sva se v Jakličevem domu, ki je gotovo prav zaradi Zlajotovih naporov popolnoma dostopna tudi za vozičkarje.

Zlatko: »Osnovno šolo sem obiskoval v domačem kraju, srednjo šolo pa v Daruvarju, kjer so že učitelji opazili mojo nadarjenost za risanje. Risal sem v dveh tehnikah – poševni in bločni. Bil sem celo oproščen mature. Pot me je vodila v Zagreb na fakulteto za gradbeništvo. Pravijo, da bolj priden kot si, bolj te življenje rukne. Boljše je biti baraba, boljše boš šel skozi življenje. Že ko sem študiral, sem treniral podpis za inženirja – ampak kot da bi se mi usoda posmehovala – ne boš se ti podpisoval! Nesreča je prišla eno

leto po končanem študiju, potem se je pa vse spremenilo.«

Mirjam: »Kako se spominjaš tistega davnega leta 61?«

Zlatko: »Bil je oktober, čas pobiranja kostanja, ko po prvi ali drugi slani začne padati na tla. In mi smo se takrat, 15. oktobra, z družbo odpravili na izlet in nabiranje kostanja. Kot zakleto se mi ni in ni dalo iti. Kot da bi slutil ... Bil sem star 20 let, močan fant, ki se je ukvarjal z gimnastiko, skladno grajen. Povzpel sem se previsoko na drevo in ga preveč zamajal. Padel sem z 12 metrov in se nezavesten skotalil po hribu. Ko sem se zbudil, sem slišal: "Poglej, kako mu hrbet stoji!" Spominjam se bolečine, vstal sem še, se zravnal, potem pa se zložil kot harmonika in obležal, dokler niso prišli reševalci. V tistem trenutku nisem vedel, kaj mi je. Tudi pripombe gazdarice, ki me je prišla obiskat v bolnico: "Ooo Zlatko, verterji (bolničarji) so rekli, da je boljše, da si se ubio, kot da si ostao živ!" si nisem jemal k srcu, saj

še kar nekaj časa nisem doumel, da nikoli več ne bom hodil. To so bili moji začetki paraplegije. Po končanem zdravljenju v bolnici, sem odšel v neko ustanovo za težke invalide in kostne bolezni v Kraljevici pri Rijeki, kjer sem ostal do 68. leta. Tam sem se vsa ta leta utapljal v alkoholu, nobenega cilja nisem imel pred seboj, nobenega smisla. Poleg tega mi je preteklo zdravstveno zavarovanje, ki sem ga pozabil podaljšati kot študent oziroma mi je bilo čisto vseeno, saj si nisem predstavljal, da bi s študijem še nadaljeval.

To je bil bolnišnični oddelek, ki je imel dve sobi, ena s 13 posteljami in druga z 22 posteljami. Bili smo kot sardine. Zamisli si sedaj odvajalni dan! Ampak imam vseeno tudi lepe spomine ... Ko je bolničar prinesel demižonko od 5 litrov ... do vizite smo to zlistili ... pride vizita ... kaj je zdaj to Zlatko, spite? Pa vi ste pijan! Ma, kdo pijan! in buaaaa po postelji ... Ja, to so bili časi!

Mirjam: »Kako si se iztrgal brezciljnemu življenju in utapljanju v alkoholu?«

Zlatko: »Doumel sem, da tako ne bo šlo več naprej. Slišal sem, da v Sloveniji Soča izdeluje dosti boljše longete kot zagrebška banja. In tako sem leta 66 šel v Slovenijo, kjer je bil moj prvi stik s paraplegiki

Ivan Peršak, spoznal sem Pavlico (Pavla Sitar), Kostevca, Ljubico Jančar. To so bili časi. V ZRI-ju (Zavod za rehabilitacijo invalidov) sem ostal dva meseca, kjer so mi vzeli mero za longete z obljubo, da me bodo poklicali na probo. V tem času me je Peršak peljal v Ponikve, da mi je pokazal, kje invalidi delajo. Ko sem se vrnil v Kraljevico, sem šele spoznal, kako zelo pogrešam Slovenijo. Enostavno sem se odločil, da me niti bog ne odvrne od Slovenije. Če me ne bodo pustili, bom prebegnil! No, dobil sem vse potrebne dokumente, se vrnil v Ljubljano, kjer mi je Zavod uredil vse, da sem 15. 1. 1969 prišel v DVZ Ponikve, kjer sem stanoval in delal. Delal sem v enoti umetniških reprodukcij, kjer smo izdelovali predvsem male plastike in risali modele za ulivanje



medalj. Sprva sem bil navadni delavec na električnem izvijaču, z nadpovprečnimi rezultati, potem pa sem napredoval do vodje in namestnika direktorja. Sprva sem stanoval v domu v Ponikvah skupaj s Stanetom Šmigovcem, kasneje pa sem dobil stanovanje in se preselil. Tu živim še sedaj.«

Mirjam: »Si tudi ustanovni član Zveze paraplegikov Slovenije.«

Zlatko: »Ja, moja je dvojna enka. V našem brezciljnem popivanju smo enkrat v neskončnih debatah prišli na idejo, da bi se paraplegiki organizirali. Pobuda je prišla s strani Peršaka, saj je primerjal slepe, ki so takrat že imeli svojo organizacijo. Ivan je že takrat mislil s svojo glavo in imel še bolj vizionarske poglede. »Kaj če bi se še na Hrvaškem organizirali?« Z mojimi vezami v Kraljevici smo se povezali s hrvaškimi paraplegiki in potem je tudi tam udarilo jedro. Potem se je še razširilo v Srbijo in kasneje v Bosno. Kasneje je začel še Okoren s športom, pa male olimpijske igre v Jugi, Kučan ... Ostalo je zgodovina.«

Mirjam: »In potem si se tudi ti vključil v šport?«

Zlatko: »Ah ne! S športom sem se ukvarjal že prej. Treniral sem že v Kraljevici. Treniral sem vse: atletiko, košarko, vaje na štirih nogah. Bil

sem tudi na paraolimpijskih igrah leta 1972 v Heidelbergu. Prvi sem bil v Jugi, ki se je peljal po dveh kolesih. Ko so bile paraolimpijske igre leta 64 v Tokiu, sem slišal, da se ena Angležinja vozi po zadnjih kolesih. In to je bil zame izziv. Ko sem šel domov, v Slavonijo, sem treniral vožnjo po dveh kolesih. V Slavoniji ni bilo asfalta, ampak blato. Velikokrat sem se znašel v njem, več na tleh, velikokrat na nos, velikokrat nazaj, ampak naučil sem pa se. Tudi samo z eno roko in v drugi cigareta. Tudi po stopnicah sem se vozil. V Ponikvah sem celo zaslužil kak dinar s tem, da sem demonstriral, kako se z vozičkom pelje po stopnicah na rikverc.«

Mirjam: »Šport je bil takrat edina dejavnost, ki je združevala paraplegike, edina dejavnost, ki jo je sekcija izvajala?«

Zlajo:« ... in pijančevanje. Pa druge aktivnosti v naravi. Spomnim se, kako me je en prijatelj opazoval z drevesa, ko sem na livadi ležal z eno gospodično. Če bi imel take kamere, kot jih imajo sedaj, kaj vse bi posnel! Fant!«

Mirjam: »Kako si se počutil po padcu?«

Zlatko: »Zanimivo je, da so nas imeli takrat invalide za žive mrličice.



