



Izziv DPLJ

XX. letnik, številka 34, september 2020

Poština
plačana
pri pošti
1131
Ljubljana



Društvo paraplegikov
ljubljske pokrajine



OTVORITEV SAMOSTOJNE RAZSTAVE ŽELJKA VERTLJA,
AJDOVŠČINA, 27. 1.



REKREACIJA, URI SOČA, VSAK ČETRTEK



PREVENTIVNI PREGLED, LJUBLJANA, 28. 1.



ZADNJA SEJA UO PREJŠNJEGA MANDATA, PACUG, 27. 5.



KEGLJANJE ZA POKAL OBČINE DOMŽALE, 17. 6.



OPERNA PREDSTAVA DEVICA ORLEANSKA,
LJUBLJANA, 4. 2.



KOLESARSKI IZLET, PLANICA-TRBIŽ, 11. 8.



PREDAVANJE O NARAVNIH DOPOLNILIH K PREHRANI,
LJUBLJANA, 10. 2.



MUZEJSKA HIŠA, SEMIČ, 28. 5.



NA FLOSU, MUTA, 28. 8.



"MATI FABRIKA", RAVNE NA KOROŠKEM, 28. 8.



PRED NAJSTAREJŠO TRTO NA SVETU, MARIBOR, 28. 8.

KAZALO

- 4 PODČRTANO S PREMISLEKOM
6 ČASOPLOV
- DRUŠTVO**
- 22 MIRJAM KANALEC PONOVRNO NA ČELU DRUŠTVA
24 KAKO JE DRUŠTVO ORGANIZIRANO
25 NOVOIZVOLJENI SE PREDSTAVIJO
29 "TA NOVA" NA DRUŠTVU
30 NOVA MOČ
33 NAŠE DRUŠTVO IZVAJALEC OSEBNE ASISTENCE
- ZAKONODAJA**
- 34 PREDLOG ZAKONA O DOLGOTRAJNI OSKRBI
38 POVEČANJE ŠTIVILA DNEVNIH IN NOČNIH PLENIC
 IN PODLOG
- SOCIALA SMO LJUDJE**
- 40 "NE MOREŠ SE VRNITI IN SPREMENITI ZAČETKA. LAHKO PA
 ZAČNEŠ, KJER SI IN SPREMENIŠ KONEC"
43 IMELA SEM RES VELIKO DVOMOV IN OKLEVALA SEM Z
 IZVEDBO
- ZDRAVJE**
- 47 KONOPLJA IN NJENA UPORABA
49 NAJBOLJŠA TERAPIJA ZA TELO IN DUŠO
50 LUČ OGLEDAL NOV PRIROČNIK
- VSI RAZLIČNI VSI ENAKOPRAVNI**
- 51 V UPORABO PREDALI NOV KMBI
53 RES JE BIL LEP DAN
56 KOLESARJENJE S POGLEDOM NA VRŠACE
58 NEPRECENJIVA DRUŽENJA
60 KAKO SPOZNATI PSIHOFIZIČNE ZMOŽNOSTI
61 POZITIVNA ENERGIJA
- ŠPORT**
- 63 V ŽENSKI KONKURENCI PRVI, EKIPNO DRUGI,
 MED VETERANI TRETJI
64 PRIMERNIH PROSTOROV NIMAMO, ZATO TRENIRAMO
 NA PRAZNIH PARKIRIŠČIH
- KULTURA**
- 66 KO SI 30 ŽENSK VZAME DAN ZASE
67 DRAMA BERE ZA RANLJIVE SKUPINE
68 NA OBISKU PRI NEŽI

FOTOGRAFIJE: ARHIV DRUŠTVA

ZAHVALA za pomoč pri nakupu kombija

»Ena velikih skrivnosti življenja je, da je zares vredno le tisto, kar naredimo za druge.« (L. Corroll)

Z velikim veseljem vam sporočamo, da smo kupili nov kombi, Ford Transit, bele barve, prilagojen za prevoz invalidov, in ga predali v uporabo na spomladanskem srečanju članov 13. junija 2020. S tem smo tudi uradno zaključili dvoletno akcijo zbiranja sredstev za nov kombi, v kateri ste s svojim prispevkom sodelovali tudi vi.

Zaradi svoje gibalne oviranosti in neprilagojenega javnega prometa imajo namreč naši uporabniki vrsto težav pri transportu, kar jim onemogoča vključevanje v širšo družbo. Prav prilagojeni prevozi omogočajo paraplegikom in tetraplegikom samostojnost in mobilnost, s čimer se bistveno izboljša kvaliteta njihovega življenja.

Brez dobrih ljudi, ni dobrih stvari in zato smo iskreno hvaležni, da ste postali del naše zgodbe in nam pomagali pri uresničevanju naših ciljev – našim uporabnikom zagotavljati kvaliteten in varen prevoz. Brez vas nam ne bi uspelo!

Mirjam Kanalec



Mirjam Kanalec

FILM ALI RESNIČNO ŽIVLJENJE

Vedno je pravi čas, da delate, kar je prav. (Nelson Mandela)

Novi koronavirus SARS-CoV-2 se je še do začetka marca letos zdel tako zelo daleč in prav nič naš problem. In potem se je življenje ustavilo. To se je zgodilo tako hitro in nepričakovano. Še danes ne morem verjeti. V nekaj tednih se je naše življenje popolnoma spremenilo: ceste so bile prazne, ustavljen je bil železniški promet, letala niso več letela. Zaprle so se šole, nekatera podjetja, hoteli, gostilne in večina trgovin, odpovedani so bili vsi dogodki, tudi kulturne institucije so zaprle svoja vrata, gibanje na zunanjih površinah je bilo omejeno. Odpovedane so bile olimpijske igre! Noro. Med ljudmi se je razširil strah, z mešanico nezaupanja in previdnosti. Bilo je kot v filmu, ki prikazuje nek socialni eksperiment ali teorijo zarote.

Tudi na našem društvu smo skladno s pozivom in uredbo Vlade RS s 16. 3. 2020 zaprli vrata društva in odpovedali vse društvene aktivnosti, ki so vezane na združevanje več oseb in/ali so

se izvajale v drugih ustanovah. Prenehali smo z vsemi dejavnostmi „v živo“. Razen v nujnih primerih nismo opravljali prilagojenih prevozov s kombiji, saj so naši uporabniki ostajali doma. Delo je večinoma potekalo od doma in s pomočjo informacijske tehnologije. Člane smo obvestili, da lahko navkljub zaprtju društvenih prostorov preko telefona ali elektronske pošte stopijo v stik z društvom ali s svojim poverjenikom. Med epidemijo so imeli pomembno vlogo prav slednji, saj so ohranjali socialne stike s »svojimi člani« preko telefona in zbirali informacije o njihovem zdravstvenem stanju. Člani so se lahko obrnili neposredno na svojega socialnega poverjenika, ki jim je bil na voljo za nasvet, klepet, pomoč, posredovanje informacij o delu društva ipd. Naše društvo že blizu 20 let sodeluje z Društvom katoliških pedagogov v projektu Človek za druge, v okviru katerega prostovoljci obiskujejo naše člane na domovih ter jim nudijo laično

pomoč in druženje. To sodelovanje se je nadaljevalo tudi v času epidemije, le da je komunikacija potekala preko telefona. Pomagali smo tudi nekaterim posameznikom pri nabavi in dostavi hrane. Nekaj več kot tretjini članov smo po pošti poslali zaščitne maske. Seveda pa so lahko vsi sledili novicam na spletni strani ter Facebooku, nekateri med njimi pa so uporabljali drugo informacijsko tehnologijo za povezovanje med sabo in krašanje časa.

V času razglašene epidemije pa se je na društvu kljub vsemu veliko dogajalo. Poleg poročanja financerjem in prijavnosti na občinske razpise smo imeli dve seji upravnega odbora, ki sta potekali na daljavo. Skrbeli smo za administrativne zadeve, plačevanje računov, obračune plač in ostale stvari. Zaključili smo letno poročilo, ki sta ga pregledala in potrdila nadzorni in upravni odbor, in ga oddali na Ajpes. Zamenjali smo računovodstvo.

Tik pred razglasitvijo epidemije nas

je prodajalec vozil obvestil, da je naš novi kombi, FORD TRANSIT, že v skladišču. Vozilo je bilo potrebno še prilagoditi na način, da bo omogočal varen vstop, prevoz in izstop invalidom na vozičkih, za kar smo se dogovorili v času epidemije, registracijo (LJ 11 LGJ) pa smo opravili 11. 5. 2020 in začeli opravljati prve vožnje. Uradno smo sicer nov kombi predali v uporabo šele na spomladanskem srečanju v Šmartnem pri Litiji 13. junija, s čimer smo zaključili dveletno akcijo zbiranja sredstev za nakup novega prilagojenega vozila. Kombi je skupaj s prilagoditvijo znašal 40.480,00 €. Od tega je bilo 27.000,00 € FIHO sredstev, 3.744,00 € je prispevalo šest občin, ostala sredstva pa smo pridobili iz donacij. Žalosti nas, da so se občine tako slabo odzvale. Ob tej priložnosti pa bi se rada zahvalila vsem, ki so prispevali sredstva, še posebej pa članom in članicam, ki so se izjemno odzvali naši prošnji po pomoči pri zbiranju sredstev. Februarja je društvo začelo izvajati osebno asistenco po Zakonu o osebni asistenci, zato sem se prav v času epidemije spoprijemala z novimi izzivi, dostavo zaščitnih sredstev za asistente ipd. Največ težav pa nam je koronavirus povzročal prisklicu zbor članov, saj

je bilo zbiranje oseb prepovedano, zato smo že marca sklicani zbor morali odpovedati. Še bolj kot potrditev letnega poročila na zboru članov, ki ga je potrebno v skladu z zakonodajo oddati na AJPES do konca marca, smo bili soočeni s pretekom mandata organom društva in izpeljavo potrebnih volilnih postopkov v skladu z akti društva. Zato smo takoj, ko je bilo mogoče, ob preventivnih ukrepih izpeljali zbor članov in tudi volitve organov za mandatno obdobje 2020–2024. Vodstvo ostaja isto, nekoliko pa se je spremenil upravni odbor in nadzorni odbor. Tako kot vsi ostali prebivalci v samoizolaciji smo v času epidemije pogrešali osebni stik, še bolj pa nas je skrbelo, kako bi bilo, če bi zboleli, zato smo se obnašali odgovorno in ostajali doma. Od začetka maja dalje smo spet počasi in ob upoštevanju ukrepov glede koronavirusa začeli izvajati sprva individualne aktivnosti, kasneje pa tudi ostale. Ko je bilo konec epidemije, smo na društvu »na polno« izvedli vse dogodke, ki smo jih načrtovali v letnem programu, z določenimi prilagoditvami in varnostnimi ukrepi. Le mednarodni Pogačnikov memorial v košarki na vozičkih smo morali letos odpovedati! Ne

vemo pa, kakšna bo jesen. Kaj nas čaka? Ali bomo lahko izvedli vse načrtovane aktivnosti? Kakšne prioritete si bomo postavili in kako bomo nudili posebne socialne programe para- in tetraplegikom? Predvsem bomo upoštevali navodila Vlade in NIJZ, se obnašali odgovorno in skrbeli, da bomo ostali zdravi. Mogoče bo potrebno kakšno aktivnost odpovedati ali spremeniti. Ena izmed teh je že jesensko srečanje, ki smo ga odpovedali, namesto njega pa bomo izvedli več manjših druženj. Novost na društvu je pogovorna skupina, ki jo vodi socialna delavka Nina Černe, od maja zaposlena na društvu za nedoločen čas. Z njeno zaposlitvijo želimo izboljšati in nadgraditi izvajanje posebnih socialnih programov in se še posebej posvetiti socialnim vsebinam, predvsem pomoči pri sprejemanju invalidnosti in pomoči pri vključevanju v aktivno življenje. In za konec. Zahvaljujem se vam za zaupanje, ki ste ga na volilnem zboru izkazali meni in ostalemu vodstvu. Trudili se bomo, da vas ne razočaramo in da upravičimo vaše zaupanje tudi v prihodnje. Upam, da bom, ko se bom čez štiri leta ozrla nazaj, zadovoljna s svojim delom. In tudi vi, drage članice in člani!

MULTIMODALNA MOBILNOST OSEB Z OVIRANOSTMI**16. januar**

V Zlati dvorani Narodne galerije je potekala predstavitev projekta Omogočanje multimodalne mobilnosti oseb z različnimi oviranostmi, ki ga financira Ministrstvo za infrastrukturo, pod vodstvom mag. Romana Renerja pa izvaja Geodetski inštitut. S projektom želijo izboljšati mobilnost slepih in slabovidnih, gibalno oviranih, starejših in šolajočih otrok, ki so ranljivi udeleženci v prometu. Mag. Alenka Bratušek, ministrica za infrastrukturo je na predstavitvi poudarila, da si moramo prizadevati, da bi invalidi in ostale ranljive skupine lahko živele samostojno in neodvisno življenje in da moramo stvari premakniti na bolje. Projekt in rezultat dvoletnega dela projektne skupine Geodetskega inštituta je kar enaindvajset zadovoljnih občin, s katerimi je Ministrstvo za infrastrukturo podpisalo dogovore o sodelovanju. Rezultati projekta so skupaj s pregledovalnikom podatkov podrobneje opisani na spletni strani, ki je bila posebej razvita za namen projekta: <http://dostopnost-prostora.si/>.

Pri predstavitvi projekta je sodeloval tudi član našega društva Aljoša Škaper in Janez Hudej iz DP jugozahodne Štajerske. Škaper in Hudej sta med drugim predstavila tudi svoje izkušnje.

STRELCI ODSSTRELIJALI DRUGI KROG**18. januar**

Drugi krog strelske lige je pripravilo DP Istre in Krasa. Na strelišču v Ankaranu se je za kar najboljše rezultate v streljanju s serijsko zračno puško v ekipni in posamični konkurenci pomerilo 24 strelcev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze. Naši strelci Jasmin Sabljakovič, Robert Žerovnik in Štefan Glavan so osvojili 2., 11. in 13. mesto.

TRETJE KOLO KOŠARKAŠKE LIGE**19. januar**

V športni dvorani Strahinj (Naklo) so ekipe, ki igrajo v slovenski košarkarski ligi ZPS – ORMEGA MM, odigrale tretji krog. Srečanje je pripravilo Društvo paraplegikov Gorenjske. Potekale so tri tekme: DP Kranj – DP Novo mesto : DP Ljubljana Mercator 70:51 (34:19), DP Kranj – DP Novo mesto : DP Maribor 65:51 (33:24) in DP Celje Thermana : DP Ljubljana Mercator 41:51 (20:26).

V zadnji tekmi tretjega kroga sta se pod koši srečali vodilna ekipa DP Celje in zadnje uvrščena DP Ljubljana Mercator. Celjani so v prvi četrtini še držali stik, nato so se naši razigrali ter z boljšo igro tekmo dobili. S tem so se povzpeli po lestevici za eno mesto. Po tretjem krogu je bila vodilna gorenjsko-dolenjska naveza.



ŠPORTNIK LETA**21. januar**

Zveza za šport invalidov Slovenije - Slovenski paralimpijski komite je po uspešnih nastopih športnikov skozi leto pripravila sklepno prireditev z razglasitvijo najboljših športnic in športnikov, ki je bila v konferenčni dvorani Austria Trend hotela. Razglasili so parašportnika – strelec Franček G. Tiršek, parašportnico – smučarka Anja Drev in najboljšo ekipo leta 2019 – slepi in slabovidni igralci showdowna. Priznanje za perspektivnega mladega športnika je prejel komaj šestnajstletni paraplavalec Tim Žnidaršič Svenšek. Med dobitniki bronastih znakov je bil tudi uspešen biljardist našega društva Matej Brajkovič, ki je na evropskem prvenstvu osvojil bronasto medaljo. To je že njegova deseta medalja osvojena na evropskih prvenstvih.

NAŠA PARASMUČARJA NA PRVIH MESTIH**21. do 23. januar**

Na Rogli je Zveza paraplegikov Slovenije pripravila že 12. smučarski kamp za smučarje paraplegike in tetraplegike ter njihove spremljevalce. Tako kot že vrsto let doslej so na kampu tudi tokrat pod vodstvom mag. Alenke Plemelj sodelovali študentje delovne terapije Zdravstvene fakultete v Ljubljani, ki so udeležencem kampa nudili

pomoč pri presedanju iz vozičkov na monoskije in gibanju z vozički po smučišču. Smučišče na Rogli je bilo odlično pripravljeno za dvodnevne treninge parasmučarjev in veleslalomsko preizkušnjo, ki je bila na sporedu zadnji dan kampa. Po treh vožnjah in seštevku dveh najboljših rezultatov sta prvo in drugo mesto osvojila Gregor Gračner (62,97) in Toni Zakrajšek (63,40), tretja pa je bila mlada smučarka Brina Rogelj (63,71).

NAŠ PLESNI PAR DRUGI NA DRŽAVNEM PRVENSTVU**25. januar**

V Zgornji Kungoti je v organizaciji Plesne zveze Slovenije potekalo državno prvenstvo v standardnih plesih. Med številnimi plesnimi pari so se tekmovanja udeležili tudi paraplesalci plesnega kluba Zebra, ki plešejo na invalidskih vozičkih. Pod vodstvom trenerja Andreja Novotnyja so nastopili trije plesni pari, med njimi tudi naša paraplesalka Lara Nedeljkovič s soplesalcem Klemnom Dremljem. V kategoriji combi class 2 sta osvojila drugo mesto. Naslov državnega prvaka je ubranil plesni par – paraplesalka Martina Smodiš in Roman Maček, v kategoriji combi class 1 pa sta slavila paraplesalka Nastija Fijolič in Klemen Pirman. Nino Batagelj s soplesalko Saro Štirn ni nastopil zaradi bolezni.



RAZSTAVA NAŠEGA SLIKARJA ŽELJKA VERTLJA**27. januar**

Kulturno društvo Norma7 je v avli Ljudske univerze v Ajdovščini pripravilo že 45. samostojno razstavo našega slikarja Željka Vertlja. Razstava je imela naslov Moja pot. Zaradi prostorske stiske je avtor predstavil le dvanajst cvetličnih motivov v tehniki akril. Željko Vertelj je od leta 1998 član Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami, svoje znanje pa nadgrajuje na likovnih delavnicah in kolonijah. Razstavo je odprla predsednica Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine Mirjam Kanalec, kulturni dogodek pa so obogatili in popestrili: recitatorke skupine Ona & one (Marjana Lavrin, Alenka Tratnjek in Mirjam Kanalec iz našega društva), recitatorki Majda Birsa in Vanda Žvanut ter kitarist Toni Rot.

VSAKOLETNI PREVENTIVNI PREGLED**28. januar**

V društvenih prostorih smo že nekako tradicionalno pripravili preventivni pregled bolezni sodobnega časa. Dr. med. prim. Tatjana Erjavec in VMS Branka Vipavec iz URI - SOČA sta kar številnim našim članom izmerili vsebnosti holesterola, sladkorja in krvnega tlaka. Ob čakanju na »vrsto« smo se podružili, si izmenjali izkušnje, hkrati pa prisluhnili Evi Bukovec iz MEDICO3, ki nam je predstavila katetre Curan.