Zdravniki v bolnici mi niso povedali, da bom ostal na vozičku, ker so vedeli, da me bo prizadelo in nihče se ni hotel izpostavljati. Poleg tega so zdravniki, ki so ob manjšem izboljšanju (ki pa je na začetku prisotno pri vseh paraplegikih, sploh po nekem času, ko se navadiš na stanje) obljubljali z besedami: "Krenulo je!" Ampak to ni bilo nič! Sem pa z vajami tako natreniral zgornji del telesa, da sem namesto šest ekspanderjev dodal še tri in jih iz heca raztegoval. Mišice zgornjega dela telesa so bile tako razvite, da sem bil predstavljen kot model za lepo oblikovan skelet, da so se vse mišice lepo videle. Pri

meni ni bilo zavaljenega trebuščka. In ko sem hodil z longetami, sem bil tako močan, da sem se spustil na roke in se odrinil nazaj v stoječ položaj. Tako močan! Treniral sem tudi na bradlji in krogih, z lahkoto sem se dvigoval. Veš, kakšno telo sem imel.«

Mirjam: »Gotovo ženske niso bile brezbrizne ob tem?«

Zlatko: »Moral sem paziti, da se ne bi dve sestri srečali. To so bile ribice. In jaz v akvariju. Pa tudi poročil sem se leta 65., še v času, ko sem bil v Kraljevici. Že pred nesrečo sem imel punco Majo, ki sem jo takoj po nesreči zanemarjal, kasneje pa sva

se dogovorila, da se vzameva. Tudi zaradi zdravstvenega zavarovanja in ene izmed rešitve, da bi imel nek cilj pred seboj. Ampak žena v Zagrebu, jaz v Kraljevici ...»

Mirjam: »Kako se je tvoj zakonski stan končal?«

Zlatko: »No, poročen sem bil pet let, potem pa so v Ponikve prišli brez Maje neki ljudje s papirji za ločitev. Z ženo sva se namreč dogovorila, da če se bo stanje popravilo, bova ostala skupaj, sicer pa bova šla narazen, brez zamer. Vendar ni bilo nič boljše. Ni klapalo, kot že na začetku, ne bom šel v podrobnosti. Ni bilo takega seksa, kot je ona pričakovala. Poznaš tisti vic: »Kakšna je razlika med intelektualko in kmetico? Intelektualki ga boš vedno lahko dal v gobec, kmetici nikoli!«

Mirjam: »... in tvoja žena je bila kmetica?«

Zlatko: (smeh) »Zdaj so drugačni časi. Obstajajo razni pripomočki. Sedaj je kot 1 proti tisoč drugače.«

Mirjam: »In potem ...«

Zlatko: »No, Maja se je potem poročila, ima tri sinove, pred kratkim pa ji je umrl mož. In hotela je, da jo pridem slikat ... saj sem ti rekel ... (smeh). Usmeril sem se na

druge. Nisem se več poročil, niti se ne bi. Živel pa sem ornk, celo dvakrat, trikrat na koruzi. Bolj starejši kot si, bolj si pogiumen, da rečeš ženski vse, kar ti pade na pamet, zato ker se ne bojiš, kako bo reagirala. In velikokrat si zaradi tega uspešen. Ena je sicer umrla, ostali dve se pa še vedno smukata okrog mene. Ja, bilo je kar pestro življenje. Nekatero so rekle, da je manjkala samo pika na i. Vedno so se odpirale nove poti, nove šanse. Ni sicer tak seks kot pri zdravih, ampak se pa da. Če si iznajdljiv ... ohoho. Jaz bi lahko sedaj obnovil nekatere veze, če bi hotel. Če "tisto" ne bi bilo nič, bi bil jaz puščavnik (kot sem sedaj). Sicer pa je to nekaj neverjetnega! Ko sediš, ti je najbližje ..., pa saj veš!«

Mirjam: »Kaj pa otroci?«

Zlatko: »Veš, kako je bilo. Ko sem šel študirat, je rekla stara mama: "Pazi sinko, da ne bi koji napunio trbuh." Ko pa je prišlo do nesreče: "Pa zašto nisi neku, sinko ... " No, kasneje, sem šel tudi z eno, ki je hotela otroke in družino, na ta center za reprodukcijo. Povedal sem sestri na sprejemu, da sem prišel zaradi naraščaja, pa mi je potisnila v roke kozarček, da naj grem v sobo zrihtat. Povedal sem, da če bi bilo tako preprosto, sploh

ne bi potreboval njih. Ampak doktorja Reša ni bilo in moral bi priti ponovno. Meni se je takrat kamen odvalil od srca, ker meni se ni šlo na to. Jaz sem ženski celo življenje govoril, naj gre na morje, naj najde podobnega meni, samo da ni zamorc, in naj zrihta, da bom oče. To je slišal tudi brat, ki se je ponudil, da bi mi naredil "uslugo". To mi pa ni odgovarjalo.«

Mirjam: »Tudi v legendarni Pineti je bilo najbrž pestro?«

Zlatko: »Ja, Pineta ... Tudi nekajkrat sem se zaljubil v Pineti. Ampak to ni imelo kakega haska, ker jaz rabim nekaj več časa. 14 dni je bilo premalo. Sploh če je imela kakšna že ... doma. Najbolj mi je bilo všeč, ko je eden izmed invalidov ob polni luni v travi iskal neko zel, ki je imela tako moč, da ti je po zaužitju stal po dve uri. In o tem razlagal drugim. Prav zanimivo je, koliko ljudi je bilo naslednji dan v travi.«

Mirjam: »Poleg športa si zelo dejaven tudi na kulturnem področju. Poleg tega, da si mojster lepe pisave, sem slišala, da tudi slikaš, rišeš? Pa tudi to je nekako povezano z ženskami?«

Zlatko: »Že takrat sem bil nagnjen k risanju. Izdeloval sem razne voščilnice, da sem si zaslužil kak dinar. Tudi koitus interruptus sem



enkrat slikal. No, kateri stol se ne maje? Svinčnik je moja značilnost. Ja narisal sem kar nekaj ženskih aktov. In tudi sto s tremi nogami.«

Mirjam: »Če bi primerjal takrat in danes ...«

Zlatko: »Ja, to so bili res pioniski časi. Tudi pijančevanje se je zdaj spremenilo. Danes se napijemo zaradi gušta, takrat smo si pa krajšali čas. Tudi poroke paraplegikov so danes v primerjavi s takrat drugačne. Jaz sem se hotel na skrivaj poročiti. Čakal sem, da bo matični urad zaprt in se dogovoril za poroko izved uradnih ur. Ampak sem bil atrakcija. Vsi so čakali, da pride kripl in se poročiti z zdravo žensko. Ej! Danes je invalidom lažje živeti. Takrat je bil pogum preživeti, danes se enakopravno vključujejo v vse sfere življenja. Vendar pa moraš biti močan, takrat in danes!«

Mirjam: »Če se ozreš nazaj, ti je česa žal? Bi kaj spremenil?«

Zlatko: »No, če se mi ne bi zgodila nesreča, mislim, da bi se moja pot končala nekje v Indiji. Verjetno bi na meni bil kak sari. Žal mi je, da se nisem bolj posvetil strokovnemu področju. Narisna geometrija mi je bila v krvi. Najbrž bi danes bilo drugače, predvsem tudi zato, ker je danes lažje študirati kot takrat, čeprav si na vozičku. Vse okoli same stopnice, pa tudi družba je na nas gledala kot na žive mrličke. Ampak vse je za nekaj dobro. Najbrž ne bi postal namestnik direktorja DVZ Ponikve in vodja proizvodnje. In na tak način sem dobil tudi stanovanje, v katerega sem se preselil.«

Mirjam: »In recept?«

Zlatko: »Nekateri pravijo, da ne smeš jesti tega in onega, ne smeš piti, ne smeš ... No, jaz se tega nikoli nisem držal! Je pa res, da sem moral jemati kar precej tablet, npr. za visok pritisk. Poanta je v tem: kakor koli hudo je, nikoli ne smeš obupati in misliti, da ni rešitve. Ker ko misliš, da je konec, se vedno prižge luč in vse je ok. Moraš biti pogumen in gledati naprej. Vsako slabo rodi nekaj dobrega. Edino starost mi ni všeč in me skrbi. To je grozno. Ko izgubljaš moč. Živim sam in če obrnem ključ in me tri dni ni ven ...«

Mirjam: »Vidim, da ti gre življenje prav dobro od rok. Želim ti vse dobro in hvala za tvoj čas.«



Jože Globokar

MNOGOOBRAZNA PODOBA SLIKARJEVIH INTERESOV

Pri društvu smo kulturni praznik obeležili 7. februarja z odprtjem šeste samostojne razstave našega slikarja Damjana Roglja v Knjižnici Ivančna Gorica.

Ob prihodu v knjižnico vas sprejme napis iz romana Josipa Jurčiča Deseti brat – »Jaz sem doma, kjer so dobri ljudje, kjer po mojem jeziku govoré«, v knjižnici pa dodajajo – Ponosni smo na naše kraje, naše izročilo.

Dogodek na Prešernov dan, slovenski kulturni praznik, sta z Zdravljico otvorili vokalistki Marija Omejec in Nika Škoda pod mentorstvom Polone Kopač iz Glasbene šole Grosuplje, obiskovalce pa so nagovorili izbrani gostje. Župan Občine Ivančna Gorica Dušan Strnad je povedal, da bodo kmalu dobili novo sodobno knjižnico, toda pomembno je, da je sedanja knjižnica uspešna, da je med prvimi občinami v Sloveniji pridobila naziv Branju prijazna občina ter da v njej delujejo ljudje s srcem in poslanstvom. Predsednik Zveze paraplegikov Slovenije Dane Kastelic je omenil, da je življenje tudi kultura in prav kultura je tista, ki nas v vsakdanjem življenju odlikuje. Vendar ne samo ob kulturnem prazniku. Zato Zveza paraplegikov Slovenije skozi



socialne programe velik poudarek daje tudi kulturnemu področju. Med našimi člani imamo literate, poete in številne likovnike. Tudi tiste, ki so člani elitnega Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogam. Kot izreden uspeh si šteujemo sodelovanje našega slikarja Vojka Gašperuta, ki je decembra 2016 med slovenskimi slikarji razstavljal v prostorih Carrousel du Louvre v Parizu. Po razstavi Ivane Kobilce leta 1892 je Slovenija sodelovala drugič, Gašperut pa prvi med slikarji, ki slikajo z usti. Kulturni ustvarjalci so sodelovali tudi na slovesni prireditvi ob 50-letnici Zveze. Predsednica našega društva Mirjam Kanalec je omenila, da se je izpolnila napoved, ki smo jo dali

v maju 2013 ob odprtju klančine pred knjižnico – da bo naš član razstavljal v knjižnici. Predsednica je na kratko predstavila delovanje največjega društva Zveze, ki deluje v osemtridesetih občinah osrednje Slovenije in poudarila, da ob 40-letnici aktivnega in uspešnega dela društva še vedno poteka akcija zbiranja denarja za zamenjavo starega in nezanesljivega kombija. Ob tej priložnosti se je zahvalila županu in občini za podporo, knjižnici in organizatorki Kseniji Medved pa za vabilo in prijetno praznovanje slovenskega kulturnega praznika, še posebej pa za zbiranje sredstev za nakup novega kombija.

Slikarja in njegovih več kot 30 razstavljenih del je predstavil umetnostni zgodovinar Jaka Racman in ob tem povedal, da je slikar Damjan Rogelj že od samega začetka vedno hotel več in tudi danes hoče več. Slike na razstavi so nastale v različnih tehnikah: grafični, suhi igli, linorezu in z različnimi likovnimi motivi: krajine, slikarske pokrajine, pejzaži in figuralike. Torej

mногообразna podoba slikarjevih interesov, hotenj in čustev, na drugi strani pa tehničnih zmožnosti, ki jih še razvija. Dela Damjana Roglja sleherno od vej upodablja joče umetnosti jemlje kot zaključeno celoto, znotraj nje pa strne krog svojih zanimanj. Na nekaterih slikah se kot zamegljeni sanjski prividi

lesketajoče prebujajo prav resnične pravljичne podobe idealizirane narave, naslikane v mehkem fokusu razpršenih potez. Drugje pa je avtor ustvaril širokopotezno razigrane in poudarjeno vidne sledi čopiča ter motive v maniri (po) impresionistično navdihnjenega ustvarjanja relativiziral v subjektivna

občutenja.

Praznovanju so se pridružili tudi člani Kulturnega društva likovnikov Ferda Vesela iz Šentvida, katerim se zahvaljujemo za prispevek ob nakupu kombija.

Lep kulturni dogodek sta zaključili Nika in Marija. Seveda pa smo v knjižnici vedno dobrodošli.



Saša Jereb

LITERARNI UTRINKI Z VODNIKOM

Letošnje leto je zaznamovala dvestota obletnica smrti jezikoslovca, pesnika in časnika Valentina Vodnika. Valentin Vodnik je bil eden ključnih mož pri uvedbi slovenščine v šole v času Ilirskih provinc in avtor prve slovenske pesniške zbirke. Njegovo življenje so obeležile tudi recitatorke našega društva in z recitalom nastopile 11. junija v DSO Fužine in 18. oktobra v knjižnici v Grosuplju.

Valentin Vodnik je bil pesnik, jezikoslovec, prevajalec, razsvetljenec, učitelj, duhovnik, novinar in urednik. Ob 200-letnici njegove smrti se spominjamo življenja in dela tega znamenitega Šiškarja. Vodnikova zapuščina je izjemna. Sestavil je prvo slovnico v slovenščini in poskrbel, da so Francozi v Ilirskih provincah slovenščino uvedli v šole kot učni jezik, sestavil je eno prvih slovenskih pesniških zbirk, pisal in urejal je prvi slovenski časopis Lublanske novice, napisal prvo kuharico in babiški priročnik v slovenščini. Bil je prvi in pomemben na mnogih področjih. Njegov izjemni opus smo želeli

približati različnim poslušalcem, zato smo že v začetku leta začeli pripravljati projekt Literarni utrinki z Vodnikom, pod mentorstvom naše priznane pesnice Darinke Slanovec in v izvedbi recitatorske skupine ONA & ONE, ki jo sestavljajo članice društva, Marjana Lavrin, Ana Feržan in Alenka Tratnjek. Pri izbiri in pripravi materiala ter organizaciji je pomagala Saša Jereb, Darinka in Marjana pa sta določili vsebino in obliko recitala, ki se je dokončno izoblikoval tudi skozi vaje, ki so potekale večkrat na društvu in celo v Semiču.

Prvi nastop je potekal 11. junija v Domu starejših občanov Fužine v

Ljubljani, kjer so bile predstavljene Vodnikove pesmi, uganke, kuharski recepti itd. Kulturni dogodek so poimenovali Literarni utrinki z Vodnikom, ki ga je s čudovitimi melodijami popestrila in obogatila violinistka Urška Jeraj. Spomin na slovenskega izobraženca izredno širokega duha je z izbranimi besedami obudila Darinka Slanovec, ljubitelje poezije pa je nagovorila tudi predsednica našega društva Mirjam Kanalec. Kulturnega dogodka so se udeležili številni oskrbovanci doma in pa tudi člani Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, ki so skozi recital spoznali jezik njegovega časa ter slišali

njegove najbolj znane pesmi. Naša recitatorska skupina ONA & ONE se je 18. oktobra predstavila tudi v Mestni knjižnici Grosuplje. Za učence osmih razredov OŠ Brinje in OŠ Šmarje Sap je pripravila

Literarne utrinke z Vodnikom, program pa je s spominom na velikega slovenskega izobraženca povezovala naša pesnica Darinka Slanovec. Recitacije je v ozadju spremljala melodija slovenskih

narodnih pesmi (Slovenec sem, Triglav moj dom, Slovenija od kot lepote tvoje in Dramilo v izvedbi Trkaja).

Projekt je sofinanciral tudi Javni sklad RS za kulturne dejavnosti.

Saša Jereb

ČAR UMETNOSTI

Slikarsko znanje so udeleženci slikarske delavnice izpopolnjevali pod vodstvom Damjana Roglja. 5. septembra je bila v Info točki 65+ v Ljubljani odprta skupinska razstava dveh slikarjev, Damjana Roglja in Željka Vertlja.