EKIPNO PRVI, POSAMIČNO DRUGI IN TRETJI**28. januar**

Drugo kolo šahovske lige ZPS – GRADEX je pripravilo Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske. V Domu ob Savinji se je pomerilo 11 šahistov iz treh pokrajinskih društev Zveze – DP Celje, DP Ljubljana in DP Maribor. Po sodnikovih navodilih so šahisti po švicarskem sistemu odigrali sedem hitropoteznih partij. V ekipni konkurenci je zmagala ekipa našega društva DP Ljubljana (14,0), druga je bila z enakim številom točk DP Celje, tretja pa DP Maribor (11,0). Med posamezniki se je zmage veselil Igor Jeranko – DP CE (5,5), na drugo mesto se je zavihtel Adam Dmitrovič (5), na tretje pa Jasmin Sabljakovič (4,5). Oba sta šahista našega društva. Nastopil je tudi Zlatko Majhenič (4,5) in osvojil peto mesto.

CURLING REPREZENTANCA NA ŠKOTSKEM DRUGA**27. do 29. januar**

V Škotskem mestu Stranraer je potekal močan mednarodni turnir v curlingu za športnike invalide. Slovenska curling reprezentanca v postavi Jovita Jeglič iz DP Gorenjske ter člani našega društva – Žiga Bajde, Robert Žerovnik in Jože Klemen je s šestimi zmagami in dvema porazoma osvojila končno drugo mesto. Slavila je ruska reprezentanca. Slovensko ekipo je spremljal trener Gregor Verbinc.



OPERA DEVICA ORLEANSKA**4. februar**

Nekaj naših članov si je v ljubljanski operni hiši ogledalo operno predstavo Devica Orleanska. Delo skladatelja Petra Iljiča Čajkovskega je bilo v letošnjem januarju po skoraj poldrugem stoletju od njenega nastanka prvič uprizorjeno na slovenskem odru. V operni hiši so naše obiskovalce zelo lepo sprejeli, za kar se jim še posebej zahvaljujemo.

PO TREH KOLIH TRETJI V 1. SLOVENSKI CURLING LIGI**3. februar**

Curling ekipa našega društva (Robert Žerovnik, Žiga Bajde, Joc Klemen in Davorin Kopše) je v Ledeni dvorani v Zalogu odigrala 3. kolo. Dveh nasprotnih ekip ni bilo, zato so zabeležili dve zmagi.

BILI SMO V ŠPAS TEATRU**6. februar**

V Špas teatru v Mengšu smo si ogledali avtobiografsko komedijo Ranka Babiča Kriza srednjih let in se seveda nasmejali do solz. Kriza srednjih let je hujša od pubertete! Ker stvari žal ne gredo več navzgor, ampak obratno. V predstavi je Ranko z občinstvom zaupno delil izkušnje o tem, kako se sooča s krizo srednjih let, ki prej ali slej

doleti vsakega moškega. In kako ta, hočeš nočeš vpliva na odnose z boljšo polovico. Bilo je nadvse zabavno, saj jih Ranko Babič res poka.

ANTON BAVEC PRVI V STRELJANJU Z ZRAČNO PIŠTOLO**7. februar**

Tretji krog strelske lige je pripravilo DP Podravja. Na strelišču v Slovenski Bistrici se je v streljanju s serijsko zračno puško pomerilo 30 strelcev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze. Edina ženska predstavnik Vesna Novak – DP Celje je s 340 krogi osvojila sedmo mesto. V streljanju z zračno pištolo je nastopilo pet tekmovalcev. V ekipi našega društva so tekmovali še Štefan Glavan (274), Davorin Kopše (193) in Jasmin Sabljakovič (345). Med strelci, ki streljajo z zračno pištolo, je premoč slavil naš odlični strelec Anton Bavec (359).

PREDAVANJE O NARAVNIH DOPOLNILIH K PREHRANI**10. februar**

V društvenih prostorih smo pripravili predavanje o naravnih dopolnilih k prehrani. Govorili smo o najpogostejših aktualnih zdravstvenih težavah in skupaj iskali rešitve za pomoč pri njihovih saniranjih. Tokrat smo se s predavateljico in strokovno sodelavko domače lekarne dogovorili, da bomo sproščeno spregovorili



o specifičnih težavah, s katerimi se vsakodnevno srečujemo paraplegiki in tetraplegiki ter skupaj ugotovili, katera domača prehranska dopolnila najučinkovitejše lajšajo naše tegobe. Ena prvih je inkotinenca in njene hude posledice, zato smo ji posvetili največ časa. Pogosta so močnejša vnetja, ki jih je potrebno zdraviti z antibiotiki, ki uničijo tudi zdravo črevesno floro. Ta pa je seveda bistvena za imunski sistem. Posledica tega je pomanjkanje probiotikov, ki jih je potrebno nadomestiti. V nadaljevanju smo slišali vse o posledicah pomanjkanja D-vitamina, kalcija, žvepla, magnezija, glukozamina, encimov, boleznih srca in ožilja, krčih ..., slušatelji pa so spregovorili tudi o svojih težavah.

NA RAZSTAVI TUDI NAŠA SLIKARJA

11. februar

V Galeriji UKC Ljubljana so slikarji Zavoda ARS VIVA in likovne sekcije pri Zvezi paraplegikov Slovenije odprli bogato slikarsko razstavo. Slikarji so lep kulturni dogodek posvetili slovenskemu kulturnemu prazniku, na razstavi pa sodelujejo: Benjamin Žnidaršič, Boris Šter, Ana Šter, Ludvik Šraj, Silvana Lavtar, Frane Šajn in mentor naših slikarjev Rasso Causevig. Med njimi sta tudi slikarja našega društva Željko Vertelj in Damjan Rogelj. Umetnike

in njihova dela je predstavila umetnostna zgodovinarica Polona Škodič, kulturni dogodek pa so popestrili in obogatili ženski pevski zbor Krsnice ter pevec in kitarist Toni Rot.

KROŽEK GRAFOLOGIJE

12. februar

V društvenih prostorih se je z 12. februarjem začel študijski krožek grafologije, ki ga vodi naša članica in grafologinja Inka Pinter.

SLAVKO KRAJNC TRETJI NA TURNIRJU V BILJARDU

13. februar

Zveza paraplegikov Slovenije je v sodelovanju z Biljardno zvezo Slovenije pripravila 11. meddruštveni turnir v biljardu. V biljardni hiši v centru Ljubljane se je zbralo 13 biljardistov iz DP jugozahodne Štajerske, DP Podravja, DP Prekmurja in Prlekije, DP Dolenjske Bele krajine in Posavja ter DP ljubljanske pokrajine. Prehodni pokal Zveze je v trajno last osvojil David Slaček, ki je v finalni tekmi premagal drugouvrščenega Simona Gračnarja, tretje mesto sta si razdelila Dušan Slana in naš biljardist Slavko Krajnc.



EKIPNO DRUGI, GAJIČ TRETJI**18. februar**

V prostorih gostilne Marinšek v Naklem je potekalo tretje kolo šahovske lige ZPS – GRADEX, ki ga je pripravilo DP Gorenjske. Na črno-belih poljih se je pomerilo 15 šahistov iz štirih pokrajinskih društev Zveze: DP Celje, DP Maribor, DP Ljubljana in DP Novo mesto. V ekipi našega društva so nastopili: Ljubiša Gajič (5), ki je bil tretji, Jasmin Sabljakovič (4), peti, Adam Dmitrovič (4), šesti in Zlatko Majhenič (4), osmi. V ekipni konkurenci je zmagala ekipa DP Celje (13,5), na drugo mesto se je uvrstila DP Ljubljana (13,0). V posamični konkurenci je slavil Radosav Matič DP Celje (5,5), tretji pa je bil naš šahist Ljubiša Gajič (5).

EKIPNO DRUGI, POSAMIČNO PRVI IN DVAKRAT DRUGI**21. februar**

Na kegljišču športnega parka Doma telesne kulture na Ravnah na Koroškem je potekalo drugo kolo kegljaške lige ZPS – Dom paraplegikov Pacug in 25. Grnjakov memorial. Tokratno kegljaško srečanje je pripravilo DP Koroške. Koroški kegljači spominsko tekmovanje posvečajo Avgustu Grnjaku, odličnemu kegljaču in pobudniku kegljanja na Koroškem. Na štiristeznem kegljišču se je zbralo 33 kegljačic in kegljačev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze ter se pomerilo v ekipni in

posamični konkurenci.

Ekipa našega društva se je zavihtela na odlično drugo mesto. Zastopali so nas: Viktor Rupnik, Štefan Glavan, Feliks Burgar, Janez Kokalj ter Senka Ivanišević.

ŽENSKES SO PRAZNOVALE DAN ŽENA**7. marec**

Članice in sodelavke našega društva so 8. marec, praznik dan žena, praznovale 7. marca v gostišču Zajčja dobrava. Naše udeleženke so doživele veselo in lepo tradicionalno druženje, za kar se zahvaljujejo vsem, še posebej pa DM drogerie markt in Nini Černe.

DRŽAVNO PRVENSTVO ŠAHISTOV INVALIDOV**7. marec**

V prostorih TVD Partizan v Boštanju je potekalo 29. posamično državno prvenstvo v hitropoteznem šahu za invalide, ki ga je organizirala Zveza ŠIS - SPK, izvedlo pa Društvo invalidov Sevnica. Na črno-belih poljih se je pomerilo 9 šahistk in 33 šahistov, med njimi tudi trije šahisti in ena šahistka iz pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Na 33. mesto se je uvrstil šahist našega društva Adam Dmitrovič. Šahistka Anica Radej (DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja) je bila v ženski konkurenci četrta.



PREDSTAVITVENA TEKMA RUGBYJA NA VOZIČKIH

7. marec

Rugby na vozičkih je v tujini že zelo razvita športna disciplina, ki so jo prvič uprizorili v Kanadi leta 1977. Tamkajšnji športniki tetraplegiki so želeli poiskati nadomestno panogo za košarko na vozičkih, ki je bila med paraplegiki zelo priljubljena. Da bi rugby na vozičkih zaživel tudi v Sloveniji, so v športni dvorani Srednje šole Domžale pripravili predstavitev te priljubljene igre. Zbrane sta nagovorila Rok Bratovž in podžupan Občine Domžale Marjan Ravnikar, ki sta se zahvalila vsem, ki so sodelovali pri organizaciji tega športnega dogodka, še posebej Srednji šoli Domžale in njihovemu ravnatelju Primožu Škoficu. Sledila je predstavitvena tekma med Avstrijo in Slovenijo. Po končani tekmi je Aleš Kramolc – vodja razvoja rugbyja na vozičkih v Sloveniji povabil obiskovalce tekme, da so se preizkusili v tej atraktivni igri.

DRUŠTVENI PROSTORI ZARADI EPIDEMIJE ZAPRTI

13. marec

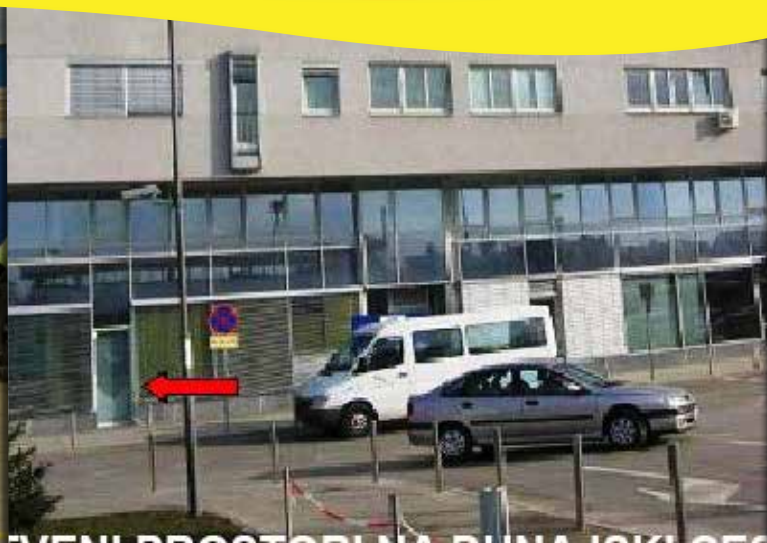
Zaradi povečane stopnje tveganja prenosa koronavirusa in sprejetih preventivnih ukrepov smo na našem društvu ustavili vse aktivnosti, vključno s prevozi s kombijem.

- Prostore društva smo zaprli. Preklican je bil tudi 4. redni in volilni zbor članov, ki je bil predviden za 25. marec 2020. Vsi, ki so v tem času želeli pridobiti kakršnekoli informacije, so lahko stopili v stik z vodstvom društva preko društvenih telefonov ali elektronske pošte oziroma so lahko obrnili na svoje socialne poverjenike.

DAN PARAPLEGIKOV

16. april

- Dan paraplegikov smo letos praznovali nekoliko drugače. Kljub nenavadni situaciji v družbi smo dali prednost medsebojni povezanosti in optimističnemu pogledu na prihodnost. Nadejamo se, da se bodo upravičena pričakovanja pričela reševati in se na koncu tudi rešila. 16. april je dan slovenskih paraplegikov in tetraplegikov, ki smo preko devetih lokalnih društev združeni v Zvezo paraplegikov Slovenije. Naša organizacija zastopa interese članstva neprekinjeno od leta 1969, ko se je na pobudo takratnih vizionarjev pod vodstvom pokojnega Ivana Peršaka pričelo organizirano delovanje. Letošnja pomlad je bila za člane Zveze paraplegikov Slovenije nekaj posebnega, saj smo našo 51. obletnico organiziranega delovanja obeležili brez vidnih tradicionalnih dogodkov, kot je slavnostna skupščina



v Domu paraplegikov Pacug, in spremljajočih športnih, kulturnih in izobraževalnih dogodkov, ki običajno potekajo pod naslovom IZZIVI PARAPLEGIJE. Prvič v polstoletni zgodovini smo slavnostni dan ob varnostnih ukrepih obeležili v domačem okolju. Kot večina državljanov smo bili med seboj povezani preko sodobnih komunikacijskih kanalov, vendar smo pogrešali tisti pristni osebni stik, ki nas vse zaradi neposredne človeške topline osrečuje. Rdeča nit naše reprezentativne invalidske organizacije skozi vseh enainpetdeset let organiziranega delovanja je bila in ostaja tudi vnaprej nespremenjena – doseganje socialne pravičnosti in enakih možnosti ter ustvarjanje pogojev za kakovostno in celovito vključitev paraplegikov in tetraplegikov v življenje, delovno okolje in v vse oblike družbenega življenja. Seveda ob enakih pogojih, kot jih imajo neinvalidne osebe. Ob tem poskušamo uveljavljati človekove pravice ter avtonomnost paraplegikov in tetraplegikov kot posameznike in kot skupina.

DRUŠTVO PONOVO ODRLO VRATA

11. maj

Ob rahljanju ukrepov v državi smo tudi na našem društvu postopoma začeli izvajati aktivnosti, ki smo jih zaradi koronavirusa prekinili. Uporabniki naših

programov so že težko pričakovali prevoze s kombijem, masaže, presoterapije, fizioterapije, krožek grafologije in mnoge druge aktivnosti. Že teden prej pa smo starejšim in tistim članom, ki nimajo osebne asistencije v okviru ZOA, v okviru javnih del Pomoč starejšim in invalidom začeli nuditi pomoč na njihovih domovih. Seveda pa je ves čas epidemije bila še posebej pomembna pomoč socialnih poverjenikov. Posebno pozornost smo namenili varnostnim ukrepom, kot so maske, razkuževanje rok in zračenje prostorov.

NOV KOMBI NA PRVIH VOŽNJAH

11. maj

Koronavirus je tako kot drugod tudi pri našem društvu zavrl vse dejavnosti, tudi prevzem novega kombija. Težko pričakovani kombi je v skladišče prodajalca prispel že konec februarja, vendar prilagoditev, homologacija in registracija zaradi koronavirusa niso bile opravljene takoj. Tako smo novi kombi Ford Trend 2.0 TDCI 170 KM končno registrirali z registrsko oznako LJ-11-LGJ 11. maja. Denar smo z različnimi akcijami zbirali kar nekaj časa, zdaj pa si lahko zaželimo le še, da bi se s kombijem varno vozili ter da nam bi služil dolgo in brez okvar.



SPREJEM NOVIH ČLANOV**21. maj**

V društvenih prostorih smo pripravili sprejem novih članov. Udeležila sta se ga dva nova člana in njuna poverjenika Ljubiša Gajič in Slavko Krajnc.

NA IZLET S ŠTIRIKOLESNIKI**22. maj do 24. maj**

Na pobudo vodje ATV sekcije Gregorja Gračnerja in Zveze paraplegikov Slovenije smo dobili zeleno luč za organizacijo 9. moto zбора. Prijazni upravitelji Doma bratstva bolnikov in invalidov Zaplana so nam že drugič ponudili svoje nastanitvene prostore. V petek se je v večernih urah zbralo 12 ljubiteljev hrumenja motorjev in ob večerji uživalo v prijetnem druženju. V soboto so se iz Zaplane odpravili po gozdnih poteh čez hribe in doline. Krasno vreme, prijetna družina, prečudovita pokrajina primorskega in gorenjskega podeželja je udeležencem pustila prijeten pečat v njihovih srcih.

USTVARJALNI DNEVI V SEMIČU**25. maj do 29. maj**

Tako kot že nekaj let zapored so se članice ženske sekcije pri našem društvu tudi letos odpravile na ustvarjalne dni

in druženje v Dom paraplegikov Semič. Poskrbele so za različne aktivnosti, tako da jim je čas kar prehitro minil.

SEMIČ – SPOZNAVNI VIKEND Z NOVIMI ČLANI**29. maj do 31. maj**

Tudi letos smo, kljub virusu in vsem ukrepom, uspeli odpeljati nove člane na tridnevni vikend v Dom paraplegikov v Semič.

RIBIČI ODPRLI NADALJEVANJE TEKMOVANJ**4. junij**

Koronavirus je zavrl tudi športne aktivnosti pri Zvezi in lokalnih društvih. Z ligaškim tekmovanjem so tekmovanje v športnem ribolovu odprli ribiči paraplegiki in tetraplegiki. Prvi krog je ob ribniku Pivola blizu Hoč in s sodelovanjem Ribiške družine Maribor pripravilo DP Koroške. Ribnik je bogat z ribjim življenjem, v njem pa živijo: ameriški somič, babuška, krap, smuč, som, ščuka ... Nastopilo je sedem tričlanskih ekip iz pokrajinskih društev Zveze in dva posameznika. Naše društvo so zastopali: Peter Kralj, Viktor Rode, Boštjan Ceglar in Štefan Glavan. Ekipne uvrstitve – prvo mesto je osvojila ekipa DP Celje, naša ekipa se je uvrstila na šesto mesto.



PREKMURSKI STRELCI LIGAŠKI PRVAKI**8. junij**

Strelci so s četrtim krogom, ki ga je pripravilo DP Prekmurja in Prlekije, na strelišču TVD Partizan v Murski Soboti zaključili tekmovanje v ligi 2019–2020. Nastopilo je 23 strelcev in ena strelka iz petih pokrajinskih društev Zveze. V moštveni tekmi je bila najboljša ekipa DP Murska Sobota, peta pa naša DP Ljubljana. V posamični konkurenci v skupini SH1 je slavil paralimpijec Franc Pinter iz DP MB. Med strelci v skupini SH2 so prva tri mesta osvojili strelci DP MS. Pomerili so se tudi strelci v streljanju z zračno pištolo. Že kar nekaj časa je nepremagljiv naš strelec Anton Bavec.

Rezultati lige 2019–2020:

Na vrhu je ponovno ekipa prekmurskih strelcev, ki je že vrsto let nepremagljiva. V posamični konkurenci strelcev v skupini SH1 je bil najboljši Franc Jožef, v skupini SH2 pa njegov rojak Leon Jurkovič. V tekmovanju z zračno pištolo je imel najbolj mirno roko naš strelec Anton Bavec, v skupini SH2 sta nastopili tudi dve strelki.

SESTANEK SOCIALNIH POVERJENIKOV**10. junij**

Na društvu smo po dolgem času imeli srečanje socialnih poverjenikov. Udeležilo se ga je enajst socialnih poverjenikov. Na sestanku je Mojca Burger predala vodenje mreže socialnih poverjenikov (MSP) socialni delavki Nini Černe.

SPREJEM NOVIH ČLANOV**11. junij**

V društvenih prostorih smo pripravili sprejem novih članov. Udeležili so se ga ena članica, en član ter njuna poverjenika Peter Kralj in Štefan Glavan.

PO PRVEM KOLU V ZLATI SREDINI**12. junij**

Koronavirus je 25. sezono ekipnega tekmovanja v atletiki zamaknil za mesec dni. In tako je prvi krog v zelo dobrih tekmovalnih pogojih pripravilo DP Podravja. Na atletskem stadionu Poljane se je zbralo 33 atletinj in atletov iz petih pokrajinskih društev, ki so nastopili v osmih disciplinah – štirih metalnih (disk, kopje, kij, krogla) in štirih voznjah (100, 200, 400 in 800 m). Prvo mesto je osvojilo DP jugozahodne Štajerske, ekipa našega društva je na tretjem mestu.



SREČANJE V SRCU SLOVENIJE**13. junij**

Društvo je tradicionalno spomladansko srečanje pripravilo kar v dveh občinah, kjer smo slavnostno prevzeli v uporabo tudi nov kombi.

NAŠA EKIPA V BOJU ZA TRETJE MESTO**16. junij**

Drugo kolo ekipnega tekmovanja v atletiki je pripravilo DP Prekmurja in Prlekije. Na atletskem stadionu Osnovne šole 1 je nastopilo 30 tekmovalcev iz petih pokrajinskih društev Zveze. Atleti so tekmovali v osmih disciplinah – štirih metalnih (disk, kopje, kij, krogla) in štirih voznjah (100, 200, 400 in 800 metrov). V drugem krogu tekmovanja se je naša ekipa uvrstila na 4. mesto, zmagala pa je ekipa DP Koroške. Po dveh kolih so Korošci prehiteli Štajerce za 283,67 točk, napeto je tudi na spodnjem delu lestvice, kjer se je vnel boj med tremi ekipami za končno tretje mesto.

KEGLJANJE V DOMŽALAH**17. junij**

Naše društvo je pripravilo tretji krog kegljaške lige in ga posvetilo tudi občinskemu prazniku Občine Domžale. Na 22. kegljaškem turnirju je prehodni pokal Občine Domžale osvojila ekipa DP Novo mesto.

KRMILO DRUŠTVA OSTAJA V ROKAH MIRJAM KANALEC**18. junij**

V prostorih Krajevne skupnosti Toma Brejca na Viru pri Domžalah je potekal 4. redni zbor članov, na katerem so potekale tudi volitve za organe in funkcije društva za mandatno obdobje 2020–2024. Krmilo društva ostaja v rokah Mirjam Kanalec.

20. MEMORIAL PETRA ZDOVCA IN ZAKLJUČEK LIGE**19. junij**

Pandemija je nekoliko premešala tudi vrstni red tekmovanj v kegljanju. Tako se je 19. junija liga zaključila z 20. memorialnim turnirjem v spomin na Petra Zdovca in 4. krogom v ligi ZPS s tekmo v Celju. Zadnjega turnirja se je udeležilo 36 kegljačic in kegljačev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze, ki so tekmovali v ekipni in štirih posamičnih kategorijah. Ekipno je 1. mesto osvojila ekipa DP Maribor.

Naša kegljačica Senka Ivanišević je zmagala med ženskami, najboljši med moškimi pa je bil Tone Kanc.

Med tetraplegiki je največ kegljev podrl Aleš Povše iz DP CE, 2. je bil Slavko Ivančič iz našega društva. Tekma v veteranski konkurenci je štela tudi za državno prvenstvo in državni prvak med veterani je postal Ludvig Škraban



iz DP MS, na 2. mesto se je tokrat uvrstil Janez Kokalj iz DP LJ.

S tekmo v Celju se je zaključila tudi kegljaška liga za sezono 2019–2020. Ekipno so prvič zmagali Dolenjci pred Mariborčani in Celjani. Pri ženskah je 1. mesto osvojila naša kegljačica Senka Ivanišević. Med moškimi je zmagal Tone Kanc, naš tekmovalec Viktor Rupnik pa je osvojil odlično tretje mesto.

V veteranski konkurenci je zmagal Ludvig Škraban iz DP MS, drugi je bil naš kegljač Janez Kokalj.

PO ŠTIRIH KOLIH NA VRHU DP KRANJ–DP NOVO MESTO 20. junij

Zaradi preprečitve širjenja korona virusa se je zamaknila tudi košarkarska liga ZPS – ORMEGA MM. V športni dvorani Rače so ekipe nadaljevale s prvenstvom. Četrto kolo je pripravilo DP Podravja. Na prvem mestu je ekipa DP Kranj-DP Novo mesto, zadnja DP Ljubljana Mercator.

DVE SLIKARSKI DELAVNICI ZAPORED 23. junij, 24. junij

Slikarke in slikarji likovne sekcije pri Zvezi paraplegikov Slovenije so svoje znanje nadgrajevali na dveh zaporednih delavnicah. Zaradi koronavirusa je prvo z zakasnitvijo 23. junija v svojih prostorih pripravilo DP Dolenjske, Bele

krajine in Posavja, drugo ob dnevu državnosti 24. junija pa DP Gorenjske. V Novem mestu jih je spremljal mentor Rasso Causevig, v Kranju pa mentor Jože Potokar - Cvrčo. Na obeh delavnicah so se izpopolnjevali v različnih tehnikah: akrilu in olju na platno, risbi s svinčnikom ter rezbarjenju, na obeh pa je sodeloval tudi naš uveljavljeni slikar Željko Vertelj.

JE NA OBZORJU NOVA ŠPORTNA DISCIPLINA? 30. junij

Pri Zvezi paraplegikov Slovenije so se s predstavniki Badminton zveze dogovorili za skupno sodelovanje v novi športni panogi – parabadmintonu, ki bo v prihodnjem letu na paralimpijskih igrah v Tokyu premierno postala uradna tekmovalna disciplina. Parabadminton je šport, primeren za vse. Igrajo ga lahko tako moški kot ženske, ne glede na starost in predhodno znanje. Ker smo v Sloveniji na začetku razvoja parabadmintona, si bodo pri Badmintonski zvezi Slovenije prizadevali pridobiti kandidate, ki bi se udeleževali vadb na (sprva) rekreativno družabni bazi. Ne skrivajo pa tudi ambicij za udeležbo slovenskega predstavnika ali predstavnice na naslednjih poletnih paralimpijskih igrah v Parizu leta 2024.



NAŠI ATLETI TRETJI V LIGI 2020

30. junij

Na atletskem stadionu Kladivar je potekalo ekipno zaključno tekmovanje v atletski ligi Zveze. Celjska ekipa je na zadnji tekmi zmagala tretjič v tej sezoni in zaslužno osvojila naslov najboljšje ekipe letošnje lige in prehodni pokal. To ji je do sedaj uspelo že dvaindvajsetkrat. Ekipa našega društva, v kateri so tekmovali Zorica Jelič, Namka Paratušič, Katarina Miličević, Rok Bratovž, Štefan Glavan in Boštjan Vidic, je osvojila tretje mesto.

BREZPLAČEN JAVNI PREVOZ

1. julij

Brezplačen javni medkrajevni potniški promet je s 1. julijem 2020 na voljo upokojujencem, imetnikom invalidske evropske kartice, vojnim veteranom in starejšim od 65 let. Do brezplačne vozovnice so upravičeni tisti člani omenjenih družbenih skupin, ki niso v delovnem razmerju, ne opravljajo samostojne registrirane dejavnosti, niso poslovodne osebe gospodarske družbe ali direktorji zasebnih zavodov. Upravičenci lahko vlogo za pridobitev vozovnice vložijo na prodajnih mestih enotnih vozovnic ali pa ga na Ministrstvo za infrastrukturo naslovijo po navadni oziroma elektronski pošti.

NAŠI RIBIČI V ČETRTEM KROGU DRUGI

2. julij

S četrtem krogom, ki ga je pripravilo DP Podravja, so tudi ribiči zaključili ligaško tekmovanje. Tekmovali so ob ribniku Rogoznica 2, ki je nastal iz opuščene glinokopa, edini pritok pa so meteorne vode. Po obnovi nabrežin v letu 2013 je dostopen tudi ribičem na invalidskih vozičkih, saj se lahko pripeljejo povsem do vode. V ribniku živijo: amurji, koreselji, krapi, ploščiči, somi, ščuke in tolstolobiki. Tokrat so se ob ribniku zbrali ribiči iz sedmih pokrajinskih društev Zveze. Po štiriurnem tekmovanju so sodniki Ribiške družine Ptuj stehali ulov in ribe vrnili v njihovo naravno okolje. Seveda so ribiči našega društva: Peter Kralj, Viktor Rode, Boštjan Ceglar in Marjan Pušljar nastopili tudi v četrtem krogu in osvojili drugo mesto.

EKO SKLAD PONUJA SUBVENCije

3. julij

Eko sklad je objavil javni poziv za dodeljevanje spodbud socialno šibkim občanom za investicije v energetska obnovo njihovih stavb. Gre za javni poziv v okviru programa Subvencioniranje ukrepov URE v 500 gospodinjstvih z nizkimi prihodki za reševanje energetske revščine – Program ZERO500. Ta se financira iz sredstev evropskega kohezijskega sklada (<https://www.eu-skladi.si/>) in se bo izvajal do leta 2023.



Program ZERO500 je namenjen gospodinjstvom z nizkimi prihodki, ki se soočajo z energetske revščino. Eko sklad bo upravičenim vlagateljem podelil nepovratno finančno spodbudo za izvedbo investicij v ukrepe učinkovite rabe energije.

ANTON BAVEC DRŽAVNI PRVAK

5. julij

Na moderniziranem strelišču v Ljubljani, ki nudi vse pogoje za strelska tekmovanja na najvišji ravni, je v organizaciji Zveze ŠIS - SPK potekalo državno prvenstvo za najboljše parastrelce. Tekmovali so strelci paraplegiki in tetraplegiki iz pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije, med njimi pa je bil tudi naš najboljši strelca Anton Bavec, ki je v streljanju z zračno pištolo postal državni prvak. Nastopila je tudi strelka Vesna Novak iz DP jugozahodne Štajerske in osvojila bronasto odličje. Strelke in strelci so tekmovali s serijsko in standardno puško in zračno pištolo na razdalji 10 metrov.

TURISTIČNE BONE TUDI ZA KAPACITETE ZVEZE

1. avgust

Zveza paraplegikov Slovenije ima tudi v Čatežu štiri počitniške hišice, za katere lahko koristite turistične bone. V dve hišicah so na voljo štiri ležišča (v eni je

bolniška postelja), v dveh pa je teh pet. Hišice vam nudijo vso udobje, saj so prostori v njih povsem opremljeni in prilagojeni (kuhinja, dnevna soba, spalnice in sanitarije). Lepo urejena je tudi terasa, na kateri si lahko spečete specialitete na žaru.

DRUGA POŠILJKA MASK ZA RANLJIVE SKUPINE 10. avgust

Po sprostitvi nekaterih ukrepov se je koronavirus hitro vrnil in grozi, da se bo ponovno razbohotil. Zato bomo morali spet prevzeti vse varnostne ukrepe, da preprečimo in zavezimo njegovo širjenje.

Že drugič se je hitro odzvala tudi The European Spinal Cord Injury Federation – ESCIF, katere članica je tudi Zveza paraplegikov Slovenije, in na naslov naše organizacije poslala drugo pošiljko zaščitnih mask. Namen projekta je ljudem z visoko poškodbo hrbtenjače, tistim, ki potrebujejo vsakodnevno nego ali pomoč, so v skupini visokega tveganja za okužbo s koronavirusom, imajo oslabilen imunski sistem in težave z dihanjem pomagati tako, da gospodinjstvom te skupine zagotovijo zadostno količino medicinskih mask za negovalce, asistente in terapevte. Če sodite v opisano skupino in potrebujete zaščitne maske, nam lahko pišete na info@zveza-paraplegikov.si ali pokličete na 01 43-27-138. Zaloga



mask je omejena.

Maske bodo za ranljive skupine brezplačno na voljo v preko 32 nacionalnih organizacijah, ki so članice ESCIF. Donatorjem, ki so omogočili nabavo zaščitnih mask, se najlepše zahvaljujemo. Več informacij lahko najdete na <https://www.zveza-paraplegikov.si/sl/programi-in-dejavnosti/escif>.

Z ELEKTRIČNIMI PRIKLOPNIKI IZ PLANICE V TRBIŽ

11. avgust

Naše društvo je za kolesarje pripravilo že kar nekaj izletov po okolici Ljubljane, tokrat pa se je šesterica s predsednico na čelu odpravila na izlet na Gorenjsko.

DANE KASTELIC OSTAJA NA ČELU ZVEZE PARAPLEGIKOV

20. avgust

V prostorih Doma paraplegikov Pacug je potekala prva redna seja skupščine Zveze paraplegikov Slovenije, na njej so delegati pokrajinskih društev za mandatno obdobje 2020–2024 izvolili organe upravljanja Zveze. Sejo je s pozdravnim nagovorom odprla dosedanja predsednica skupščine Mirjam Kanalec, nato pa je po razrešitvi organov upravljanja vodenje prevzel najstarejši član skupščine Slavko Bračič. Volitve je vodil Mirko Sintič. Za predsednika Zveze paraplegikov Slovenije je bil ponovno izvoljen Dane Kastelic.

ZDRAVILNI UČINKI KONOPLJE

24. avgust

Predsednik Društva za človekove pravice PEST Božidar Radišič nam je o zdravilnih učinkovinah konoplje predaval že v predlanskem novembru, vendar smo ga zaradi vse bolj razširjene uporabe konoplje 24. avgusta prosili, da nam vse novosti o konoplji predstavi še enkrat.

NI SE JIM MUDILO DOMOV

26. avgust

Socialna poverjenika Alenka Tratnjek in Slavko Krajnc sta v Okrepčevalnici Žibert v Ljubljani pripravila srečanje za svoje člane. Skupaj s poverjenikoma se je zbralo 13 članov, pridružila pa se jim je tudi socialna delavka in vodja mreže socialnih poverjenikov Nina Černe. Kasneje jih je obiskala še predsednica društva Mirjam Kanalec. Srečanje je potekalo v neformalni obliki, saj je njegov namen bil, da so se člani poverjenikov (ki tudi bivajo bližje drug drugemu) srečali in poklepetali v manjši skupini ter delili svoje izkušnje, težave pa tudi prigode in lepe spomine. Tudi tokrat je bilo tako, da so se od predvidenih dveh ur druženja v dobri družbi, prigrizkih in napitku zadržali skoraj pet ur.



IZLET NA KOROŠKO**28. avgust**

Naše društvo je za člane in tudi spremljevalce pripravilo celodnevni izlet po Koroški, ki je za nas nekoliko odmaknjena in za nekatere nepoznana. Skupaj smo preživeli čudovit dan.

TABOR NA NACIONALNI RAVNI**27. avgust do 1. september**

Tako kot vse aktivnosti je koronavirus posegel tudi v organizacijo tradicionalnega tabora s tujimi prostovoljci, ki ga ob podpori Zveze že dolga leta organizira naše društvo. In tako smo letos tabor v Domu paraplegikov Semič pripravili na nacionalni ravni. Udeležili so se ga domači prostovoljci in mladi člani lokalnih društev Zveze.

DRUŽENJE OB PICI VELIKANKI**31. avgust**

V Gostišču Julči v Trnovem je srečanje s svojimi »varovanci« pripravil tudi socialni poverjenik Ljubiša Gajič. V prostorih gostišča se je zbralo deset njegovih članov, ki so jih spremljali štirje osebni asistenti, vodja mreže socialnih poverjenikov Nina Černe in predsednica društva Mirjam Kanalec. Tako kot na vseh podobnih srečanjih je bilo tudi to namenjeno sproščenemu druženju, kjer so se člani, ki bivajo v bližnji okolici, zbrali in v manjši skupini poklepetali, izmenjali življenjske izkušnje ter se ob različnih dovtipih tudi povsneli in nasmejali. Nekateri naši člani so kljub dežju obiskali bližnji DEOS Center starejših v Trnovem, kjer so se seznanili z ureditvijo sodobno urejenega doma in domsko oskrbo. S tovrstnim srečanjem člane spomnimo, da niso sami in da se lahko vedno za pomoč obrnejo na svojega poverjenika ali na zaposlene na društvu.





Jože Globokar

MIRJAM KANALEC PONOVO NA ČELU DRUŠTVA

Zbor članov je letos zaradi koronavirusa potekal šele 18. junija 2020 na Viru pri Domžalah. Poleg rednih vsebin smo na zboru izvolili tudi nove organe upravljanja za mandatno obdobje 2020–2024. Krmilo društva bo ponovno v rokah Mirjam Kanalec, podpredsednica društva ostaja Mojca Burger.

Vodstvu, ki je naše društvo v preteklem obdobju zelo uspešno vodilo, je štiriletno mandatno obdobje poteklo že marca. Zaradi razglašene epidemije smo morali že sklican zbor članov za 25. marca odpovedati. Koronavirus je pošteno pretresel cel svet, prav tako delovanje našega društva, saj je med drugim povzročil tudi podaljšanje mandata društvenim organom. Tako smo volilni zbor članov v prostorih Krajevne skupnosti Toma Brejca na Viru pri

Domžalah pripravili takoj, ko je bilo mogoče, 18. junija 2020. Ukrepi vlade so se glede COVID-19 sicer razrahljali, vendar smo na dogodku sledili navodilom NIJZ ter skrbeli za razdaljo in upoštevali ostale preventivne ukrepe glede širjenja virusa. Želeli smo omejiti število udeležениh, zato tudi v sami dvorani nismo dovolili prisotnosti svojcem in spremljevalcem. Po vseh formalnostih smo najprej prisluhnili poročilu predsednika nadzornega odbora

Slavku Ivančiču, ki je povedal, da je društvo delovalo v skladu s standardi SRS 33 in da NO ni zaznal nobenih nepravilnosti. V poročilu za leto 2019 je podpredsednica društva Mojca Burger poročala o interesnih dejavnostih, prevozih in kompenziranju invalidnosti, Robert Žerovnik pa o športu in športnih rezultatih naših športnikov. Iz poročil je razvidno, da je društvo dobro poslovalo in gospodarno trošilo prispela sredstva. To kaže tudi podatek, da so prihodki za 7.086,40 € višji od odhodkov, ki jih bo društvo porabilo za izvajanje posebnih socialnih programov. Po razpravi je predsednica društva Mirjam Kanalec predstavila dokaj smelo zastavljen program društva za leto 2020 in pregled dela društva v obdobju 2016–2020. V poročilu je omenila kompleksno dejavnost društva in dveletno akcijo zbiranja denarja za nov kombi, ki je zaznamovala preteklo mandatno obdobje. Ob tej priložnosti se je zahvalila vsem, ki so v akciji kakorkoli sodelovali.