Tudi letos smo želeli nadaljevati s slikarskimi delavnicami in projekt prijavi na razpis Javnega sklada RS za kulturne dejavnosti, na katerem smo bili uspešni in pridobili sredstva za sofinanciranje. Že sredi leta smo povabili vse člane in članice, da si pod vodstvom Damjana Roglja izpopolnijo slikarsko znanje. Zaradi vedno novih nepričakovanih okoliščin tečajnikov in mentorja je

delavnica potekala šele konec avgusta in na začetku septembra. V prostorih Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine so potekala štiri likovno obarvana srečanja pod mentorstvom slikarja Damjana Roglja, ki je predstavil osnove likovnega izražanja, likovnih prvin in medijev ter članom ponudil možnost, da pod mentorstvom ustvarjajo v tehniki, ki so si jo

želeli spoznati. Udeleženci so risali in slikali različne motive po domišljiji in opazovanju ter se spoznavali z različnimi likovnimi tehnikami ustvarjanja: svinčnik, oglje, tuš, akril, olje itd. Na prvem srečanju so se tečajniki spoznavali s tehniko risanja s svinčnikom. Začeli so z risanjem elips, nadaljevali z učenjem svetlo-temne lestvice in s senčenjem preprostih predmetov iz elips. V nadaljevanju delavnic pa so svoje izkušnje in znanje nadgradili s tehniko barvanja z navadnimi barvicami in senčenjem v barvah. Udeleženci so ustvarjali tudi z ogljem in s kombinacijo tuša in barvic. Načrtovali smo tudi razstavo izdelkov, ki so nastali tekom delavnice, a jih je bilo preprosto premalo, zato smo se odločili, da pripravimo skupinsko razstavo naših dveh, že uveljavljenih slikarjev.



Razstava slik dveh naših slikarjev

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je 5. septembra v prostorih Info točke 65+ v Ljubljani pripravilo tradicionalno vsakoletno razstavo. Tokrat sta na skupinski razstavi s svojimi novejšimi deli razstavljala naša slikarja Damjan Rogelj in Željko Vertelj.

Predsednica društva Mirjam Kanalec je predstavila osnovne dejavnosti društva. Slikarja in njuna dela je v strjeni likovni kritiki predstavil umetnostni zgodovinar Jaka Racman. Omenil je, da je Damjan Rogelj na razstavi zastopan z motivno in slogovno raznorodnimi

deli različnih ustvarjalnih stopenj in pristopov, ki nakazujejo področja vplivov bogate domače slikarske tradicije ter oblikovno-izrazne možnosti lastnih invencij. Željko Vertelj pa na razstavi v akrilni tehniki postavlja na ogled markantno serijo slik cvetlične motivike, ki jo v suverenih, gibkih, mehkih in pretočnih kretanjah barvno harmonične poletne uglašeni vsebinsko poživljajo sijoči obrazi sončnic.

Odprtje razstave sta z recitali popestrile in obogatili Darinka Slanovec, naša pesnica, in recitatorka Ana Feržan. Prebirali

sta pesmi naših pesnikov – pokojne pesnice Marjetke Smrekar, Benjamina Žnidaršiča in Darinke Slanovec.

Ljubitelje likovne umetnosti je nagovoril podžupan MOL Dejan Crnek. Povedal je, da bo razstava dala dodano vrednost turistični podobi Ljubljane in zatem odprl razstavo. Razstava je bila v prostorih Info točke na Mačkovi ulici 1 na ogled do 3. oktobra 2019.

Izvedba tega projekta je osebam z okvaro hrbtenjače ponudila možnosti dostopanja do kulture oz. usposabljanja, kar pa pomeni izboljšanje kvalitete življenja.

Mojca Burger

ŽIVIMO S KULTURO

»Brez kulture in s tem povezane svobode se zdi še tako popolna družba kot džungla. Zato je pristna kreacija darilo prihodnosti.« Albert Camus

Naše društvo vsako leto organizira vsaj en dogodek za vse ljubitelje kulture. Enkrat gremo v galerijo, drugič v opero, tretjič si ogledamo muzikal ali predstavo v gledališču ... Verjetno se marsikdo sprašuje, zakaj moramo to organizirati mi, saj gre lahko vsakdo kadarkoli želi

sam. Res gre lahko, če ima svoje vozilo ali pa nekoga, da ga pelje in gre tudi z njim, vendar vsi nimajo te možnosti. Zato smo tu mi, da vsaj nekajkrat letno tudi članom brez teh možnosti omogočimo skupinski ogled večernih predstav in jim omogočimo tudi prevoz. Vedno pa si je lepše ogledati take

dogodke z družbo, saj imaš potem možnost deliti občutke in mnenja. Začeli smo že zelo zgodaj, saj smo že v mesecu januarju organizirali ogled razstave Ivane Kobilce v Narodni galeriji, v mesecu februarju pa smo zaradi velikega števila prijav kar dvakrat obiskali Špas Teater, kjer smo si

ogledali humoristično predstavo Menopavza, marca pa smo obiskali tudi SNG Opera in balet Ljubljana, kjer smo si ogledali predstavo Prodana nevesta. Kot vidite, smo res zajeli najboljše, kar se da in zadostili različnim okusom. Vse skupaj pa smo ponovili v mesecu novembru in decembru. Po smeh smo odšli tokrat v Siti Teater, kjer smo si ogledali komični muzikal Nune v akciji in pa komedijo Tako ti je mala, po resnost in balzam za dušo pa smo odšli ponovno v Opero, kjer smo si ogledali pravljичno Pepelko in Čarobno piščal. Tudi na te predstave smo članom omogočili prevoz z našimi kombiji, saj se predstave zavlečejo do poznih oz. skoraj že nočnih ur. Želimo si, da bo tudi v bodoče tako dober odziv na različne dogodke, zato smo za vas zbrali nekaj mnenj naših članov, ki so se udeležili omenjenih dogodkov.

Pirnat Tanja

Opera – predstava Čarobna piščal

Moj letošnji Miklavžev večer je bil popolnoma drugačen, kot jih je bila večina do sedaj. Ogledala sem si namreč operno predstavo Čarobna piščal. To Mozartovo delo je čarobno in je z ambientom ljubljanske operne hiše nudilo enkratno doživetje, ki je kljub zelo hladnemu večeru ogrelo dušo.

Pevska zasedba je bila izvrstna. Matjaž Robavs je v vlogi Papagena blestel. V veliko veselje mi je bilo, ker me je spremljala nečakinja. Zanj je bil to prvi obisk Opere. Ker že pet let igra prečno flavto, je Čarobno piščal poslušala s še posebnim zanimanjem. Mojci pa najlepša hvala za vso organizacijo, ker se brez nje po vsej verjetnosti ne bi odpravila do Opere.

Alenka Tauzes

V operni predstavi sem uživala

Z veseljem sva skupaj z asistentko pričakali ogled predstave Čarobna piščal. Ženekajletnisembilavoperni hiši. Pozitivno me je presenetila moderna priredba 230 let stare fantazijske opere Wolfganga Amadeusa Mozarta Čarobna piščal. Vsebina je res fantazijska, ampak vsakemu gledalcu razumljivo predstavljena z nadnapisi. Režija je odlična zaradi sodobnih plesnih vložkov. Predstava je polna za oko prefinjenih gibov in še bolj bleščečih in modernih kostumov. Prav nič starinskega ni bilo pri minimalistični sceni. Glasovi opernih pevcev pa božanski. Ko je pel celoten zbor ... kakšen užitek. Neprecenljivo rečejo. Ob glasbeni predstavi sem uživala bolj, kot se znam izraziti. Govorim lahko o presežkih. Še pridem.

Tone Racman

V Operi s Pepelko

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine si prizadeva s svojim delovanjem zadostiti čim širšemu krogu interesov in želja članov. Med aktivnostmi je tudi organiziranje obiska različnih kulturnih dogodkov, naj si bodo ti zabavnega ali resnejšega značaja.

Tako smo imeli 22. novembra 2019 priložnost, da si v ljubljanski Operi ogledamo in uživamo v operni predstavi Gioacchina Rossinija Pepelka. Društvo je organiziralo tudi prevoz s kombijem, tako da je bil ogled mogoč vsem, ki so si to želeli. In zbralo se nas je kar lepo število. Vhod v pred nekaj leti temeljito prenovljeno opero je preprost s pomočjo dvigala, ki te udobno pripelje v preddverje. Ko smo vstopili v mogočno dvorano, so se naši pogledi, polni pričakovanj, usmerili proti odru. Ob zvokih orkestra se je dvignila zavesa in v trenutku smo se znašli sredi pravljичnega dogajanja. Zgodba Pepelke, katere libreto je napisal Jacopo Ferreti po znani Etienneovi pravljici, govori o treh sestrah in princu, ki išče lepo, pošteno in ljubečo nevesto. Dogajanje je polno dramatičnih in tudi komičnih zapletov, ki jim je skladatelj mojstrsko sledil z na trenutke hrumno in potem spet nežno

tankočutno melodijo. Udarnemu petju zbora so sledili čudoviti dueti glavnih protagonistov (Pepelke z obubožanim očetom, pa s princem in njegovim oprodo) ter seveda občutene arije, med katerimi je s svojim nežnim sopranom in občudujočem koloraturnem petju izstopala Elena Dobravec v naslovni vlogi.

Žal so vsi nastopajoči peli v italijanskem jeziku, kar je nekatere kljub prevodu v nadnapisih motilo. Vendar užitek kljub temu ni bil v ničemer okrnjen. Bogatejši za še eno lepo doživetje smo se ob koncu poslovili prepričani, da to ni bil zadnji obisk Opere.

Namka Paratušič

Tako ti je mala

Predstava v Siti Teatru je bila več kot odlična. Naše društvo zelo skrbi za nas in skuša organizirati čim več poučnih in zabavnih dogodkov. Eden od teh dogodkov je bil tudi predstava Tako ti je mala, v kateri igra Tanja Ribič. Na mesto dogodka nas je pripeljal naš voznik Darko s kombijem. V samem teatru so tudi zelo lepo narejene klančine in so prevozne tudi brez spremstva. Začetek predstave Tako ti je mala je bil malo manj zanimiv, a bolj ko se je predstava nadaljevala, bolj je bila zanimiva. Vsi prisotni smo se tako smejali, da nas je vse bolelo in

resnično smo uživali v predstavi ter v vzdušju pozitivne energije. To je bil za nas res velik dogodek, saj smo se napolnili s pozitivno energijo v teh zimskih in temačnih dneh.

Hvala našemu društvu in naši Mojci, ker poskrbi za nas tudi na takšen način. HVALA!



Domjo Marina
 Hvala društvu, da mi je omogočilo ogled komične opere Pepelka in ogled opere Čarobna piščal.

Tone Racman

Po smeh v Špas teater

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine pokriva s svojimi programi aktivnosti veliko večino interesnih področij svojih članov. Med njimi je kar dobro zastopana tudi kultura. Poleg obiskov razstav, koncertov, opere in gledaliških predstav pa je bilo med člani začutiti tudi željo po lahkotnejših, zabavnejših prireditvah. Društvo je zato navezalo stik in se odločilo za sodelovanje s Špas Teatrom iz Mengša, gledališčem, ki si je za svoj cilj izbralo prav zabavati svojo publiko.

Rezultat sodelovanja je bil ogled predstave Menopavza avtorice Jeanie Linders v duhovitem prevodu Dese Muck. Interes za ogled je bil velik, tako da smo morali organizirati kar dve skupini, saj je število obiskovalcev na invalidskih vozičkih, glede na razpoložljiv prostor, omejeno. Zato si je prva skupina predstavo ogledala 13. februarja, druga pa 18. aprila. Organiziran je bil tudi prevoz s kombijem, tako da je bil obisk omogočen čim večjemu številu članov. Predstava, ki nas je vse neizmerno zabavala in izzvala spontane salve smeha, se dotika »tistega obdobja žena«, ko z žalostjo mislijo, da je zdaj vsega veselja in užitkov konec, lahko pa se vse v resnici šele začneja. V komičnih situacijah sledimo zgodbam štirih žensk, ki jih z igro in petjem doživeto in s polno mero humorja predstavijo: Helena Blagne, Urška Vučak Merkež, Salome in Zvezdana Mlakar (v drugi predstavi jo je nadomestila Damjana Golavšek). Vsaka izmed nastopajočih nas je tudi v svoji drugi, ne tako poznani, izvajalski vlogi presenetila in popolnoma prepričala. Ob koncu predstave smo se pridružili bučnemu aplavzu publike v polno zasedeni dvorani in se še vedno nasmejani in dobro razpoloženi odpravili domov.

Marjana Lavrin, Jože Globokar

DRUŽENJE USTVARJALCEV SLIKE, BESEDE IN PRIPOVEDI

Sodelovanje našega društva, predvsem recitatorske skupine Ona & one, z Društvom animatorjev NORMA 7 je že tradicionalno in sega v same začetke nastanka NORME 7. Letos je bilo še posebej bogato in pestro.

Beseda je most

Kulturno društvo NORMA 7 je 25. marca v prostorih Ljudske univerze v Ajdovščini pripravilo kulturni dogodek z druženjem ustvarjalcev slike, besede in pripovedi. Društvo je dogodek posvetilo tudi obeležitvi praznovanj ob 50-letnici Zveze paraplegikov Slovenije.

V ustvarjalni likovni delavnici, ki so jo naslovili Klepet ob kavi in še kaj ..., so sodelovali slikarji likovne sekcije Zveze: Klavdij Leban, Metod Zakotnik, Tina Šerko ter Boris in Ana Šter.

V literarni delavnici Beseda je most so bili predstavljeni literarni ustvarjalci: Benjamin Žnidaršič, pesnik, pisatelj, slikar; pesnica Ljubica Jančar iz gorenjskega društva; primorska pesnica Marjetka Smrekar, ki je leta sodelovala v kulturnih dogodkih v Vipavski dolini in je žal že pokojna; pesnica in prevajalka Darinka Slanovec, dolgoletna sodelavka in prijateljica društva Norma 7. Nato je sledilo prebiranje poezije predstavljenih literatov. To so odlično izvedli člani

recitatorske skupine Ona & one (Marjana Lavrin, Alenka Tratnjek, Ana Feržan), Majda Birsa, Darinka Slanovec in Metod Zakotnik.

Vrhunec dogodka je predstavljalo odprtje slikarske razstave Boštjana Močnika z naslovom BREZČASNOST VODE. Boštjan Močnik je prvič razstavljal v Vipavski dolini, razstavo pa je posvetil ... »vsem prijateljem, ki jih je življenje prikovalo na invalidski voziček, saj imajo velik vpliv na moji slikarski in življenjski poti.« Ob predstavitvi slikarja je bila brana poezija, katere motivi so usklajeni z motivi slik razstave.

Lep kulturni dogodek je ob materinskem prazniku sklenila Majda Birsa z recitacijo ganljive pesmi z naslovom Mama naše pesnice Brede Malus.

XII. literarni maraton Rdeča jabolka

Kulturno društvo Norma 7 je 27. novembra v dvorani Ljudske univerze v Ajdovščini pripravilo že XII. literarni maraton Rdeča jabolka. Na maratonu so sodelovali številni kulturni ustvarjalci, recitatorji in

recitatorske skupine. Med njimi tudi recitatorke naše skupine ONA & ONE (Marjana Lavrin, Alenka Tratnjek), Mirjam Kanalec in pesnica Darinka Slanovec. Skupini se je pridružil tudi recitator in vodja kulturne dejavnosti pri Zvezi paraplegikov Slovenije Metod Zakotnik.

Po pozdravnem nagovoru predsednice Društva Norma 7 Vlaste Rebek Dolenc

se je recitatorka Majda s pesmijo Velik načrt poklonila letos preminuli pesnici Ljubici Jančar, ki je z recitacijami svojih pesmi sooblikovala I. literarni maraton. Njeno bogato literarno ustvarjanje pa je predstavila naša pesnica Darinka.