V nadaljevanju zbora sta predstavnika Zveze paraplegikov Slovenije predstavila aktualne dogodke naše krovne organizacije. Predsednik Zveze Dane Kastelic je izpostavil, da Zveza ne bi bila uspešna brez uspešnih društev kot je npr. naše, omenil je vprašanje skupinske obnovitvene rehabilitacije, področje invalidskih pokojnin, ki so nižje od 300 € in vprašanje nadomestil za telesno okvaro, ki bi jo bilo treba vrniti pred leto 2013, ko je že bila uzakonjena. Strokovna delavka Urška Rendulič je predstavila potek skupinske obnovitvene rehabilitacije, program Prilagajanje grajenega okolja, osebno asistenco do 30 ur, program Izobraževanje, kulturo, informiranje in drugo.

Člane zbora je nagovoril tudi predsednik NSIOS-a naš član Borut Sever. Med drugim je omenil splošno dostopnost za vse in financiranje invalidskih organizacij. Ob tem so člani dali kar nekaj pobud.

Sledila je razrešnica vodstvu, ki je društvo zelo uspešno vodilo v obdobju 2016–2020, nato pa tajne volitve novega vodstva. Vodenje zbora oziroma volitev je prevzela volilna komisija, ki jo sestavljajo Alenka Tratnjek, predsednica, in člana Marjana Lavrin in Ibro Bradarič. Komisija se je sestala že 15. junija, ko je odprla 20 zapečatenih ovojnic, v katerih je bilo 20 veljavnih prijavnic.

Pripravila je kandidatne liste. Za predsednika 2, za podpredsednika 3, za člane upravnega odbora 18, za člane nadzornega odbora 5, za volilno komisijo pa 2 člana oziroma članici.

Volilna komisija je pred glasovanjem za vsako funkcijo dala možnost vsakemu kandidatu, da se predstavi in nagovori volivce, kar pa nekateri kandidati niso izkoristili. Za bodočega predsednika sta kandidirala sedanja predsednica Mirjam Kanalec in Aleš Kramolc, ki pa se je kandidaturi v zadnjem trenutku odpovedal. Soglasno je bila z dvigom rok izvoljena Mirjam Kanalec. Za podpredsednika so kandidirali: dosedanja podpredsednica Mojca Burger, Nino Batagelj in Aleš Kramolc. Mojca Burger je bila izvoljena s premočno večino. V upravni odbor so bili izvoljeni: Draga Lapornik, Borut Sever, Robert Žerovnik, Rok

Bratovž, Marjana Lavrin, Slavko Ivančič in Nino Batagelj. Nadzorni odbor bodo sestavljali: predsednik Ljubiša Gajič, člana Alenka Tratnjek in Jasmin Sabljakovič ter nadomestna člana Petra Mežnar in Jakob Škantelj, volilno komisijo pa: predsednica Zehida Kukavica in člana Janko Zupan ter Ibro Bradarič, nadomestna pa Katarina Miličević in Martin Korošec.

Člani so na zboru članov lahko poravnali članarino, ki znaša 15 €, nato pa se zadržali še v prijetnem druženju.

Promotorka podjetja TIK iz Kobarida Anita Stojanovič Pevc je predstavila njihove proizvode, še posebej pa nove hidrofilne katetre Greencath. Kot izgleda, se je ženska »komanda« doslej dobro obnesla, saj so jo člani ponovno izvolili. Upamo, da bo v dobrobit članov složno delovala tudi v prihodnje, uspešno delo pa želimo celotnemu vodstvu društva.



Mirjam Kanalec

KAKO JE DRUŠTVO ORGANIZIRANO

ZBOR ČLANOV

Zbor članov je najvišji organ društva in ga sestavljajo vsi člani. Sprejema in spreminja akte društva, sprejema letno poročilo in program dela, voli organe društva, odloča o razpolaganju društva z nepremičninami, določa višino članarine, odloča o vključevanju v druge sorodne organizacije, odloča o prenehanju društva.

NADZORNI ODBOR

je nadzorni in disciplinski organ. Spremlja in nadzira delo organov društva, nadzira izvajanje programov, nadzoruje izvajanje aktov in sklepov organov, opravlja nadzor nad finančno materialnim poslovanjem društva ter ugotavlja, ali letno poročilo obsega resnični prikaz premoženja in poslovanja društva.

Ugotavlja, ali so člani društva kršili določbe aktov in sklepe organov, ali so delovali v nasprotju z interesom društva, okrnili ugled društva.

Predsednik: Ljubiša Gajič

Člana: Jasmin Sabljakovič, Alenka Tratnjek
Nadomestna člana: Petra Mežnar, Jakob Škantelj

UPRAVNI ODBOR

je izvršilni organ društva in se sestaja po potrebi, najmanj štirikrat letno.

Upravni odbor ima devet članov. Skrbi za uresničevanje namena in ciljev društva, pripravlja predloge sprememb aktov, opravlja naloge, za katere ga pooblasti zbor članov, pripravi predlog letnega poročila in programov dela in strategij delovanja, o svojem delu poroča zboru članov, odloča o pritožbah zoper odločitve predsednika o zavrnitvi članstva v društvu, določa smernice za kadrovske politiko, skrbi za finančno in materialno poslovanje društva.

Predsednica: Mirjam Kanalec

Namestnica predsednice: Mojca Burger

Člani: Dragica Lapornik, Robert Žerovnik, Rok Bratovž, Borut Sever, Marjana Lavrin, Slavko Ivančič in Nino Batagelj

VOLILNA KOMISIJA

izvede volilne postopke in skrbi za njihovo pravilnost.

Predsednica: Zehida Kukavica

Člana: Janko Zupan, Ibro Bradarič

Nadomestna člana: Katarina Miličević, Martin Korošec

Predsednica: Mirjam Kanalec

zastopa in predstavlja društvo. Ureja organizacijske, tehnične, pravno-upravne in administrativne zadeve za društvo navzven ter skrbi glede delovanja organov in društva nasploh. Predsednik opravlja svoje naloge v skladu s statutom in sklepi upravnega odbora.

Namestnica predsednice: Mojca Burger

nadomešča predsednico v času njene odsotnosti.

Mirjam Kanalec

NOVOIZVOLJENI SE PREDSTAVIJO

Novoizvoljene smo pozvali, da se v nekaj vrsticah predstavijo za bralce našega časopisa Izziv.



Mirjam Kanalec, predsednica

Letos je minilo 36 let, odkar sem si še kot mladoletna v prometni nesreči poškodovala vratno hrbtenjačo. Moja osebnost s trmo v ospredju me je kljub težki poškodbi peljala skozi dokaj samostojno in polno vključeno življenje, tekom katerega sem uspešno zaključila šolanje in se zaposlila.

Pred dvajsetimi leti sem se preko urednikovanja društvenika Izziv začela vključevati v delo društva, spoznavati njegov namen in poslanstvo. Vse več in več. In potem je društvo naenkrat postalo del mojega življenja in mišljenja. V zadnjih letih se je društvo s svojo vizijo razvilo v pomembnega deležnika pri zagotavljanju kakovostnega servisa za doseganje čim bolj neodvisnega in polno vključujočega življenja para- in tetraplegikov. Del vseh naših aktivnosti seveda obsega tudi delovanje na področju osveščanja in preventive ter povezovanje z drugimi organizacijami in ustanovami. Vse to in še kaj več bo vsebina mojega predsednikovanja v naslednjih štirih letih. Moj nemirni duh in radovednost mi namreč poleg določenega dela stalnosti neprestano iščeta nove izzive in razvoj - sodelavci na društvu namreč že dodobra poznajo moj »pa še nekaj novega«. Zato so vaši predlogi več kot dobrodošli!





Mojca Burger, namestnica predsednice

Mislím, da se ne rabim več predstavljati, ker me večina že dolgo pozna. Sem aktivna članica društva že 33 let in tudi redno zaposlena na našem društvu. V UO želim aktivno sodelovati z namenom, da skupaj naredimo društvo še bolj prijazno in aktivno, saj si želim, da bi resnično vsi člani od društva dobili, kar potrebujejo.



Borut Sever, član upravnega odbora

Na različnih področjih invalidskega varstva sem dejaven več kot 28 let, od nastanka svoje invalidnosti, odkar sem leta 1992 pri sedemnajstih letih v prometni nesreči utrpel zlom vratne hrbtenice. Na začetku sem na našem društvu in na Zvezi paraplegikov Slovenije vodil posebne socialne programe, namenjene mladim po poškodbi hrbtenice, v nadaljevanju pa se moje delo osredotoča na pravno področje, kjer v zadnjih letih sodelujem predvsem pri pripravi systemske in druge zakonodaje. V zadnjih letih so mi invalidske organizacije združene v Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije, kjer sem predstavnik Zveze paraplegikov Slovenije, zaupale tudi vodenje le tega. Tu svoje delo usmerjam predvsem v izboljšanje socialnega položaja invalidov, zagotavljanje izvajanja posebnih socialnih programov in uresničevanje človekovih pravic invalidov. Moj namen je konstruktivno sodelovati pri opravljanju funkcije člana upravnega odbora našega društva. Sodelovati želim tako na pravnem področju kot tudi na ostalih področjih, ob tem pa sem prepričan, da bomo vsi skupaj uspešno še nadgradili delo našega društva v dobro vseh naših članic in članov.

Robert Žerovnik, član upravnega odbora

Na društvu sodelujem že 15 let kot referent za šport in tudi pri ostalih dejavnostih in projektih. Delo društva in problematiko paraplegikov in tetraplegikov kar dobro poznam, zato sem tudi kandidiral za člana upravnega odbora, saj verjamem, da lahko s svojimi izkušnjami pripomorem k delovanju društva. Člani se vedno lahko obrnejo name za razne nasvete in podobno.





Marjana Lavrin, članica upravnega odbora

Sem iz Zagorja ob Savi in že zelo dolgo vodim na društvu žensko sekcijo. Udeležujem se tudi drugih aktivnosti društva, zato si želim tudi aktivneje sodelovati v UO, da se bolje spoznam z delom društva.

Slavko Ivančič, član upravnega odbora

Sem že več let socialni poverjenik na društvu in tudi dva mandata predsednik nadzornega odbora društva, zato se počutim odgovornega, da tudi kot član UO lahko za društvo nekaj naredim.



Nino Batagelj, član upravnega odbora

Po končani rehabilitaciji in odpustu iz 3. nadstropja URI Soča sem imel občutek, da ne znam svojih koles obrniti v pravo smer. Kam se obrniti, kje dobiti nasvete, kako premagati razdalje? Veliko pomoč mi je v tistih trenutkih nudilo prav Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine. S programi, ki jih ponuja, mi je olajšalo pot do ponovne osamosvojitve in samostojnosti. Za kandidaturo v upravnem odboru sem se odločil, ker mislim, da lahko z znanjem, ki sem si ga pridobil v tem času, naredim za društvo nekaj dobrega in se mu s tem zahvalim za vso podporo, ki sem jo dobil. Društvo vidim kot prvo točko, na katero se lahko člani obrnemo v veselih trenutkih in tudi v trenutkih, ko potrebujemo kakšno pomoč. V mojem primeru sem bil te pomoči tudi vedno deležen.



Rok Bratovž, član upravnega odbora

Ponovno sem oddal kandidaturo za UO in ponovno ste me izvolili. Hvala! Tako in drugače sem že 18 let vpet v delovanje društva, zato tudi nisem pomislil, da ne bi tudi tokrat oddal svoje kandidature. Mnogi od vas me že poznate, z ostalimi se bomo pa še spoznali. Spremembe v delu društva v vseh teh letih so vidne, dela je vedno več in več, potrebe po strokovnem kadru prav tako, saj nam to narekuje birokracija. Veseli me, da imamo nekaj novih obrazov v UO in v ostalih organih društva, saj tako dobimo kakšna nova mnenja in razmišljanja. Delovni tim se mora zaradi več dela povečati, z novimi idejami in ljudmi na eni in izkušnostjo "starih mačkov" na drugi strani. Lep pozdrav vsem, se vidimo, ko se srečamo!



Draga Lapornik, članica upravnega odbora

V društvu sem aktivna že več desetletij, kot blagajničarka in tudi nekaj mandatov sem že članica upravnega odbora. Ker imam kar nekaj izkušenj, si želim še naprej sooblikovati delovanje društva.

ČLANOM, IZVOLJENIM V FUNKCIJE ORGANOV DRUŠTVA,
ČESTITAMO IN JIM ŽELIMO USPEŠNO UPRAVLJANJE
DRUŠTVA V NJHOVEM ŠTIRILETNEM MANDATU.



Ljubiša Gajič, predsednik nadzornega odbora

Sem član društva od leta 1992. Tistega avgustovskega dne sem se poškodoval pri skoku v vodo. V

vsemu vihravemu življenju sem počel marsikaj. Pohvalim se lahko z dvema krasnima otrokoma in s privlačno, drugo ženo. V življenju sem imel to srečo, da sem si vse uredil in zrihtal sam. Z društvom sem se zblížal preko mreže socialnih poverjenikov. Ukvarjam se z duhovnostjo, sam s seboj. Ko spoznaš sebe, spoznaš stvarstvo in vse okoli sebe. Dojel sem, da je moja nesreča bila moja največja sreča. Imam izkušnje, da minuse pretvorim v pluse, nesreče v sreče, težave v rešitve! Zato apeliram na vas, da lahko koristite to, kar znam. Z veseljem si vzamem čas za vsakogar.



Zehida Kukavica, predsednica volilne komisije

Sem malo nora, zmedena, odvisna od kave, zagreta, vesela, komunikativna ter ustvarjalna. Za to funkcijo sem se odločila, ker si želim bolj aktivno sodelovati v našem društvu.



Nina Černe

“TA NOVA” NA DRUŠTVU

Z majem je Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine pridobilo novo zaposleno – mene. In kdo sem jaz?

Sem nasmejana in optimistična Primorka. Živim v Ljubljani, kjer sem tudi študirala. Po izobrazbi sem diplomirana socialna delavka (UN). Čeprav sem mnenja, da nazivi ne opredeljujejo človeka, se mi zdi to v tem primeru pomembno omeniti, saj predstavlja tudi del moje identitete in tega, kar kot oseba sem. Fakulteta za socialno delo mi je dala ogromno, predvsem spoštovanje do vseh možnih oblik drugačnosti in metode dela z različnimi skupinami ljudi.

Opisala bi se kot veselo, pozitivno naravnano, trmasto, prijazno, zaupljivo in nasmejano žensko. Obožujem ples, potovanja, gibanje, delo na sebi, zdravo prehrano in vse vrste čokolade pa prijateljice, družino in najbolj svojega 12 let mlajšega brata Tineta.

V svojem prostem času sem aktivna in imam veliko interesov. Med drugim me je ljubezen do dela z ljudmi pripeljala tudi do tega, da krepim psihofizično moč žensk. To izvajam skupaj z ženskami, ki si želijo osebnih sprememb, ki jih dosežemo s pomočjo spremembe



življenjskega stila, kar vključuje tudi spremembo prehranjevalnih navad, vključitev enostavnih vadb v svoj vsakdan in s krepitvijo ljubezni do sebe. Posledica tega je, da preoblikujejo svojo postavo in se v svoji kožo počutijo odlično. Z vsem naštetim krepimo njihovo samozavest, da bi lahko živele bolj polno in srečnejše življenje in bile zadovoljne same s sabo.

Mogoče wellness in socialno delo na videz nista najbolj povezana,

a v praksi gre v obeh primerih za delo z ljudmi in večinoma se dogaja, da sem stranki na koncu bolj osebni svetovalec in terapevt kot pa prehranski ali wellness trener. Cilj je odkriti ozadje za nastanek določenih vzorcev in navad, ki jih oseba želi odpraviti ali zamenjati z bolj zdravimi. Kot enega večjih uspehov v življenju si tako štejem, da sem do boljšega počutja pomagala več ženskam, sploh pa Ani, prijateljici, ki je izgubila kar 30 kg. Pa ne gre za kilograme, ampak za osebo, kakršna je postala, ko je odvrгла »lupino«, v kateri se je skrivala ter zasijala. V tem sklopu vodim tudi vadbo, pri kateri delamo z lastno težo, v preteklih letih pa sem vodila plesno vadbo ali dance in bila s tem še bolj povezana s svojo ljubeznijo do plesa.

Po izobrazbi sem socialna delavka, po srcu pa otrok, ki obožuje ples, smeh in pozitivne ljudi.

Poleg vsega tega obožujem tudi jogo obraza. Zaključujem licenco

za učiteljico tao joge obraza ali sočne joge obraza pri Savini Atai in Mantaku Chia. Zakaj sočne? Med spoznavanjem vseh teh novih znanj sem dojela pravi namen joge obraza; ne samo da zgladiš gube, dvigneš lička, napolniš ustnice in izbrišeš podočnjake (čeprav je že to ogromno) – z njo tudi prižgeš hormone, žleze v glavi, aktiviraš svojo energijo in zasiješ! Bila sem očarana. Tako želim najprej z jogo obraza še bolj odpreti sebe, da bom še bolj »sijala« in bom polna energije ter posledično pomagati še drugim. Mogoče se sliši preveč idealizirano in pocukrano, a verjamem, da posameznik lahko, z osebo po osebo, spreminja svet na bolje in sama želim to početi z dodajanjem vrednosti v druga življenja. Joga obraza se mi ob prehrani, vadbah in socialnem delu zdi odlično in zelo učinkovito orodje, s katerim bom to tudi lahko počela.

Vse članice društva se boste joge obraza lahko učile v sklopu ženske sekcije, ki je na društvu ob sredah. Lepo vabljene!

Moje poslanstvo

Menim, da je delo z ljudmi eno najlepših del na svetu in hkrati eno najtežjih. Vseeno pa v ovitku telefona že drugo leto nosim svoje vodilo oz. svoje poslanstvo. Glasi se tako: »Želim osrečevati ljudi,

želim jim dodajati vrednost v njihova življenja, želim, da se ljudje zaradi mene več smeji, so bolj zadovoljni in bolj samozavestni in se imajo bolj radi.« Zraven imam pa še napisano »I'm enough – Jaz

sem dovolj«, ker se zavedam, da je za doseg vsega tega najprej potrebno, da se zavedam svoje lastne vrednosti in sijem sama, šele potem lahko »moja luč« inspirira druge, da to storijo še sami.



Mirjam Kanalec

NOVA MOČ

Trenutno je na društvu poleg osebnih asistentov zaposlenih 5 oseb, Mojca, Nina, Darko, Nives in Jerneja. Slednji sta vključeni v program javnih del.

Z zaključkom lanskega leta sta nas zapustili Saša Jereb in Klavdija Furlan, 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 potekajo v okviru aktivne politike zaposlovanja države. Namenjena so predvsem spodbujanju socialne in delovne vključenosti ranljivih skupin brezposelnih, izboljšanju njihovih veščin in zaposlitvenih možnosti. Javno povabilo omogoča neprofitnim delodajalcem sofinanciranje stroškov zaposlitve brezposelnih v programih javnih del. Programi se lahko izvajajo na področjih socialnega varstva, vzgoje in izobraževanja, kulture,

okolja in prostora, kmetijstva in na drugih sorodnih področjih. V javna dela se lahko vključujejo dolgotrajno brezposelni, ki so več kot eno leto neprekinjeno prijavljeni v evidenci brezposelnih. Pri tem imajo prednost tisti, ki so več kot dve leti neprekinjeno prijavljeni med brezposelnimi in v tem času niso bili vključeni v noben program aktivne politike zaposlovanja.