Pesmi naše pokojne pesnice Marjetke Smrekar sta prebirala Metod Zakotnik in Majda Birsa, pesmi pokojne Ljubice Jančar Mirjam Kanalec, pesmi Darinke Slanovec in Brede Malus Majda Birsa, pesmi in delo naše sodelavke Saše Jereb pa Marjana Lavrin.

Na kulturnem maratonu so se ob 200-letnici smrti spomnili tudi

našega velikega jezikoslovca, pesnika in časnikarja Valentina Vodnika. Njegove pesmi so prebirale recitatorke skupine ONA & ONE, bogato ustvarjalno pot in njegova dela pa je predstavila Darinka Slanovec. Številni obiskovalci literarnega maratona so slišali in skušali rešiti celo nekaj njegovih ugank. Hkrati so predstavili tudi barona Žigo Zoisa, njegova dela in sodelavce.

Ob tej priložnosti se je predsednica Društva Norma 7 recitatorjem in kulturnim ustvarjalcem Društva paraplegikov ljubljanske

pokrajine in Zveze paraplegikov Slovenije zahvalila za dolgoletno sodelovanje in jim podelila knjižne nagrade.

Lep, bogat in pester kulturni dogodek so z recitacijami, glasbenimi vložki in prisposodobami iz vsakdanjega življenja popestrili in obogatil gojenci CIRIUS-a in njihova dramska skupina iz Vipave ter slikar Boštjan Močnik iz Tržiča s svojimi umetniškimi deli.

Otvoritev razstave v Novi Gorici

Kulturno društvo Norma 7 z Brij je 3. decembra ob mednarodnem dnevu

invalidov v Galeriji Mercator centra v Novi Gorici odprlo prvo samostojno razstavo slikarja Klavdija Lebana iz Društva paraplegikov severne Primorske. Slikarja je ob odprtju razstave predstavila predsednica Društva Norma 7 Vlasta Rebek Dolenc.

Razstavo je odprl predsednik Društva paraplegikov severne Primorske Matej Gruden, s kulturnim programom ob zvokih kitare pa so jo obogatili: recitatorke Darinka Slanovec, Marjana Lavrin, Alenka Tratnjek, Majda Birska, Vanda Žvanut in Mihaela M. Tihelj.

Luka Lukič, MMC

“ČE SI INVALID, TO NE POMENI, DA TRENIRAŠ KOŠARKO IN POZNAŠ VSE, KI SO NA VOZIČKU.”

Zgodi se tudi, da nekdo pride in te potrepnja po rami ter ti reče: »Saj bo.« »Kako misliš, saj bo? Saj je že. Jaz sem v redu, očitno ti nisi,« soočanje s predsodki opisuje paraplegik Aljoša Škaper

Aljoša Škaper, magister ekonomije, je paraplegik od 23. marca 2013, ko je padel s strehe. “Vsi me potem sprašujejo, ali sem bil krovce, ampak ne. Tam sem se znašel po lastni neumnosti,” pravi, a dodaja, da je od nesreče preteklo že toliko časa, da se z njo več ne

obremenjuje. Je pa datum nesreče posvojil kot “svoj drugi rojstni dan”. Opazil je, da to počnejo tudi drugi uporabniki vozičkov.

“Vsako leto sem si na ta datum čestital,” pripoveduje. Ob tretji obletnici pa je posnel tudi video, ki

je bil zelo odmeven po družbenem omrežju Facebook. “Tisto je bilo res nekaj posebnega,” se spominja. Z videoposnetkom je promoviral tudi svojo spletno stran pridem.si, na kateri so zbrane dostopne točke za invalide. “V ZDA takšna stran ne bi imela nobenega smisla, ker je

vse dostopno. Ampak to pomeni tudi, da ni nobenih ugodnosti za invalide, tako moraš npr. povsod plačati polno ceno vstopnice. Meni osebno je tak pristop ljubši in verjamem, da bi marsikateri uporabnik vozička z veseljem plačal polno ceno za storitve, če bi to pomenilo popolno dostopnost.”

Je pa zadovoljnejši z vidika socialne države. “Od nekega Francoza sem slišal, da ima 10 let star voziček, pri nas pa ti pripada, odvisno od tvojega stanja, na pet ali tri leta. Več težav pa je pri različni dodatni opremi, kot je denimo dodatno sprednje kolo za lažjo vožnjo vozička, ali pa s športno opremo, ki je, tako kot pri hodečih, pregrešno draga.« Aljoša si je svoj športni voziček priskrbel z zbiranjem sredstev v okviru društva paraplegikov. Podobno pa so naredili tudi nekateri njegovi kolegi za dodatno opremo. “Pač znajdi se sam.”

Preusmeritev svoje kariere poti vidi kot najbolj prelomen dogodek v svojem življenju po nesreči. “Če ne bi bilo te nesreče, bi verjetno še vedno delal za kako multinacionalko na nekem nepomembnem delovnem mestu, kjer bi bil lahko zamenljiv,”

pripoveduje in dodaja, da je tako imel možnost preizprašati se o svojem življenju. “Nesreča je torej bistveno vplivala na mojo karierno pot, kot človek pa sem ostal isti.”

Aljošo Škaperja, ekonomista in paraplegika, smo v okviru MMC-jevega projekta Predsodki soočili prav s tistimi, ki jih družba namenja invalidom. V praksi se invalidi srečujejo s pomilovanjem, predsodkom, da so nebogljeni in nepopravljivi optimisti. Aljoša poudarja, da predsodki večinoma ne držijo, je pa vedno vse odvisno od posameznika, saj se posamezniki med seboj razlikujejo.



Invalidi so bolj optimistični in nasmejani od hodečih.

“Mogoče mi gre ta opazka še najbolj na živce, da smo invalidi sončki, optimistični in nenehno nasmejani. Če imamo na celotno populacijo okoli 10 odstotkov kretenov, potem ne razumem,

zakaj tudi med uporabniki vozička ne bi bilo enako 10 odstotkov recimo temu kretenov. Prav ima me, da bi naslednjič, ko nekdo tako pristopi k meni, po navadi to delajo starejše gospe, rekel: »Res je, gospa, prvih sedemindvajset let sem bil prav nesrečen in depresiven, potem pa sem si zlomil hrbtenico in odtlej sem nasmejan.« Ni tako. Imaš tudi zagrenjene ljudi, ljudi, ki so slabe volje. Odvisno pač od tega, kakšen človek si. Ne glede na voziček,” pojasnjuje Aljoša.

“Pogovor o nesreči je težaven, saj na dan privrejo travmatični spomini.”

“Meni osebno ni težko govoriti o svoji nesreči. Tudi kolikor sem spoznal druge uporabnike vozičkov, s tem nimajo težav. Če bi že imel kakšen nasvet za vse druge, je to: vprašajte nas. Je pa mogoče malo neprimerno, da nekoga, ki ga sploh ne poznaš, takoj sprašuješ o teh temah. Na začetku se najprej spoznajmo, potem pa le vprašajte. Karkoli.” Ob tem Aljoša poudarja, da ga je najbolj presenetila količina vprašanj popolnih neznancev. “Zgodi se tudi, da nekdo pride in te potreplja po rami ter ti reče: »Saj bo.« »Kako misliš, saj bo? Saj je že. Jaz sem v redu, očitno ti nisi.” Aljoša ob tem poudarja

tudi, da samo odgovarjanje na tovrstna vprašanja ne sproža nekkih nelagodnih občutkov, zato je tudi tovrstna bojazen predsodek. "Verjetno so pri nekaterih pojavi depresije ali duševnih težav po nesreči, ampak ti primeri so po mojih poznanstvih redkejši. Danes ni več takih težav z dostopnostjo in tudi voziček ni tak tabu. Marsikaj je še mogoče, tudi po nesreči."

Na invalide se gleda kot na neko slabo znamenje, ki sproža strahove pred lastno ranljivostjo.