Javna dela 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. Običajno Zavod RS za zaposlovanje objavi javno povabilo za izbor programov javnih del že novembra ali decembra za naslednje leto, tako da udeleženci lahko pričnejo z zaposlitvijo januarja oziroma lahko nekateri, ki so bili vključeni že predhodno leto, nadaljujejo zaposlitev brez prekinitve. Izvajalci, npr. naše društvo, pa imajo pomoč zaposlenih v okviru javnih del že takoj na začetku leta. No, letos temu ni bilo tako! Zaradi zamud pri sprejemanju vladnega proračuna za leto 2020 je zamujalo tudi javno povabilo, ki je bilo objavljeno tik pred koncem leta, vloge pa smo lahko oddali šele 15. 1. 2020. Naj izpostavim, da je oddaja vloge za javna dela vedno bitka s časom. Javno povabilo se razlikuje od javnega razpisa tudi v tem, da je javno povabilo odprto le do porabe sredstev, kar pomeni, da ima čas vložitve prijave ključno vlogo. Če je vloženo le minuto pred odprtjem javnega povabila, se vloga zavrže. Če je prepozno, so lahko sredstva že porabljena. Enkrat se je zgodilo, da je bilo povabilo odprto ob 8.00, ob 8.02 pa že zaprto, ker so bila sredstva že porabljena! Z vsemi plusi in minusi javnih

del smo tako sredi januarja letos oddali tri vloge na Zavod RS za zaposlovanje, pri čemer smo se zavezali, da bomo vključili dve osebi s peto in eno s šesto stopnjo izobrazbe. Že vrsto let namreč nudimo pomoč članom na domovih (pomoč pri gospodinjskih opravilih, pri vzpostavljanju socialnih stikov, pri prinašanju potrebščin iz trgovine, pri prinašanju kosil, pri spremstvu ob vsakdanjih aktivnostih, pomoč pri drugih fizičnih opravilih) v občini Ljubljana, zaznali pa smo potrebe naših članov po tovrstni pomoči tudi na širšem območju občine Kamnik, predvsem pri starejših in tistih, ki ne dosegajo praga 30 ur pomoči na teden, ki bi bili vključeni v storitve osebne asistencije po zakonu o osebni asistenci. Preverili smo stanje o podobnih storitvah tudi med člani v zasavskih občinah, vendar ni bilo dovolj interesa. Tako smo podali vlogo za dve osebi v programu Pomoč starejšim in invalidom in eno v Socialno vključevanje posebej ranljivih skupin, v okviru katerega bi oseba pomagala pri delavnicah za socialno integracijo, pri programih usposabljanja za samostojno ter aktivno življenje in delo, pri programih, namenjenih izboljšanju kakovosti življenja v starosti, pri programih, ki blažijo socialne in psihične posledice

invalidnosti, pri delavnicah za socialno integracijo ... Zaradi omejitev pri javnem povabilu smo bili opozorjeni, da lahko oddamo le dve vlogi, na kar smo odstopili od vloge socialnega vključevanja, saj smo pretehtali, da bo te naloge prevzela redno zaposlena socialna delavka. Preostali vlogi sta bili odobreni, še več, podprli sta nas MOL, ki sofinancira del plače ene zaposlene, in občina Kamnik, ki sofinancira celotni preostanek stroška plače ene zaposlene in celo njen letni regres. Hvala obema občinama.

Zaradi zamud pri objavi povabila so tudi razgovori za zaposlitev dveh oseb potekali šele februarja in v začetku marca, tik pred razglasitvijo epidemije. Omenim naj, da smo imeli kar nekaj težav pri iskanju enega kandidata, saj je občina Kamnik pri sofinanciranju izrazila željo, da bi bila oseba iz občine Kamnik. ZRSZ nam je namreč napolnil na razgovor dve osebi, od katerih je ena povedala, da že ima zaposlitev, z drugo, Jernejo Koritnik, pa smo zaradi razglašene epidemije razgovor opravili kar po telefonu. Kandidatka za delo na območju Ljubljane je bilo kar precej, a nas je na koncu prepričala Nives Potočnik Umek. Obe sta pričeli z delom maja, obe v programu Pomoč starejšim in invalidom.



Nives se predstavi

Moje ime je Nives in po poklicu sem socialna delavka. V življenju sem zamenjala kar nekaj delovnih mest. Med drugim sem se preizkusila tudi v vlogi samostojne podjetnice v gostinstvu. Imam veliko delovnih izkušenj, predvsem pri delu z mladostniki in starejšimi.

V letošnjem letu pa sem dobila priložnost, da sprejem izziv ter se zaposlim preko javnih del pri Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine. Moje delo je tako pomoč invalidom, ki nimajo osebne asistencije in pomoč potrebujejo pri vsakodnevni opravi, nakupovanju, spremstvu k zdravniku, druženju in še bi lahko naštevala. S člani se tudi veliko pogovarjamo, poslušamo eden drugega, se smejimo, gremo na sprehod, na kavico, predebatiramo novice, kritiziramo politiko, se jezimo na karanteno ... Skratka, ni da ni. Moj delovni dan mi v družbi teh zanimivih ljudi kar hitro mine. V teh štirih mesecih smo se kar navadili drug na drugega, tako da se tudi v prostem času kdaj slišimo ali pa si pošljemo kakšno sporočilo, da se prepričamo, če je vse v redu.



Jerneja iz Kamnika

Preko javnih del sem zaposlena pri Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine. Pomoč nudim starejšim in invalidom.

Moje delo obsega območje Kamnika. Delo opravljam od ponedeljka do petka. Članom in članicam društva, kateri nimajo osebne asistencije, pomagam na domu ali izven njihovega doma. Pri njih doma opravljam različna dela, za njih pa se odpravim v trgovino (lahko tudi z njimi), lekarno, pospremim jih tudi k zdravniku.

Sem zgovorna, prijazna in s smislom za humor, zato nam čas hitro mine. V prostem času rada berem, poslušam različno glasbo in pogledam dober film. V dobri in prijetni družbi čas neusmiljeno beži.

Nina Černe

NAŠE DRUŠTVO IZVAJALEC OSEBNE ASISTENCE

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je bilo 21. 6. 2019 vpisano v register izvajalcev osebne asistence po Zakonu o osebni asistenci, s 1. februarjem 2020 pa je tudi dejansko vključilo prve uporabnike.

Osebnostna asistenca je zbir storitev, ki ljudem, ki v vsakdanjem življenju potrebujejo pomoč drugega, omogoča neodvisno in bolj kakovostno življenje. Storitve so prilagojene konkretnim potrebam posameznega uporabnika oziroma uporabnice, njegovim oziroma njenim sposobnostim, željam, pričakovanjem in življenjskim razmeram.

Vsebine, ki jih osebnostna asistenca zajema, so: storitve, namenjene osebni pomoči in negi uporabnika; storitve, namenjene pomoči v gospodinjstvu in pri drugih dnevnikih opravilih; spremstvo (v trgovino, k zdravniku, po opravkih ...); pomoč na delovnem mestu in v izobraževalnem procesu ter pomoč pri komunikaciji.

Upravičenci do osebne asistence

Do osebne asistence je ne glede na njegov oz. njen dohodek in premoženje upravičen vlagatelj, ki:

- zaradi invalidnosti potrebuje pomoč pri opravljanju aktivnosti, vezanih na samostojno osebno in družinsko življenje, vključevanje v okolje, izobraževanje in zaposlitev;
- je državljan RS s stalnim bivališčem v Republiki Sloveniji ali tujec, ki ima stalno prebivališče v RS;
- je star od 18 do 65 let;
- živi ali bi želel živeti v samostojnem ali skupnem gospodinjstvu zunaj celodnevne institucionalne oskrbe in
- potrebuje pomoč najmanj 30 ur tedensko.

Če je vlagatelj imel pravico do osebne asistence pred dopolnjenim 65. letom starosti, je lahko upravičen

do osebne asistence tudi potem, ko dopolni to starost. Vlogo za pravico do osebne asistence vlagatelj ali njegov zakoniti zastopnik vloži na krajevno pristojnem centru za socialno delo.

Na društvu imamo trenutno vključenih 5 uporabnikov osebne asistence, naš načrt pa je v prihodnjih mesecih povečati to število.

Člane pozivamo, da naj se vsak, kdor potrebuje kakršnekoli informacije o osebni asistenci ali pomoč pri izpolnjevanju vloge, obrne na društvo in na socialno delavko Nino Černe, ki je koordinatorka osebne asistence. Pridete lahko osebno ali pokličete na telefonsko številko 051 649 806 vsak delovni dan od 8.00 do 16.00 ali pišete na e-mail naslov asistenca@drustvo-para-lj.si in z veseljem vam bomo pomagali.

V začetku septembra smo organizirali usposabljanje za osebne asistente in uporabnike osebne asistence v skladu z zahtevami Zakona o osebni asistenci. Usposabljanje je potekalo v prostorih društva, udeležila pa sta se ga 2 uporabnika in njuni osebni asistenti. Usposabljanje je zajemalo 5 večjih sklopov predavanj z obveznimi vsebinami, ki so predpisane po zakonu. Poleg predsednice društva Mirjam Kanalec, socialne delavke Nine Černe in člana društva Bora Melanška, ki je predstavil svojo izkušnjo v vlogi uporabnika osebne asistence, smo imeli še tri gostujoče predavatelje. Prvi je bil pravnik Matej Verbajs, druga delavna terapevtka Petra Grabner, četrti predavatelj iz podjetja Varn pa je predaval o varnosti pri delu.

Usposabljanje so vsi prisotni uspešno zaključili, mi pa jim želimo uspešno nadaljnje delo v odnosu uporabnik-osebni asistent, dobro medsebojno komunikacijo ter uspešno reševanje morebitnih nesporazumov.



Borut Sever

PREDLOG ZAKONA O DOLGOTRAJNI OSKRBI

V javni razpravi je predlog zakona o dolgotrajni oskrbi, ki bo bistveno posegel na širše področje dolgotrajne oskrbe, ki je sedaj predmet posamične ureditve v večih zakonih. V večjem delu to področje ni urejeno, je pa posebej pomembno za invalide.

Zakon naj bi omogočil, da posamezniki čim dlje ostanejo v domači oskrbi, v primeru, da pa to ni mogoče in potrebujejo nego v instituciji, pa naj bo zagotovljeno bivanje v instituciji glede na njihove potrebe. Po predlogu zakona naj bi se zmanjšali tudi stroški, ki jih mora posameznik plačati v institucionalnem varstvu. Posamezne storitve dolgotrajne oskrbe, pomoč pri umivanju, oblačenju, hranjenju ali priprava in dajanje zdravil bi se v celoti plačevale iz sredstev dolgotrajne oskrbe, sami pa bi po predlogu plačevali strošek namestitve in bivanja, kot jih tudi v domačem okolju. Zakon predvideva možnost dodatnega prostovoljnega zavarovanja za storitve, ki niso del osnovnih storitev dolgotrajne oskrbe, kot so namestitvene storitve. Dolgotrajna oskrba je tako v zakonu opredeljena kot vrsta storitev, ki jih potrebujejo ljudje z zmanjšano stopnjo telesnih in kognitivnih sposobnosti in so v daljšem časovnem obdobju odvisni od pomoči pri izvajanju osnovnih in podpornih dnevnih opravil, ki jih v nadaljevanju izvaja sistem zdravstvenega

varstva, sistem socialnega varstva in izvajalci neformalne oskrbe. Te so razdeljene na štiri sklope, pomoč pri osnovnih dnevnih opravilih, pomoč pri podpornih dnevnih opravilih, zdravstvena nega, vezana na osnovna dnevna opravila in storitve za krepitev in ohranjanje samostojnosti. Obseg pravic in nabor storitev obsega formalno oskrbo v instituciji od 2. do 5. kategorije (ki jih opredeljujemo v nadaljevanju) ali formalno oskrbo na domu od 1. do 4. kategorije ali denarni prejemek od 1. do 5. kategorije ali oskrbovalca družinskega člana v 4. in 5. kategoriji, ob nadomestni oskrbi in storitvah v podporo ohranjanja samostojnosti in preprečevanja poslabšanja stanja. Predlog določa obvezno zavarovanje za dolgotrajno oskrbo kot socialno zavarovanje za osebe s finančnim tveganjem, ki so posledica bolezni, starostne oslabelosti, poškodb, invalidnosti, pomanjkanja ali izgube intelektualnih sposobnosti v daljšem časovnem obdobju, ki ni krajše od treh mesecev ali trajno, in ki so odvisne od pomoči drugih oseb pri opravljanju osnovnih in podpornih dnevnih opravil. Zavarovanci so osebe, ki so

obvezno zavarovane po predpisih, ki urejajo obvezno zdravstveno zavarovanje, in so dopolnile starost 18 let. Zavarovanci za dolgotrajno oskrbo so tudi osebe, ki so pred dopolnitvijo starosti 18 let v delovnem razmerju, opravljajo gospodarsko, poklicno ali kmetijsko dejavnost oziroma poslovodno funkcijo kot edini ali glavni poklic. Zakon tako tudi ne predvideva starostne omejitve 65 let. Ocenjevanje oz. v kakšni meri je posameznik upravičen do pravic dolgotrajne oskrbe bi opravil v domačem okolju strokovni delavec vstopne točke območne enote zavoda za zdravstveno zavarovanje na podlagi ocene zmožnosti gibanja v okolju, kjer zavarovanec prebiva, kognitivnih in komunikacijskih sposobnosti, vedenja in duševnega zdravja, sposobnosti samooskrbe v okolju, kjer zavarovanec prebiva, sposobnosti spoprijemanja z boleznijo in z zdravljenjem povezanih zahtev in obremenitev, poteka vsakdanjega življenja in socialnih stikov, sposobnosti aktivnosti izven domačega okolja in sposobnosti opravljanja gospodinjskih opravil v okolju, kjer zavarovanec prebiva.

Na podlagi ocene se zavarovanec uvrsti v eno od kategorij dolgotrajne oskrbe, ki so podlaga za različen obseg pravic:

- 1. kategorija – lažja omejitev samostojnosti ali sposobnosti.
- 2. kategorija – zmerna omejitev samostojnosti ali sposobnosti.
- 3. kategorija – težja omejitev samostojnosti ali sposobnosti.
- 4. kategorija – težka omejitev samostojnosti ali sposobnosti.
- 5. kategorija – najtežja omejitev samostojnosti ali sposobnosti.

Izvajalci dolgotrajne oskrbe bodo po predlogu javni zavodi za dolgotrajno oskrbo, zasebni izvajalci, ki pridobijo koncesijo za izvajanje storitev, druge domače in tuje pravne osebe ter samostojni podjetniki posamezniki, ki pridobijo dovoljenje za opravljanje dejavnosti dolgotrajne oskrbe, storitve pa naj bi izvajali v prostorih izvajalca ali na naslovu, kjer upravičenec dejansko prebiva in ga navede kot kraj izvajanja dolgotrajne oskrbe. Predlog glede na stopnjo oskrbe loči tri vrste domov, bivalni dom – bivalne skupine kapacitete do 48 oseb v pristojnost lokalnih skupnosti, oskrbni dom kapacitete 49 do 150 oseb v pristojnost MDDSZ in negovalni dom kapacitete nad 150 kapacitet v pristojnost MZ. Pri tem za posebne socialno varstvene zavode za odrasle in varstveno delovne

centre, ki opravljajo posebne oblike institucionalnega varstva za odrasle duševno in telesno prizadete osebe, ne opredeljuje kapacitete.

Oskrbovalec družinskega člana je po predlogu oseba, ki upravičencu iz 4. in 5. kategorije nudi storitve oskrbe na domu. Oskrbovalec družinskega člana upravičencu v skladu z izvedbenim načrtom tako nudi storitve namenjene pomoči pri opravljanju osnovnih in podpornih dnevnih opravil. Oskrbovalec družinskega člana ima pravico do delnega plačila za izgubljeni dohodek v višini minimalne plače v Republiki Sloveniji in se ga vključi v socialna zavarovanja. Oskrbovalec družinskega člana je lahko v koledarskem letu načrtovano odsoten do 14 zaporednih koledarskih dni, v tem času se zagotovi nadomestna oskrba.

Po predlogu se dodatki za pomoč in postrežbo po ZPIZ-2 prevedejo za najtežje prizadete upravičence iz 430 na 491 evrov, višji iz 300 na 357 evrov in nižji iz 150 na 179 evrov.

Predlog posega tudi v Zakon o osebni asistenci na način, da predlaga, da upravičenec do osebne asistencije po dopolnjenem 65. letu starosti postane upravičenec do dolgotrajne oskrbe.

Za dolgotrajno oskrbo naj bi se iz obstoječih javnih virov namenilo 305 milijonov evrov, po izračunih pa je potrebno zbrati še 336 milijonov evrov, skupaj 641 milijonov evrov.

S sredstvi naj bi tako posamezniki dostopali do pravic, ki bodo v celoti financirane iz javnih virov in kot take v celoti krite iz obveznega zavarovanja za dolgotrajno oskrbo. Predlaga se prispevna stopnja skupaj 2,94 odstotka, 1,47 odstotka delodajalec in 1,47 odstotka delojemalec, ob tem pa bi se znižal prispevek za obvezno zdravstveno zavarovanje. Primeroma bi po izračunu posameznik z minimalno plačo vplačeval 11 evrov na mesec, enako njegov delodajalec, tisti s povprečno plačo 21 evrov, upokojencem pa bi prispevek v višini sedmih evrov pokrival Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje. Predlog naj bi omogočal storitve dolgotrajne oskrbe ne glede na socialno stanje in brez dodatne obremenitve bližnjih ali lokalne skupnosti.

V javni razpravi so ob tem tudi Pravidnik o storitvah na področju dolgotrajne oskrbe, ki opredeljuje tip storitve, okolje, v katerem se storitev izvaja, omejitve pri izvajanju posamezne storitve, minimalno izobrazbeno raven kadra za izvajanje posamezne storitve in trajanje storitve, Priročnik za uporabo ocenjevalne lestvice za oceno upravičenosti do dolgotrajne oskrbe, Pravidnik o strokovnem usposabljanju ocenjevalcev ter Pravidnik o minimalnih, prostorskih, tehničnih in varnostnih pogojih za opravljanje dejavnosti dolgotrajne oskrbe.





Vir: medmrežje

POVEČANJE ŠTEVILA DNEVNIH IN NOČNIH PLENIC TER PODLOG

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije je o spremembah in dopolnitvah Pravil obveznega zdravstvenega zavarovanja obvestil vse izvajalce zdravstvenih storitev in dobavitelje medicinskih pripomočkov, ki se začnejo uporabljati s 1. 6. 2020.