"V času, v katerem živimo, se mi ta predsodek ne zdi tako pogost. Sem pa slišal za del azijskega sveta, da se na invalide gleda kot na neki totem nesreče," pove Aljoša. Najpogosteje se srečuje s pogledi radovednih otrok, ki tudi neposredno sprašujejo, pri čemer pa poudarja, da se redkeje sreča s primernim odzivom staršev. "To je, da otroku razložijo, da ta človek ne more hoditi, ker je bodisi imel nesrečo bodisi ima kako bolezen, in potem otroka napotijo, naj me vpraša, če ga zanima. Seveda otroku ne bom nič zameril. So pa tudi primeri, ko starš vleče otroka stran v smislu pusti, ne smeš gledati. To mogoče ni najprimerneje, ker bo ta otrok, ko bo odrasel, navajen gledati stran." Aljoša se ob tem spominja, da je tudi

sam kot otrok gledal za vozički in pri tem poskušal biti neopazen, ampak doda: "Seveda ti je to zanimivo, ko si otrok."

Izraz invalid je žaljiv.

"Glede terminologije si sam še nisem na jasnem. Uradno je v Sloveniji tako, da se naslavljamo kot oseba z invalidnostjo in tudi mi se naslavljamo kot invalidi. Mogoče ima neki negativen predznak, ampak je beseda, ki je že dolgo v uporabi in jo je težko izkoreniniti. Meni je najprimernejši izraz uporabnik vozička oziroma vozičkar, kakor si navsezadnje tudi sami pravimo med sabo." So pa Aljoši moteči pomilovalni izrazi kot ubožec ali podobno. "Mogoče pa mi je še najbolj moteče, da nimamo besede za nekoga, ki ni invalid. Ko nekdo reče, recimo so šli trije po cesti, eden je bil na vozičku, dva pa normalna. Kaj to pomeni? Da sam nisem normalen? V angleščini imajo izraz able-bodied za neinvalidne. Jaz jim rečem kar neinvalidne osebe ali pa hodeče osebe."

Invalidi so pogosteje na bolniškem dopustu.

"To je tudi kar pogost stereotip," pravi Aljoša in dodaja, da se tudi nekateri delodajalci bojijo, da so vozičkarji pogosteje nagnjeni k

zdravstvenim težavam. A Aljoša poudarja, da stvari niso enoznačne. "To je odvisno od posameznika. Smo mogoče bolj dovzetni za kakšne težave, kot so preležanine ali infekcije, ampak to še ne pomeni, da bo nekdo zaradi invalidnosti pogosteje na bolniškem dopustu od hodečega." Sicer pa Aljoša dodaja, da je slišal tudi, da se jih v nekaterih podjetjih naziva kot kvote, kar se mu tudi ne zdi posrečeno. "Predstavljam si, da nekdo na vozičku lahko enako ali več postori od hodečega." Ob vprašanju o svoji lastni produktivnosti pred nesrečo in po njej pa Aljoša pove, da je glavna razlika v tem, kakšno delo opravlja, saj ga je nesreča usmerila v drug način razmišljanja in se namesto zamenljivega dela v multinacionalni ukvarja z lastnimi projekti. "Delam podobno oziroma isto kot prej. Ni merilo voziček. To, koliko si produktiven, je spet odvisno od osebnosti ne glede na voziček."

Invalid je brez asistenta neboljen.

Aljoša meni, da gre za pogost predsodek. "Moja žena je pogosto deležna vprašanja, kot je denimo: »Poglej, šel je na stranišče, ali mu ne boš pomagala.« Aljoša ob tem pove, da je samostojnost odvisna od posamezne poškodbe oziroma

zdravstvenega stanja. "Sam lahko živim samostojno življenje. Mogoče bi potreboval pomoč za doseganje visokih polic ali kaj takega. Sam je recimo ne potrebujem in tudi do nje po zakonu ne bi bil upravičen, niti mi ne bi bilo prav, da bi imel asistenta," pravi Aljoša in dodaja, da če pogleda svoje prijatelje, "vsi bolj ali manj živijo samostojno življenje." "Seveda kdaj potrebuješ pomoč pri fizičnih ovirah, kot so stopnice. Je pa gotovo stigma, da nenehno potrebujemo pomoč in na naše partnerje gledajo kot na naše asistente, kar ni tako." Aljoša ob tem dodaja, da se je tudi njegova žena že prepogostokrat srečala z vprašanjem, ali je asistentka. "Očitno je ta predsodek še razširjen. Dobro, saj razumem, da če se nekdo še ni srečal s tem svetom, ne more vedeti. Tudi sam marsičesa nisem vedel, ampak potem sem hitro ugotovil, da je še marsikaj mogoče, od smučanja, bungeeskakanja, do adrenalinskih športov in podobno. Ko vidiš nekoga v skateparku, pa verjetno ne pomisliš na to, da potrebuje osebnega asistenta."

Invalidi so omejeni na javni prevoz, če je ta dostopen.

Aljoša ta stereotip kategorično zavrača. "Verjetno veliko ljudi ne ve, da nas večina vozi svoj avtomobil.

Tudi za tetraplegike obstajajo določene rešitve za vožnjo avtomobila. Dejansko imaš eno ročko za pospešek in zaviranje in je zelo preprosto." Ob tem pa Aljoša pove, da je veliko odvisno tudi od prilagojenosti javnega prevoza. "V Ljubljani je tudi javni promet dokaj dobro urejen, vsi avtobusi sicer niso prilagojeni, večina pa jih je že. A tudi odsotnost prilagojenega prevoza ne more biti izgovor, da ostaneš doma," pravi Aljoša. "Tudi letenje z letalom ni nobena posebnost. Ob nakupu vozovnice preprosto označiš, da potrebuješ asistenco, tam te pričakajo s posebnim ozkim vozičkom in te pripeljejo na letalo," pojasnjuje Aljoša.

Invalidi zlorablajo ugodnosti.

"Dejansko se človek dobrega hitro navadi, ampak po drugi strani je tako, da nekatere stvari nujno potrebujemo," pojasnjuje Aljoša in dodaja, da prilagojena parkirišča niso neki nepotreben privilegij. "Glede parkirišč je tako, da se prestavim v avtomobil in potem voziček pospravim čez glavo v avto, zato potrebujem ta širši prostor. Čeprav se mi je že zgodilo, da me je kdo zaparkiral." Je pa Aljoša kmalu po nesreči opazil, da pogosto ni treba plačati vstopnine zanj ali njegovega spremljevalca.

"Eno stališče je, da dejansko nikomur na predstavi ne zasedeš mesta, ampak po drugi strani sem bil presenečen ob obisku ZDA, kamor sva šla z ženo kmalu po moji nesreči, saj sva želela preizkusiti potovanje in izkusiti ZDA, ki veljajo za izjemno dostopne. Tam je res vse dostopno tudi po manjših vaseh, posledično pa vse koncerte in predstave plačaš po običajni vstopnini. Sam bi osebno raje videl, da bi bilo pri nas vse dostopno in bi potem z veseljem plačal tudi tisto vstopnino. Verjamem pa, da še marsikdo na vozičku."

Invalidi trenirajo košarko.

"To je stereotip, ki me najbolj razjezi. Pogosto me prijatelji in znanci ali celo neznanci vprašajo, ali treniram košarko. Razjezi me, ker sem to že velikokrat slišal. Razjezi me, ker se dojemam, da bi zdaj morali vsi trenirati košarko, ker je pač očitno najbolj znan šport na vozičku. Še najbolj pa me razjezi, ker moram potem odgovoriti, da jo treniram. Ampak ne treniramo je vsi," sklene Aljoša svoj govor o žgoči temi. Pri tem poudarja, da je v Sloveniji od 40 do 50 invalidov, ki trenirajo košarko na vozičkih. "Drugi pa streljajo, igrajo šah, tudi rokomet postaja priljubljen. Skratka, jaz jo treniram, ampak

sem izjema, ki potrjuje pravilo. Je pa šport tako kot pri hodečih precejšnji finančni zalogaj. Različni športni pripomočki so kar dragi in marsikdo potem trenira tisto, kar mu je dosegljivo. Sam sem imel srečo, da smo v okviru društva paraplegikov zbirali donacije za košarkarske vozičke. So pa narejeni po meri, zato mi ga ne ukradite, ker ga ne boste mogli prodati,” se pošali Aljoša.