Spremembe pravic pri medicinskih pripomočkih pri inkontinenci in težavah z odvajanjem seča:

1. Predloge, hlačne predloge (plenice), posteljne podloge in mobilne neprepustne hlačke za enkratno uporabo

Z novelo Pravil OZZ se širijo pravice zavarovanih oseb pri inkontinenci do novih MP, tako da bodo lahko zavarovane osebe v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja prejele še mobilne neprepuste hlačke. Zavarovane osebe imajo pravico do mobilnih neprepustnih hlač, če so upravičene do predlog ali hlačnih predlog (plenic). Mobilne neprepustne hlačke so nov MP in se zagotovijo do največ 30 kosov na 30 dni tako, da se en kos lahko predpiše namesto dveh predlog ali hlačnih predlog (plenic) za enkratno uporabo na dan. Do mobilnih neprepustnih hlač so upravičene tudi osebe, ki bivajo v socialno varstvenih zavodih, ki izvajajo institucionalno varstvo, in v zavodih za vzgojo in izobraževanje otrok s posebnimi potrebami, ki izvajajo zdravstveno nego.

Na naročilnico se lahko predpišejo naslednje vrste teh MP:

- 1112 MOBILNE NEPREPUSTNE HLAČKE – obseg pasu do 65 cm
- 1113 MOBILNE NEPREPUSTNE HLAČKE – obseg pasu 50–90 cm
- 1114 MOBILNE NEPREPUSTNE HLAČKE – obseg pasu 80–110 cm
- 1115 MOBILNE NEPREPUSTNE HLAČKE – obseg pasu 100–150 cm
- 1116 MOBILNE NEPREPUSTNE HLAČKE – obseg pasu več kot 150 cm.

Zavarovanim osebam z inkontinenco urina in/ali blata se glede na stopnjo inkontinence ob upoštevanju Sklepa o ZS in drugih pogojih lahko predpiše na naročilnico 1 kos več na dan, skupaj torej do največ 120 kosov na mesec, predlog, hlačnih predlog (plenic), posteljnih predlog (v nadaljevanju: MP pri inkontinenci) in mobilnih neprepustnih hlač in če gre za zavarovano osebo s pridruženimi *težkimi stanji 2 kosa več na dan, to je skupaj do največ 150 kosov na mesec.

Zavarovane osebe so upravičene do skupaj največ 150 kosov na mesec MP pri inkontinenci in mobilnih

neprepustnih hlač, če imajo pridružena *težka stanja v okviru celostnega razvojnega zaostanka, poškodbe ali bolezni živčevja ali živčno mišične bolezni. V primeru celostnega razvojnega zaostanka je do plenice za otroka upravičen otrok od 3. leta starosti dalje, sicer ostaja starostna meja 4.5 let nespremenjena.

2. Vrečke in zbiralniki za seč

Z novelo Pravil OZZ se je razširil obseg pravic za zavarovane osebe, ki uporabljajo urinal kondom ali stalni urinski kateter tako, da niso več upravičene samo do zbiralnika za seč v primerih uporabe urinal kondoma oziroma samo do vrečk za seč v primerih uporabe stalnega urinskega katetra. Po novem so tako zavarovane osebe, ki uporabljajo urinal kondom, kot tudi zavarovane osebe, ki uporabljajo stalni urinski kateter, upravičene do vrečk za seč ali zbiralnika za seč. Poleg tega so zavarovane osebe v obeh primerih upravičene še do nočne urinske vrečke.

Vrečke in zbiralniki za seč so v novih opredelitvah vrst MP, ki se lahko predpisujejo na naročilnico,

razdeljeni glede na namen njihove uporabe:

- zbiralniki za seč so namenjeni osebam, ki zbiralnik za seč preko dneva nosijo na nogi, za druge osebe je predvideno, da uporabljajo urinske vrečke;
- sterilne urinske vrečke in sterilni zbiralniki za seč so namenjeni za uporabo skupaj s stalnimi urinskimi katetri ali cistostomskimi katetri;
- nesterilne urinske vrečke in nesterilni zbiralniki za seč so namenjeni za uporabo skupaj z urinal kondomi.

Novo vrste MP pri vrečkah za seč in zbiralnikih za seč so naslednje:

- 1106 VREČKA ZA SEČ NESTERILNA MED 1300 IN 2000 ml
- 1107 ZBIRALNIK ZA SEČ STERILEN MED 300 IN 600 ml
- 1108 ZBIRALNIK ZA SEČ STERILEN MED 700 IN 1200 ml
- 1109 ZBIRALNIK ZA SEČ STERILEN MED 1300 IN 2000 ml
- 1110 NEFROSTOMSKA VREČKA STERILNA MED 400 IN 800 ml
- 1111 NOČNA URINSKA VREČKA NESTERILNA 2000 ml

Pravice do sterilnih in nesterilnih vrečk za seč se medsebojno izključujejo s pravicami do zbiralnikov za seč. V primeru urinske inkontinence se izključujejo pravice do predlog, hlačnih predlog (plenic), posteljnih predlog, neprepustnih

mobilnih hlač s stalnimi urinskimi katetri in urinal kondomi. Ker so predloge, hlačne predloge (plenice), posteljne predloge in mobilne neprepustne hlačke namenjene tudi inkontinenci blata, se te lahko predpišejo zavarovani osebi zaradi inkontinence blata, tudi če uporablja stalni urinski kateter ali urinal kondom (npr. paraplegija).

V skladu z določili Pravil OZZ potrebno število urinskih vrečk in zbiralnikov za seč določi pooblaščen zdravnik (praviloma osebni zdravnik) zavarovane osebe, v skladu s strokovno doktrino in strokovnimi smernicami.

Zagotavljanje toaletnih medicinskih pripomočkov

Z novelo Pravil OZZ se pravica do toaletnega stola in pravica do sedeža za kopalno kad ali tuš kabino ne izključujeta več.

OLDI

Bodi svoboden, občuti naravo.

OLDI je poseben voziček za starostnike in druge težje gibalno ovirane ljudi, ki omogoča nepokretnim in gibalno oviranim osebam stik z naravo in družbo ne glede na vremenske razmere.

Starost in bolezen ne smeta biti izgovor za slabo kvaliteto življenja, zato uporabite poseben voziček OLDI, ki v najtežji dobi posameznikovega življenja korenito vpliva na izboljšanje kvalitete življenja.

OLDI voziček je uporaben tako za domačo rabo kot za različne ustanove, kjer oskrbujejo ljudi, ki so prikovani na posteljo, starostnike, bolnike, osebe z boleznimi in hudimi poškodbami.

Več informacij na oldibefree@gmail.com.



Nina Černe

»NE MOREŠ SE VRNITI IN SPREMENITI ZAČETKA. LAHKO PA ZAČNEŠ, KJER SI IN SPREMENIŠ KONEC!«

S ciljem izboljšanja izvajanja posebnih socialnih programov s strokovnim pristopom smo maja letos na društvu zaposlili socialno delavko.

Na društvu sem od maja 2020 zaposlena socialna delavka Nina Černe. Zaposlena sem bila z namenom, da bom koordinirala osebno asistenco ter prevzela socialne vsebine in del programa Kompenziranje invalidnosti, ki ga društvo izvaja že vrsto let. Na kratko bom opisala, kaj smo od maja do septembra izvedli na različnih področjih in kakšni so načrti za prihodnje mesece.

Socialni poverjeniki

Pomemben del programa Kompenziranje invalidnosti je vodenje mreže socialnih poverjenikov. Na društvu smo tako 10. junija imeli srečanje socialnih poverjenikov. Udeležilo se ga je 11 socialnih poverjenikov od 16-ih in nov poverjenik za Kamnik, saj smo ga za to območje že dalj časa iskali. Na sestanku je Mojca Burger predala vodenje mreže socialnih poverjenikov (MSP) Nini Černe. Po začetnem nagovoru je vsak poverjenik poročal o svojih članih in delu, s poudarkom na obdobju epidemije. V tem času so vsi

poskrbeli za svoje člane in zagotovili maske tistim, ki so jih potrebovali. Predsednica Mirjam Kanalec se jim je ob koncu mandata za to delo in skrb še posebej zahvalila. Dogovorili smo se tudi, da si bomo v prihodnje prizadevali, da bi se vsak poverjenik 1x letno srečal z vsemi svojimi člani. S tem bi poskrbeli za stike med njimi in morda prišli tudi do tistih članov, ki se ostalih srečanj in dogodkov društva ne udeležujejo. Prihodnje srečanje MSP bomo imeli konec septembra.

Srečanja socialnih poverjenikov s svojimi člani

Dogovora o srečanju poverjenikov z njihovimi člani smo se držali in od konca avgusta organizirali in izpeljali tri srečanja štirih poverjenikov z njihovimi člani. Srečanja so potekala v neformalni obliki, saj je njihov namen bil, da so se člani poverjenikov, ki tudi stanujejo bližje eden drugemu, srečali in poklepetali v manjši skupini ter delili svoje izkušnje, težave pa tudi prigode in lepe spomine. S takimi srečanji člane spomnimo, da niso

sami in da se lahko vedno za pomoč obrnejo na svojega poverjenika ali na zaposlene na društvu.

Prvo srečanje socialnih poverjenikov s člani sta imela socialna poverjenika Slavko Krajnc in Alenka Tratnjek, v sredo 26. avgusta. Dobili smo se v Okrepčevalnici Žibert na Tacenski v Ljubljani. Skupaj s poverjenikoma se je zbralo 13 članov. Srečanje je bilo namenjeno tudi temu, da smo se skupaj povesečili in malo nasmejali. To potrjuje tudi dejstvo, da smo od predvidenih dveh ur druženja ostali skupaj kar 4 ure in pol. Seveda pa nismo bili niti žejni niti lačni.

Drugo srečanje s svojimi člani je 31. avgusta v Gostišču Julči v Trnovem pripravil socialni poverjenik Ljubiša Gajič. Vseh skupaj se je zbralo 10 članov, ki so jih spremljali štirje osebni asistenti. Tako kot na vseh podobnih srečanjih je bilo tudi to namenjeno sproščenemu druženju. Trije člani z asistentkama in Nino Černe so po srečanju obiskali še bližnji DEOS Center starejših Trnovo, kjer jih je tamkajšnja socialna delavka Tjaša Dolgan seznanila z ureditvijo doma in domsko oskrbo.

Slednji obisk smo izvedli zato, ker so nekatere člane zanimale informacije o tem, kako je živeti v domu za starejše in kako se lahko uredi plačilo doma, če je njihova pokojnina prenizka ... Hkrati je bil namen obiska tudi to, da se starejšim članom pokaže, da življenje v domu ni zadnja in najslabša možnost, ki nekoga čaka, ko je star, ampak da veliko ljudi v domu spet »zaživi«, si najde nove prijatelje in je manj osamljenih kot doma.

Tretje srečanje s svojimi člani pa je organiziral poverjenik Štefan Glavan. Dobili smo se v Gostilni Zadružni hram v Ivančni Gorici, v četrtek, 3. septembra. Čeprav je tako nanoslo, da je nekaj članov moralo srečanje zadnji trenutek odpovedati, so vseeno prišli 4 člani skupaj s poverjenikom. Kljub temu da nas ni bilo veliko, je bilo druženje prijetno in pomembno predvsem zato, ker nekateri člani ne hodijo na aktivnosti in srečanja in je to edini način, da se enkrat na leto srečajo in podružijo med seboj v svojem kraju.

Na srečanjih je bilo prisotnih tudi nekaj novih članov, ki so tako imeli priložnost spoznati še druge sočlane iz svoje okolice in s tem razširiti svojo socialno mrežo.

Na vseh treh srečanjih sva bili iz društva prisotni Nina Černe, v vlogi vodje mreže socialnih poverjenikov, in predsednica Mirjam Kanalec.



Sprejem novih članov

V četrtek, 21. maja, smo imeli na društvu sprejem novih članov. Udeležila sta se ga dva nova člana in njuna poverjenika Ljubiša Gajič in Slavko Krajnc. Na začetku se je vsak izmed nas predstavil, da smo se bolje spoznali. Potem je Mojca Burger predstavila dejavnosti društva in programe, ki jih izvajamo, saj je bil cilj, da vsak nov član ugotovi, kaj bi bilo najbolj primerno zanj in kam se bo priključil. Pridružil se je tudi Robert Žerovnik in predstavil program Šport in rekreacija. Nina Černe je naštel pravice, ki jim pripadajo iz področja socialnega in zdravstvenega varstva, ugodnosti, ki jih imajo oz. oprostitve plačil, pa tudi pravice iz pomembnih drugih področij. »Piko na i« so dodali še ostali člani društva in poverjenika s svojimi dosedanjimi izkušnjami

iz prakse ter predsednica Mirjam Kanalec, ki je celoten dogodek dopolnjevala in povezovala.

V četrtek, 11. junija, smo na društvu ponovno imeli sprejem novih članov. Udeležila sta se ga en nov član in ena nova članica ter njuna poverjenika Peter Kralj in Štefan Glavan, poleg njih pa še en bodoči novi član. Program je potekal kot običajno, na koncu pa je vsak član dobil svoj nahrbtnik z mapo, ki je vključevala priročnik s pravicami in vse vloge, ki jih potrebujejo, če želijo katero izmed pravic uveljavljati. Sprejemu sta veliko doprinesla tudi poverjenika s svojimi dosedanjimi izkušnjami iz prakse ter tudi sami člani, ki so zelo veliko spraševali in sodelovali pri vseh temah pogovora. Sprejem novih članov je za naše društvo zelo pomemben, saj je to priložnost, da se z novimi člani

spoznamo in ugotovimo, kakšne vrste pomoči potrebujejo in kje jih lahko podpremo. Hkrati spoznajo še druge člane in si ustvarijo novo mrežo poznanstev ter izvedo več o pravicah, ki jih imajo, in o tem, kako si lahko ob življenjski spremembi organizirajo in olajšajo življenje.

Pogovorna skupina

S 7. septembrom smo na društvu začeli s pogovorno skupino Kdo sem in kdo želim postati?, ki bo potekala na 14 dni ob ponedeljkih. Prvotno je skupina namenjena vsem, ki ste postali člani društva v obdobju zadnjih nekaj let, cilj pa je oblikovati dve skupini, tako da bi tudi tisti, ki ste člani dlje časa, lahko imeli svojo oz. da bi se povezovali med seboj, saj nas prav medsebojne izkušnje krepijo in veliko novega naučijo.

Kaj je pogovorna skupina in kako bi ti sploh lahko koristila?

Pogovorna skupina je skupina ljudi, ki jih med seboj povezujejo podobni interesi oz. podobna izkušnja. Skupina bo zaprtega tipa in bo potekala na našem društvu v večnamenskem prostoru, kjer nas nihče ne bo motil. Pogovarjali se bomo o različnih tematikah, ki se bodo vrtele okrog življenjske spremembe in prejemanja invalidnosti oz. nove realnosti ter omejitev, ki jih le ta prinaša. Vsakič bomo obravnavali eno tematiko in vaše osebne izkušnje ali dileme iz



nekega področja, občasno pa bomo imeli tudi različne goste, ki bodo z nami delili svoje izkušnje.

Na skupini bom prisotna socialna delavka Nina; vse, o čemer se bomo tam pogovarjali, pa ostane med nami. Namen skupine je predvsem to, da se med seboj spoznate, povežete in drug z drugim delite stiske in dileme, s katerimi se srečujete in o katerih se morda s svojimi domačimi ne morete pogovarjati. Cilj je, da drug drugega spodbujamo pri majhnih korakih napredka in se podpiramo, da bomo lažje sprejeli sami sebe in svojo novo realnost.

Skupina za moške

Z oktobrom bomo uvedli še eno novost in to bo delavnica z naslovom Prebudi moškega v sebi in najdi idealno partnerico zase, ki bo namenjena samo moškim. Glavni namen delavnice je opolnomočiti moške in jih »natrenirati«, da bodo bolj samozavestni in bodo bolj verjeli vase. Delavnica bo

namenjena predvsem samskim moškim, ki želijo najti partnerico zase, da bodo verjeli, da so je vredni kljub svojemu statusu invalidnosti in da si bodo upali samozavestno in brez predsodkov ter strahu, čeprav bodo morda zavrtnjeni, ogovarjati in spoznavati ženske.

Delavnice zdravi odnosi

Z novembrom bomo začeli s sklopom štirih delavnic Zdravi odnosi - Izbrane večšine za krepitev medosebnih odnosov. Delavnice bodo izvedene na našem društvu 1x tedensko, štiri tedne zapored v okviru projekta SOPA. Na štirih delavnicah bomo krepili dobro počutje, medosebne odnose, spretnosti reševanja problemov in se učili učinkovito izražati svoje potrebe. Vabljeni vsi! :)

Zahvaljujem se vsem članom društva in zaposlenim, ki ste me tako lepo sprejeli medse in se veselim vsega nadaljnega sodelovanja.

Nina Černe

»IMELA SEM RES VELIKO DVOMOV IN OKLEVALA SEM Z IZVEDBO.«

Tudi letos smo, kljub virusu in vsem ukrepom, uspeli odpeljati nove člane na tridnevni motivacijski vikend v Dom paraplegikov v Semič. Tam smo bili od petka 29. do nedelje 31. maja. Srečanja se je udeležilo sedem novih članov. Nekateri so bili z nami vse tri dni, drugi so prišli le za dan ali dva. Vseh skupaj z zaposlenimi in ostalimi člani ter obiskovalci pa nas je bilo petnajst.

Petek je bil namenjen predvsem nastanitvi, spoznavanju in skupnemu kuhanju golaža. V soboto smo obiskali Osnovno šolo Brihtna glava, kjer smo izkusili pouk iz leta 1950, se naučili veliko novega o Beli krajini, predvsem pa občutili, kako zahtevna je bila takrat šola in kako stroga je znala biti v tistih časih tovarišica učiteljica. Kljub temu da pred tablo nismo ravno blesteli, smo se v času pouka zelo zabavali in veliko smejali. Program je bil zelo dobro voden, sama izkušnja pa je bila za vse, ki smo jo doživeli prvič, res lepa. Obiskali smo tudi čudovit izvir reke Krupe in se fotografirali z vseh strani. Drugi večer v Semiču je bil še posebej lep, saj je v soboto prišlo še več novih članov in skupaj smo pekli na žaru, tekmovali v različnih igrah, se smejali in klepetali. Seveda nismo pozabili niti nazdraviti in se poveseliti ob petju in spremljavi kitare. V nedeljo nas je obiskal še en nov član z družino, ki se vikend srečanja ni mogel udeležiti. Skupaj smo pojedli nedeljsko kosilo in lahko

rečemo, da je glavna kuharica Mojca navdušila vse. Pozno popoldan smo se poslovili. Nedelja je ob druženju in generalnemu pospravljanju hiše minila mirno. Na društvu sem na novo zaposlena socialna delavka in srečanja v Semiču sem se udeležila prvič. Tako kot za vse nove člane, je bilo tudi zame vse novo. Z veseljem sem spoznavala člane in opazovala, kako se povezujejo med seboj. Občutek sem imela, da se je skupina res ujela in zelo dobro

sodelovala, tako pri aktivnostih, igrah, pogovorih, kot pri malih vsakdanjih nalogah in pri druženju. Poseben čar je vikendu dal sobotni večer, ko nas je bilo največ in smo skupaj pekli na žaru, jedli okrog ognja, tekmovali v zabavnih igrah, peli ob spremljavi kitare in imeli tudi globlje in bolj osebne pogovore. Ker sem na društvu nova, nisem najbolj vedela, kaj se od mene pričakuje. Motivacijski vikend za nove člane poteka že vrsto let,



po ustaljenih smernicah. Vedela sem, kaj bo treba delati, nisem pa dobila posebnih nalog, razen tega, da sem pripravila nekaj iger, ki so druženje popestrile in poskrbele za nekaj smeha. Zamislila sem si, da bi bilo dobro, da bi pripravila še eno, malo bolj »globoko« vsebino, ki bi vikendu dala še malo več smisla. A kaj lahko sploh sama ponudim članom, če pa nimam izkušenj z invalidnostjo? Zavedala sem se, da jim morda ne morem ponuditi veliko, a vseeno pa imamo le nekaj skupnega – vse nas občasno preplavijo negativne misli o nas samih. Želela sem, da bi se pogovarjali o pozitivnih afirmacijah, ki bi jih vključila v preprosto vajo. Članom bi pomagala ozavestiti in dvigniti občutek njihove lastne vrednosti ter jih pripeljala do tega, da bi vsaj razmišljali o tem, kako sprejeti sebe in svojo situacijo na bolj pozitiven način, posledično pa bi si dvignili samopodobo. Po vseh igrah sem tako prisotnim razdelila listke z afirmacijami, pozitivnimi stavki, ki so jih morali prebrati ter ob tem dodati eno svojo pozitivno trditev o njih samih. Pred izvedbo naloge sem bila, čeprav sem se zelo potrudila za njeno pripravo, zelo v dvomih. Celo sama sem dvomila vase, čeprav je bila vaja namenjena prav temu, da bi oni bolj verjeli vase in v svoje sposobnosti. Bodo



sploh želeli sodelovati? Se jim bo vse skupaj zdelo izguba časa? Imela sem res veliko dvomov in oklevala sem z izvedbo. Nihče ni vedel, da sem kaj pripravila, torej ne bo nobene škode, če svoje plane »prešpicam«! Vseeno sem se opogumila in začela. Z zadržkom ob njihovih pogledih, kaj bodo morali prebrati pred drugimi, so se zvrstili eden za drugim. Zanimivo je bilo opazovati, kako so se nekateri poistovetili s tem, kar je pisalo na listkih, spet drugim je bilo zelo težko prebrati nekaj pozitivnega o sebi. Glavno pa je bilo, da so vsi sodelovali, poslušali drug drugega in da se je iz tega razvila resna

debata. Na koncu so se vsi strinjali, da so z vajo in pogovorom veliko pridobili ter da se vsi veliko preveč kritiziramo. Zanimivo je bilo, da je vaja, ki naj bi v prvi vrsti pomagala drugim, da bolj verjamejo vase, pomagala tudi meni. Premagala sem strah pred tem, kaj si bodo drugi misli o meni. Prav sobotni pogovori mi bodo najbolj ostali v spominu.

V Semiču sem se naučila veliko novega in predvsem imela priložnost na sproščen in neformalen način spoznati nove člane. Domov sem odšla prijetno utrujena, a z lepo novo izkušnjo. Veselim se že naslednjih srečanj!



Branko Zaletelj

»Občutki so nekako takšni, da lahko rečem, da je bilo zelo fajn. Všeč mi je bilo v šoli (zelo zanimivo) in tudi igre, ki jih je Nina pripravila, so bile zelo zanimive. Še posebej en listek pri afirmacijah, ki sem ga dobil, je bil prav zame. Tudi če bi ga prav meni namenila, me ne bi mogla bolj zadet v pozitivnem smislu, zato sem si ga shranil za spomin. Družba je bila super, o hrani pa da ne govorim – super (master šefi so vajenci). Kot ste pa videli, nastanitev zame ni ravno primerna. Sem le težji invalid in rabim več pomoči, zato bi potreboval ob sebi ves čas osebo asistentko. Bilo je lepo, ampak za oceno super pa ravno ni. Zahvala gre Mojci, da mi je ves čas stregla. Posebna zahvala tudi Nini za vse, kar je naredila zame in skrbela za moj wc in vse ostalo. Hvala vsem za vse.«



Majda Ambrožič

»V Semič sem prišla prvič. Prvi vtis je bil - zelo domače, lep sprejem, nastanitev, vzdušje. Najlepše je druženje pod jurčkom, ogenj, petje, igre, pogovori in kozarček zdravilček. Hvala vsem, da ste mi omogočili tri dni prijetnega druženja. Zagotovo pridem še.«



Anka Premrov

»Zelo lepa izkušnja. Hvala za povabilo. Dragoceno za vsakega, ki želi še kaj narediti zase. Čudoviti ljudje, zato je tako prijetno vzdušje. Hvala za ves trud, vse pohvale vodstvu.«



Peter Zamida

»Bilo je super.«



Gašper Černivec

»Jaz sem se udeležil srečanja za en dan in sem bil zelo presenečen nad toplim sprejemom ter pozitivno energijo, optimizmom. Bilo je zelo prijetno druženje, dan je prehitro minil in žal mi je bilo, da se nisem mogel udeležiti srečanja za več dni. Toplo priporočam ostalim članom, da se srečanja udeležijo, saj jim ne bo žal.«



Janez Premrov

»Zelo lep ambient ter vse ostalo. Animacija in družabne igre so bile pripravljene na nivoju. Družba odlična, še bomo prišli. Hvala za vse.«



Nives Potočnik Umek

»Glede na to, da sem še čisto »nova« v društvu, sem odšla v Semič z mešanimi občutki. Ob spoznavanju novih članov in sodelavcev pa sem ugotovila, da so to zares čudoviti in srčni ljudje, s katerimi smo se takoj »poštekali«. Trije dnevi so ob druženju hitro minili. Bilo je veliko smeha, tudi nekaj joka in pa predvsem veliko iskrenih pogovorov. Lepo doživetje, nove izkušnje.«



Jože Ponebšek

»Sem zelo pozitivno presenečen nad srečanjem, saj je bilo zelo lepo poskrbljeno za vsakega posameznika in seveda se je dalo tudi veliko uporabnega izvedeti. Za vse se organizatorjem lepo zahvaljujem.«



60 let znanja za življenje.

Urinski katetri

greencath®



MEHKA
KONICA



HIDROFILNI
NANOS



POLIRANE
LUKNJE



VODNA
VREČKA



Klikni, naroči,
prejmi!

www.tik.si/narocite-brezplacni-vzorec/

IZDELANO
V SLOVENIJI



Božidar Radišič, predsednik PEST – društvo za človekove pravice

KONOPLJA IN NJENA UPORABA

O tem, da je konoplja eno najstarejših znanih zdravil, čivkajo že vrabci. Pa vendar je tistim, ki jo nujno potrebujejo, večinoma nedostopna.

Zdravstveni sistem v Sloveniji sicer konopljne pripravke že nekaj let obravnava kot zdravilo, vendar pa je konoplja v praksi še vedno nedostopna. Da bi zdravniki konopljo lahko predpisovali, bi rabili predvsem več znanja na tem področju. Slovenski zdravstveni kurikulum pač besede konoplja še ne pozna in je verjetno še nekaj let ne bo.

Pred leti sem spletom okoliščin spoznal Ricka Simpsona, s katerim sva še dandanes prijatelja. Taja moral zaradi kazenskega pregona zaradi konoplje v Kanadi zbežati v Evropo, kjer pa je svoj aktivizem nadaljeval. Na svojih potovanjih in konferencah širom sveta je srečal tudi veliko uglednih znanstvenikov, s katerimi se je dogovoril za organizacijo znanstvene konference o konoplji nekje v Evropi. Spletom okoliščin je ta konferenca potekala v naši organizaciji leta 2014 v Grand Hotelu Union v Ljubljani. Od takrat smo organizirali že sedem znanstvenih konferenc v Ljubljani, Skopju, Beogradu in Zagrebu, na katerih so bili predavatelji najmenitnejši znanstveniki iz celega sveta. Kar štirikrat je bil častni pokrovitelj

konferenc predsednik države.

Zadnja konferenca, ki je potekala v začetku oktobra 2019, pa je bila prva konferenca, ki je bila priznana kot uradno izobraževanje zdravnikov in medicinskih sester, saj je bila uvrščena med licenčna izobraževanja Zdravniške zbornice Slovenije in Zbornice babiške in zdravstvene nege Slovenije.

Vedenje o konoplji in njeni uporabi v medicini pa širimo tudi na sejnih po Sloveniji in s predavanji na raznih prireditvah v Sloveniji in tujini. Da bi vsi, ki želijo uporabljati konopljo v namene samozdravljenja, imeli zadosti znanja o pravilni uporabi konoplje v terapevtske namene, smo na Mali ulici 6 v Ljubljani, odprli KONOPLJINO INFO TOČKO, kjer lahko vsi zainteresirani dobijo informacije o gojenju konoplje brezplačno.

Počasi bo minilo 30 let od odkritja enokanabinoidnega sistema (ECS), za katerega se je pokazalo, da je osnovni sistem v telesu, ki upravlja z vsemi ostalimi procesi in sistemi v telesu. Prav to pa je razlog, zakaj konoplja pomaga pri tako široki paleti bolezni. Kdor razume

delovanje ECS, razume tudi zakaj konoplja pomaga pri tako raznolikih boleznih in bolezenskih stanjih.

V Sloveniji in po svetu pa po konoplji v zadnjem času posega-jo predvsem starejše populacije, med katero je še nekaj vedenja o konoplji. Konoplja namreč pomaga pri celi vrsti bolezni in težav, ki pestijo predvsem starejše in še posebej invalide in z invalidnostjo povezane težave. Demenca, spazmi, fantomske bolečine, tremor, polinevropatije, osteoporoza, KOPB, astma, prostatitis in rak prostate, hemoroidi, demenca, alzhemierjeva bolezen, parkinsonova bolezen, parkinsonizmi, ALS, multimorbidnost, polifarmakoterapije, tinitus, endokrine bolezni, hormonske bolezni, visok krvni pritisk, zvišan LDL holesterol, zvišan krvni sladkor, odvajanje od zdravil na recept, rak, avtoimune bolezni in še bi lahko naštevali.

V svetu imajo največ tovrstnih izkušenj v Izraelu, kjer konopljo v medicini uporabljajo že 20 let. Na zadnji konferenci so med drugimi izkušnje z nami delili znanstveniki in zdravniki iz Izraela: Inbal Sikorin,

glavna sestra na NiaClinic, kjer so pionirji uporabe konoplje za lajšanje geriatričnih težav in bolezni, dr. Jonathan Grunfeld, nevrolog, nevroonkolog, dr. Lumír Ondřej Hanuš, analitični kemik, raziskovalec in dr. Ilya Reznik, nevropsihiater.

Posebej smo veseli, ko nas povabijo, da delimo naše izkušnje s tistimi, ki konopljo nujno potrebujejo, saj jim farmacevtski pripravki ne pomagajo, dogaja pa se, da ima ogromno oseb zaradi preobilice zdravil še dodatne zdravstvene težave. V večini gre za geriatrične paciente, to so predvsem invalidi, ki se soočajo z marsikatero težavo, na katere sodobna medicina nima pravega odgovora in se pogosto znajdejo v vrtincu zdravil. Namen naših predavanj je širiti vedenje o uporabi konoplje v terapevtske namene, saj je naš zdravstveni sistem na tem področju pogrnil.

V Informacijski pisarni pa ne nudimo samo brezplačnega svetovanja,

ampak sprejemamo tudi vzorce preparatov iz konoplje, ki si jih bolniki pridelajo sami ali jih kupijo na črnem trgu, saj je kvaliteta zelo pomembna. V raziskovalne namene smo ustanovili RN Inštitut, kjer opravljamo analize kanabinoidnih in terpenoidnih profilov konoplje. Skupaj z našim partnerjem iz Slovaške smo pridobili GC/MS, ki je na podlagi pogodbe o sodelovanju instaliran na Zdravstveni fakulteti, s katero imamo sklenjeno pogodbo o sodelovanju. Vse to, da bi vedenje o zdravilnih učinkih konoplje razširili do čim več tistih, ki konopljo nujno potrebujejo za lajšanje takšnih in drugačnih težav. Žalostno pa je, da naša država še vedno raje preganja bolnike, ki si konopljo posadijo za lajšanje težav, kot da bi nastalo stanje rešila tako, kot se za sodobno in demokratično državo, ki ščiti človekove pravice in temeljne svoboščine, tudi spodobi.

In na koncu še nekaj o praktični

uporabi konoplje v terapevtske namene. Ker večina uporabnikov nima tovrstnih izkušenj, je zelo pomembno, da so pravilno informirani.

Konopljo in konopljine pripravke lahko uživamo kot posušeno rastlino, ekstrakte, macerate, tinkture, čaje ... Prav tako so zelo raznolike možnosti aplikacije konoplje. Tako konopljo lahko vnašamo z uparjanjem, svečkami (vaginalno ali rektalno), transdermalno, nazalno, oralno in še bi se našlo. Seveda je način aplikacije odvisen od težav oz. bolezni, zato je pomembno, da se predvsem novi uporabniki dobro informirajo o pravilni uporabi konoplje. Še posebej je to pomembno v primeru, če konopljo uživamo oralno.

Posebej pozoren je treba biti pri uporabi ekstraktov z večjo vsebnostjo THC. Priporočljiv dnevni vnos je odvisen od vsakega posameznika, vendar pri rektalnem vnosu med 0,5–1 mg na kilogram telesne teže do sedaj ni bilo težav. Potem pa se doza zvišuje vse do zelenega učinka. Največjo izkoriščenost kanabinoidov dosežemo z uporabo rektalnih svečk, saj se s tem izognemo neželenim stranskim učinkom. Do predoziranja namreč običajno pride pri oralnem jemanju konoplje, zato moramo biti pri oralnem uživanju toliko bolj previdni.





Ana Pavšek

NAJBOLJŠA TERAPIJA ZA TELO IN DUŠO

Kdor se je hotel v poletnih mesecih ohladiti v bazenu v Pacugu, je to lahko naredil enkrat na teden, navadno ob četrtnih. Če niste izkoristili, da bi se v morski vodi, ki se v vročih poletnih dneh segreje tja do 29 stopinj in več, po mili volji naplavali, vam res ni pomoči.

Vse skupaj se je začelo leta 2007, ko je Pavla Sitar na občnem zboru DPLJ predlagala, da bi poleti za naše člane organizirali kombi prevoz na kopanje v Pacug. Vodilni na društvu so bili nad predlogom navdušeni in takoj ukrepali. Še posebej zato, ker je v poletnih mesecih na društvu manj aktivnosti, poleg tega pa si nekateri člani ne morejo privoščiti letovanja na morju. Nekateri ne gredo na morje zaradi finančnih omejitev, drugi zaradi fizičnih omejitev in nedostopnosti grajenega počitniškega okolja za gibalno ovirane. In tako se lahko že 13 let zapored naši člani skupaj



s svojci lahko namakajo v bazenu z morskovo vodo, ki je tudi popolnoma prilagojen za gibalno ovirane osebe. Včasih dvakrat tedensko, letos le enkrat tedensko.

Letošnja kopalna sezona v Pacugu oziroma Kopalni kombi se je izvajal skozi celo poletje, no malo še manjka do konca, pa bomo spet oblekli topla oblačila.

Jasno je, da se je odvijal "protokol" prijave za kopalni dan, ura odhoda, kaj pojesti v Pacugu, kdaj bo odhod ... med vsem tem pa smo prijetno kramljali, pili kavico, si povedali kakšen štos in potem pa šli v bazen,

ki je vsaj zame najboljša terapija za telo in tudi dušo. Voda je bila od sonca segreta ravno prav, za naše lačne trebuščke pa so poskrbeli v kuhinji našega Doma.

Društveni projekt Kopalni kombi je izvrstna zamisel za poletne dni. Veseli nas, da naši člani kar pridno izkoriščajo to možnost drugega dneva v tednu (celo po dva kombija v enem dnevu). Na žalost gre sezona počasi proti koncu, zato bo tovrstno uživanje možno le še kakšen četrtek in sezone bo konec. Za naslednje leto pa le – upam, da se vidimo spet v Pacugu.





Patricija Jug

LUČ SVETA UGLEDAL NOV PRIROČNIK

*Dolgoletno sodelovanje društva z Zdravstveno fakulteto je sredi poletja obrodilo nov priročnik z naslovom **Rekreativna dejavnost za starejše osebe z okvaro hrbtenjače**. Vsebina tega nas opominja, kako pomembna je telesna dejavnost.*

Ideja za diplomsko delo mi je bila podana prek mentorice mag. Alenke Plemelj, ki je dve leti, enkrat tedensko, vodila rekreativno dejavnost za starejše člane društva. Rekreativni dejavnosti je želela dati večjo vrednost in prek izdelave priročnika omogočiti izvajanje aktivnosti tudi v domačem okolju.

Namen diplomskega dela je bil, da preko telesno rekreacijske dejavnosti omogočamo ohranjanje ali izboljšanje spretnosti, potrebnih za oblačenje in presedanje pri starejših osebah z okvaro hrbtenjače. Štiri mesece v letu 2019 je bilo vsako srečanje rekreativne dejavnosti skrbno pripravljeno. Zajemalo je različne aktivnosti: aktivnosti za ogrevanje, aktivnosti za ohranjanje in krepitev mišične moči in gibljivosti sklepov ter aktivnosti za spodbujanje socialne interakcije. Pri tem smo uporabljali enostavne pripomočke, lahko dosegljive vsakemu udeležencu (balone, kuhlalice). Aktivnosti, pri katerih

REKREATIVNE DEJAVNOSTI ZA STAREJŠE OSEBE Z OKVARO HRBTENJAČE

PRIROČNIK

Patricija Jug
Alenka Plemelj Mohorič



smo opazili največjo učinkovitost, pa tudi veselje ob izvajanju, smo nato zbrali v priročnik. Vse fotografije v priročniku so avtorsko delo. Priročnik, kot del diplomskega dela, je osnovan na podlagi pregleda svetovne in slovenske strokovne ter znanstvene literature. Omogoča

izvajanje telesno rekreativne aktivnosti doma in tako ohranjanje samostojnost pri skrbi zase. Kot sveži diplomantki delovne terapije mi je priročnik z uporabno vrednostjo v velik ponos. Ni potrebno izgubljeni besed o tem, kako pomembna je telesna dejavnost v življenju nas vseh. Pogosto se ob tem pozabi tudi na pomen skupine, ki prinaša motivacijo, veselje in dobro voljo na skupnih srečanjih. Telesna dejavnost in skupina delujeta zelo vzajemno in dopolnjujoče. Menim, da so sodelovanja med študenti in društvi, v sklopu nastajanja diplomskih del, zelo pomembna. Na eni strani študentom omogočajo doživljajsko spoznavanje problemov oseb s poškodbo hrbtenjače v njihovem delovanju, na drugi strani društvo prejme pomoč in strokovna znanja. V svojem in v imenu mentorice se iskreno zahvaljujem Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine za izdajo priročnika. Vsem udeležencem rekreativne dejavnosti hvala za sodelovanje.

Jože Globokar

V UPORABO PREDALI NOV KOMBI

Tokrat smo srečanje pripravili kar v dveh sosednih občinah v neposredni bližini geometrijskega središča naše domovine. V Litiji in Šmartnem pri Litiji. Poleg prijetnega druženja, ogleda rudnika Sitarjevec in mogočne cerkve smo slavnostno predali v uporabo nov kombi.