Invalidi se med sabo poznajo.

“Tudi to pogosto slišim, da mi nekdo začne razlagati o Matjažu iz Vuzenice, ki je tudi na vozičku in mi reče: » Pa saj ga poznaš.« »Ne, ne poznam ga, zakaj bi ga poznal?“ se nasmehne Aljoša. Sicer priznava, da jih povezuje nekaj skupnih točk in tudi družijo se, “ampak družimo se tisti, ki se razumemo. To ne pomeni, da je vsak dobra družba samo zato, ker je na vozičku.”

Invalidi nimajo spolnega življenja.

»Spolnost je tudi žgoča in pereča tema,« poudarja Aljoša. “Osebno mi je zelo zanimivo, kako je to drugim zanimivo.” Aljoša se sicer ne srečuje pogosto z vprašanji o spolnosti. “Sem bil pa šokiran, kako pogosto se s temi vprašanji srečuje moja žena. Pred časom je tako prišla domov po druženju s kolegico, s

katero se dolgo nista videli, in jo je spraševala, kakšno je življenje po nesreči in ali lahko seksava. Kako prosim? Bil sem dvojno zgrožen. Kot prvo, nisem spoznal nikogar, ki bi mu spolni organi pri poškodbi hrbtenjače odpadli. Drugo pa je, da se sam ne sprašujem o zasebnosti in spolnem življenju niti bližnjih kolegov.” Aljoša ob tem poudarja, da je spolnost stvar zasebnosti partnerjev in posameznika, zato se mu tovrstna vprašanja zdijo še toliko bolj nerazumljiva. “Včasih mi je res kar trapasto, ko slišim, kaj vse ženo sprašujejo, in s tega vidika mora res veliko potrpeti. Še huje pa je bilo v prvih mesecih po nesreči, ko je bilo, kot bi bila nevidna. Vsi so spraševali samo mene, njo pa so spraševali le po meni. Nihče je ni vprašal, kako si pa ti in kako se ti spopadaš z vsem. Verjetno se niti ne zavedam, kako težko ji je bilo v tistem času.”

Invalidi ne morejo imeti otrok.

V nasprotju s spolnostjo se je Aljoša pogosteje srečal z vprašanji o naraščaju, za katerega prav tako meni, da gre za izrazito zasebno zadevo, ki pa tudi temelji na stereotipu, da invalidi ne morejo imeti otrok. “Mogoče je imeti otroke. Nekateri pari morajo na umetno oploditev, poznam pa tudi

nekaj parov, ki imajo otroke in sta oba na vozičku. Tako da to je spet stereotip, da ne moremo imeti otrok.”

Invalidi nimajo družabnega življenja.

Aljoša meni, da je tudi to neutemeljen predsodek. “Sem sicer slišal za nekaj takih žalostnih primerov, da so se ljudje nekaj let po poškodbi zadrževali doma. Ampak z vozičkarji, ki sem jih spoznal, smo dejavni tako službeno kot tudi z vidika zabave.” Aljoša ob tem nasmejan pove, da mogoče “žurajo” še celo več kot hodeča populacija. “Si pa ne predstavljam, da bi bil mrtvo pijan in bi prišel domov, da bi šel v posteljo. To bi bilo predvsem breme za koga drugega in tega sam ne bi hotel.”

Invalidu je težko najti primerno stranišče.

Stranišča predstavljajo pogosto težavo, priznava Aljoša. “Daleč od tega, da bi imeli vsi lokali dovolj velika stranišča. Saj so nekatera javna stranišča prilagojena invalidom, ampak v praksi je iskanje stranišča kar težava. Potem se pač znajdeš, kakor se lahko, denimo greš nekam v naravo ali pa se zapelješ do primerne javnega stranišča.”



IZLET NA MORJE, PIRAN, 28. 8.



SPOMLADANSKO SREČANJE, ARBORETUM VOLČJI POTOK, 8. 6.



ŽENSKA SEKCIJA V SEMIČU, 1. DO 4. 6.



DELOVNI SESTANEK, MORAVČE, 4. 12.



OTVORITEV RAZSTAVE DVEH SLIKARJEV, LJUBLJANA, 5. 9.



ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG IN DEJAVNIKI TVEGANJA, DRUŠTVO, 27. 2.



OTVORITEV RAZSTAVE DAMJANA ROGLJA, KNJIŽNICA IVANČNA GORICA, 7. 2.



RAZLIČNOST JE ZAKON, OŠ ŠMARTNO PRI LITJI,



OVIRANTLON, LJUBLJANA, 19. 9.



SPOMLADANSKO SREČANJE, VELIKA PLANINA, 8. 6.



ETM, LOGATEC, 20. 9.



MAŠA V BAZILIKI MARIJE POMAGAJ, BREZJE, 2. 4.



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

**Glasilo sofinancira
FIHO in občine.**

**glavna in odgovorna urednica:
Mirjam Kanalec**

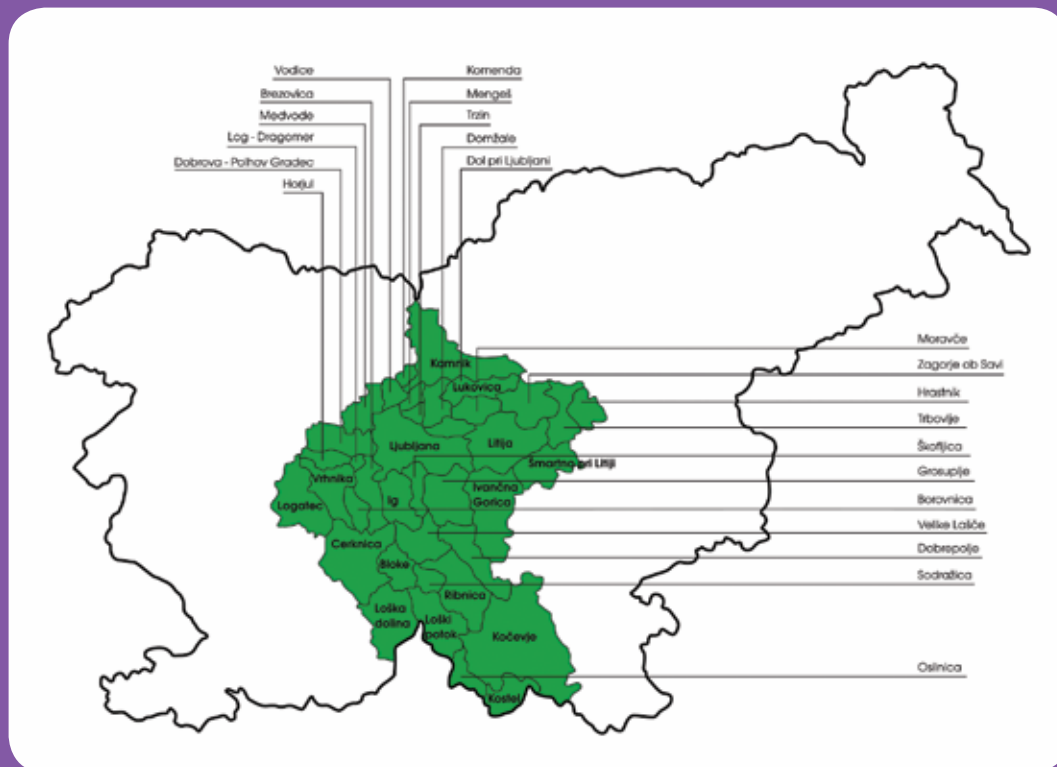
**uredništvo:
Jože Globokar
Nino Batagelj
Mojca Burger
Nina Wabra Jakič**

**lektoriranje:
Bojana Polak**

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

**tisk:
Okolje 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