Pomlad se je iztekala, približevalo se je poletje, približeval pa se je tudi čas za naše tradicionalno spomladansko srečanje, ki ga za člane in sodelavce pripravimo v tem letnem času. V soboto, 13. junija, smo se sredi dneva zbrali pred znamenitim rudnikom Sitarjevec, ki leži na obrobju hriba med Litijo in Šmartnem pri Litiji. Ste vedeli, da je Litija eno najstarejših rudarskih mest v Sloveniji in da je rudnik Sitarjevec sodil med večja in zelo bogata rudna nahajališča v Sloveniji? V njem so kopali svinčevo in živosrebrno rudo, nekaj pa tudi cinkove, bakrove, železove in baritne rude. V rudniku pa so našli tudi več kot 60 vrst mineralov. Tu so rudarili že Kelti in Rimljani, pisni viri pa rudnik omenjajo v 16. stoletju. Rudarji so delali v izjemno težkih pogojih, zato je bila tudi njihova življenjska doba zelo kratka. Rudnik Sitarjevec so leta 1965 zaprli, vhod pa zaminirali. Ponovno so ga začeli raziskovati v letu 2002 in v njem odkrili edinstvene limonitne kapnike, ki v letu dni zrastejo tudi do pet centimetrov. To je bila za mesto Litija in širši prostor velika naravna

znamenitost, zato so se v letu 2017 odločili, da del rudnika uredijo za turistične doživljajske ogledе. Hrib Sitarjevec je na gosto prepreden z 42 kilometri opuščenih rudniških rovov, mi pa smo si opremljeni z zaščitnimi čeladami v 100 metrov dolgem in tudi z invalidskimi vozički dostopnem izvoznem rovu ogledali del rudniškega bogastva: kip sv. Barbare (zaščitnice rudarjev), razstavne eksponate kamnin, rudarski voziček (hunt), nekaj rudarskega orodja, rekonstruirano progo, pano z reprodukcijo paleookolja iz posavskih gub, eksponate barvanih tkanin z vodo iz rudnika, razstavo nakita iz

hematita, plesen, ki se nabira na lesu. Ogledal smo si tudi kratek film ter zaradi različnih rud in mineralov videli izjemno barvitost rudnika. Netopirji živijo v nižjih temnejših rovih. Rudnik smo raziskali v treh skupinah, vodili pa so nas: Barbara Hauptman, Tanja Mahkovič in Tomaž Povšin.

Na poti v Vintarjevec smo se ustavili še v Šmartnem pri Litiji in si ogledali njihovo znamenito in mogočno cerkev Sv. Martina. Sedanjo cerkev so v neogotskem slogu zgradili v letih od 1899 do 1901 in jo postavili na istem mestu kot leta 1522 zgrajeno in za polovico manjšo cerkev. Načrta sta pripravila arhitekta Jeblinger iz



Linza in Adolf Wagner iz Gradca, za gradnjo pa so porabili 1.050.000 kosov opeke, izdelane iz domače gline na obrobju Cerkovnika, kjer je tudi stala opekarna z veliko pečjo. Cerkev je dolga 46 m, notranjost do stropa meri dobrih 16 m. Zvonika sta do vrha križev visoka 60 metrov. Najstarejši del cerkve so nagrobni spomeniki krajevnim veljakom 16. stoletja, vzdani v stene prostora pod »ženskim«, levim zvonikom.

Kamnit glavni oltar, oba stranska oltarja v čast sv. Antonu in Brezmadežni Devici Mariji, prižnico in krstilnik je izdelal ljubljanski kamnosek Feliks Toman. Lepoto notranjosti cerkve krasijo poslikave slikarja Antona Jebačina in slikarja Josipa Kastnerja z Dunaja. Znamenitosti cerkve nam je predstavil Peter Avbelj iz JZ Bogenšperk.

Po ogledu res zanimivega rudnika in cerkve smo se bogatejši z novimi spoznanji odpeljali v Vintarjevec, ki pa že leži v Občini Šmartno pri Litiji. Vas ima gasilni dom, na vzpetinici cerkev, nekaj hiš in lep piknik prostor, kjer je v lepi neokrnjeni naravi potekalo naše osrednje srečanje.

Letošnje spomladansko druženje je zaznamovala slovesna predaja novega kombija uporabnikom. Predsednica društva Mirjam Kanalec je ob tej priložnosti

predstavila dveletno humanitarno akcija zbiranja sredstev in se zahvalila vsem, ki so v njej kakor koli sodelovali. Potnikom je zaželela varno in udobno vožnjo, nato pa sta trak prerezala vodja ženske sekcije Marjana Lavrin in ustanovni član organizacije slovenskih paraplegikov in tetraplegikov Jože Globokar, ki je izpostavil, da je izvajanje društvenih programov v veliki meri odvisno od prevozov s kombijem. Varno vožnjo so uporabnikom zaželeli še: podžupanja Občine Litija Lijana



Lovše, podžupan Občine Kamnik Bogdan Pogačar, podžupan Občine Ivančna Gorica Tomaž Smole in gostitelj podžupan Občine Šmartno pri Litiji Janez Tomažič.

Naše veselo popoldne je najprej popestrila Folklorna skupina Javorje, ki ohranjanja plesno, pevsko in glasbeno ljudsko izročilo kraja, nato pa recitatorke našega društva

Ona-one – Marjana Lavrin, Alenka Tratnjek in Ana Feržan. Prijetno nas je presenetil pevec Zoran Cilenšek, brat našega izredno aktivnega, žal že pokojnega člana Francija Cilenška. Zorana se spominjamo predvsem po debitantskem albumu Slovenec sem, ki je bil prava uspešnica, saj je pred 30 leti izšel v 25.000 izvodih. No, tokrat smo jo med drugimi slišali v živo.

Na naših druženjih že po tradiciji pripravimo dobrote na žaru. Tokrat je rokave zavihal in si nadel predpasnik Uroš Poglajen iz bližnje mesnice. Napitke, kapljico rujnega pa so postregli: Nina, Nives, Mojca, Jerneja, Ajda, Vita, Erik in Dani. Tokrat je organizatorki Mojci Burger pomagal domačin Jože Berčon.

Veliko članov smo na srečanje pripeljali s kombiji, pri tem pa so sodelovale naše sorodne organizacije – DP jugozahodne Štajerske, DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, Društvo distrofikov in Združenje multiple skleroze. Za sodelovanje se jim lepo zahvaljujemo. Zahvala pa gre tudi voznikom: Cirilu, Milanu, Zoranu, Milanku, Matiji in Darku. Hvala pa tudi Marku Šuštarju, ki nam je brezplačno odstopil svoj piknik prostor.

Vsi skupaj smo si v prijetnem druženju s prijatelji izmenjali izkušnje in preživeli res lep dan.

MS

RES JE BIL LEP DAN

Društvo je 28. avgusta pripravilo izlet na Koroško. Najprej smo si ogledali Slovenj Gradec, nato se odpravili na Ravne v »fabriko«, s flosom zapluli po reki Dravi in dan zaključili pod trto na Lentu.



Zadnji avgustovski petek na lep in vroč poletni dan se je dvajseterica članov društva z nekaj svojci in asistenti zbrala pred vsem dobro poznanim Inštitutom za rehabilitacijo. Naša predsednica Mirjam nam je razdelila okrepčilo in nekaj hitrih napotkov. Plan je bil obsežen, tretje osi pa še vedno ni, zato smo se brez obotavljanja odpeljali proti Slovenj Gradcu. Prva prispela na dogovorjeno parkirišče sta mislila, da jo je samo njima zagodla tehnika v obliki elektronskega vodiča in sta naredila že krog po mestu, ko so se prikazali še ostali. Zanimivo, tudi njihov vodič ga je nekaj pokronal. Kar veselje je bilo potem poslušati živo

vodnico, ki se je res potrudila, da nam je povedala veliko zanimivega o mestu, ki je sicer na robu Koroške, zato so ga včasih hoteli prištevati k Štajerski. Mestne pravice je Slovenj Gradec dobil v 13. stoletju. V času turških upadov je bil obdan z globokim obrambnim jarkom in obrambnim zidom, del katerega so pred časom skrbno obnovili in ga je zdaj možno videti v neposredni bližini bolnišnice. Sprehodili smo se od slikovitega dvorca Rotenturn (v njem je danes sedež uprave mestne občine) na robu srednjeveškega mestnega jedra do Koroške galerije likovnih umetnosti, pred katero stoji spomenik slikarja Jožeta Tisnikarja (delo Mirsada Begića),

in do najstarejše stavbe v mestu, cerkve sv. Elizabete. Od prvotne stavbe iz 13. stoletja so se ohranile romanska ladja in dve romanski okni. Notranjost je v glavnem baročna. Poleg nje stoji Špitalska cerkev sv. Duha, ki je lep primer neokrnjene gotske arhitekture. Mesto se je pripravljalo na slovesno obeležitev 160-letnice rojstva skladatelja Huga Wolfa, ki so jo obeležili 30. avgusta s slavnostnim koncertom. Veliko zanimivega smo slišali od prijazne vodnice. V Slovenj Gradec se bo zagotovo potrebno še vrniti in si omenjene znamenitosti ogledati bolj podrobno.

V Muzeju železarstva, Štauhariji, na lokaciji Železarne Ravne so nam predstavili slovensko pot kulture železa. Leta 1994 so za kulturni spomenik razglasili najstarejše ohranjene objekte Železarne Ravne. Impozantni ohranjeni stroji in naprave naredijo močan vtis, razlaga in slike delavcev pa tudi in ni čudno, da so železarno v najboljših časih imenovali »Mati fabrika«.

Skozi mogočne gozdove smo se peljali naslednji dogodivščini naproti. Na Gortini pri Muti so nas

čakali splavarji oz. kot si pravijo rajši in so si pravili včasih flosarji, ki po Dravi s tokom ne prevažajo več lesa ampak turiste. Splavarjenje je omenjeno že v 13. stoletju. Spravilo lesa in njegovo prevažanje po Dravi je bilo težaško delo. O tem in o njihovih družinah, ki so ostajale doma, so nam na šaljiv način nekaj povedali novodobni flosarji in njihova frajla. Vkrcanje na flos je zahtevalo nekaj strahu uporabnika električnega vozička, predvsem pa spretnosti in močne roke naših dveh prijaznih voznikov in flosarjev. Seveda si nihče ni želel kopanja v Dravi in tudi flosarji si ne želijo slabe reklame, zato so lepo poskrbeli, da smo bili vsi varno nameščeni na velikem splavu Taljanšek in smo mirno drseli po Dravi navzdol.



Postregli so nam flosarsko malico, pijačo in kavo, zaigrali na harmoniko in ribežen, kdor je želel, je lahko poskusil veslati. Na bregovih reke smo opazili ribiče in čaplje. Marsikdo bi se strinjal z lbrom, ki je rekel, da bi se lahko cel dan takole vozil in užival. Pred izkrcanjem smo bili priča še krstu novih flosarjev. Posebno poglavje je bilo izkrcanje, tokrat z malo manj strahu, verjetno zaradi domačega žganja, ki so ga ponudili med vožnjo. Naša Mirjam je hotela fotografirati že prej omenjenega, pa je šlo tako hitro, da ji ni uspelo. Na bregu je sledila kratka debata, v katero smer je boljša cesta in že smo brzeli proti Mariboru.

Rojstno mesto najmanj enega udeleženca izleta nas je pričakalo v pripravah na večerne predstave in koncerte festivala Lent. In tudi z zaprtjem Lenta za promet. Tomaž je uspel prepričati varnostnika, da so naredili izjemo in nas spustili v samo bližino slovite stare trte. Nekateri so bili namreč že precej utrujeni in ker sta dva pustila vozička doma, bi težko premagali večjo razdaljo. Z nami je bil še en občasni uporabnik vozička, ki pa ga je vzel s seboj in tukaj mu je treba dati priznanje, da jima ga je občasno posodil. Našli smo prijetno kavarno z dobrim sladoledom in pivom. Pridružil se nam je še predsednik DP Podravja

Boris. Vsi skupaj smo se fotografirali pred skoraj petstoletno trto, ki je zdaj zelo pozorno oskrbovana, slabe čase pa je preživela skoraj po čudežu. Lent je vrvel, Drava je mirno tekla mimo, mi bi pa še kar ostali. Res je bil lep dan. Hvala vsem, ki so se trudili z organizacijo in izvedbo izleta. Ponoviti!

Roman Ščurk **Nepozabni prečudoviti izlet**

V petek, 28. 8. ob 8.00 smo imeli zbor pred Lekarno Uri Soča. S kombijem smo se odpeljali proti Slovenj Gradcu. Pot nas je pripeljala do Raven na Koroškem. Tam smo si ogledali muzej železarstva. Prikazali so, kako so v tistih časih "kovali" železo. Po ogledu muzeja nas je pot vodila do Mute. Tam smo se vkrkali na splav in se vozili po reki Dravi. Na splavu so nam postregli s pijačo in jedačo. Sledil je kratek animacijski program s "flosarji" in z zvoki harmonike. Po končani vožnji s splavom smo se odpravili v glavno mesto Štajerske, v Maribor. V starem predmestnem jedru je sledil ogled Lenta in stare vinske trte, ki šteje že 300 let.

Zahvala gre predvsem Mojci in Mirjam, ki sta organizirali ta nepozaben in prečudovit izlet. Ne smemo pa pozabiti tudi na Tomaža in Darka, ki sta nas popeljala po prelepi Koroški.

**ZM**

Po nekaj kilometrih vožnje iz Železarne Ravne smo s ceste zagledali dolgo zeleno brežino in flos, ki je leno počival na Dravi ter čakal na našo skupino. Ko smo zapeljali skoraj do splava, nas je čakalo presenečenje.

Lahko mi verjamete, da mi ni bilo vseeno, ko sem videl zelo strmo rampo. Če bi še kdo bil na elektro vozičku, bi mu z veliko radostjo dal prednost vkrcanja na flos. Če se ne motim, sem bil v vrsti tretji odzadaj. Ker se je lbro pred mano nekaj obotavljal, gotovo zaradi nelagodja, v mislih pa je imel bližnjo prihodnost, sem vzel pogum v svoja kolesa, ga prehitel in si mislil, naj se zgodi, kar se mora.

Domačin s harmoniko je svoje note ubiral tako glasno, da sem z veliko težavo dopovedal fantom, kje naj primejo, da ne bi po rampi kar zdrsel in trdo pristal. Voziček sem nagnil do konca nazaj, vklopil prvo prestavo in z njihovo pomočjo varno pristal na flosu. Moram reči, da je bil ves strah zaman. Poln lažnega poguma sem se odpravil ogledovat in fotkat levi del splava kar z mobijem. Skoraj cel res velik splav je pokrit s ponjavo in obdan z varno leseno ograjo ter debelimi vrvmi. Na rešilni jopič nisem pomislil, ker bi me samo oviral. Na spodnjem in zgornjem delu flosa sta dodana čolna z izvenkrmnim motorjem, ki pomagata pri lažjem krmarjevem delu. Samega veslanja

z velikimi flos vesli je bilo bolj malo, tudi po zaslugi mirnega toka Drave. Da smo se oddaljili od priveza, sem opazil šele kasneje, ker sem gledal na nasprotno stran. Vreme je bilo sončno in pod streho je bilo prav prijetno, ker je med vožnjo po Dravi pihal božajoč veter.

Vodja flosarske rajže nam je v začetku predstavil zgodovino splavarjenja na Dravi. Med drugim je povedal, da je bila precej let to edina transportna pot za les, ki je plul tudi do Črnega morja. Flosarji so bili dobro plačani delavci, žal pa je bilo med njimi veliko nesreč zaradi utopitev, ker jih večina ni znala plavati.

Čez čas smo bili deležni hladne pijače po izbiri. Strežba je bila v rokah gospe Anice, ki nam je kasneje postregla z okusnim golažem s polento in ocvirki. Harmonikar je bil zelo delaven in kasneje se mu je pridružil še kitarist s kitaro model Riff Fender, ki je zvenela nekako po svoje, saj nima strun. Ko sem jo videl, sem se spomnil pesmi Smoke on the water skupine Deep Purple. Prevedel bi jo lahko v Dim na Dravi. Še dobro, da je bilo dima le iz Aninega lonca z golažem in redkih oboževalcev tobaka.

Prijetno potovanje na splavu je trajalo dobri dve uri in kdor se ga je udeležil prvič, mora doživeti in preživeti krst po flosarsko.

Glavni flosar, občasni kitarist in harmonikar sta se prelevila v gospoda župnika in kaplana ter po flosarsko krstila našo članico Ano in še eno žrtev med potniki. Pred samim slovesnim dogodkom sta požegnala kar cel splav z dravsko vodo iz vedra in s krtačo za wc, ki je bila baje uporabljena prvič. Eni so dobili kar pošten žegen. Žal se je naše dogodivščini podobno potovanje bližalo h koncu in nam vsaj malo prikazalo, kaj so doživljali pravi flosarji, ki so imeli zares trdo delo v mnogo težjih razmerah. Mojster krmar zares obvlada svoje

delo, saj je spet brez težav priplul do priveza.

Kar pride na splav, mora tudi z njega in spet sem imel cmok v grlu zaradi vprašanja Kaj bo, ko bo?. Sledilo je izkrcanje po isti strmi rampi, a tokrat v četrti prestavi ob pomoči močnih fantov. Kot je šlo gladko dol, je enako gladko šlo gor. Res sem si oddahnil in iskrena hvala vsem, ki so mi pri tem pomagali. Enako hvala vsem, ki so ta izlet organizirali.

Ker je za povratek v Ljubljano bilo pre zgodaj, smo se dogovorili, da še gremo pogledat preko

400 let staro trto na mariborski Lent. Žejo smo gasili v kafiču v bližini Starega mosta, kot ga imenujemo rojeni v Mariboru. Na naše presenečenje se je pojavil še predsednik mariborskega društva paraplegikov Boris Klep in ob prijetnem klepetu na koncu poravnal naš račun. Sledilo je še fotkanje pred staro trto in misel na srečno vožnjo do Ljubljane. Šoferjema Tomažu in Darku je slednje tudi uspelo.

Zame je bila plovba na flosu res nekaj posebnega in lahko samo upam, da se bo še kdaj ponovila.

Darko Bajželj

KOLESARJENJE S POGLEDOM NA VRŠACE



Društvo je 11. avgusta organiziralo kolesarski izlet oziroma izlet z električnimi priklopi. Prekolesarili so več kot 30 kilometrov iz Planice do Trbiža in nazaj.

Električni priklopi, ki se pripnejo na sprednji del navadnega sobnega vozička, so med paraplegiki in tudi tetraplegiki vse bolj priljubljeni. Kako tudi ne, saj z nekoliko zmogljivejšo baterijo lahko premagajo kar veliko razdaljo, pa tudi hitrost je dokaj velika. Res zelo koristen pripomoček, ki omogoča

izlete v naravo, premagovanje daljših razdalj, potepanje po mestu, s tem pa tudi samostojnejše in kvalitetnejše življenje.

Naše društvo je za tovrstne »kolesarje« pripravilo že kar nekaj izletov v okolici Ljubljane, tokrat pa se je šesterica s predsednico na čelu 11. avgusta 2020 odpravila na

izlet na Gorenjsko. Večina se jih je zbrala ob 8. uri na parkirišču URI Soča, od koder so se s kombijem odpeljali proti Gorenjski, sam pa šel s svojim avtom. Zbirališče je bilo predvideno ob 10. uri v Nordijskem centru v Planici. Po krajšem ogledu sta sledila jutranja kavica in sendvič. Narejena je bila

tudi »gasilska slika« z smučarskimi skakalnicami v ozadju. Zbralo se nas je 6 "vozičkarjev" z električnimi priklopi in 5 spremljevalcev na kolesih. Skupno smo pot začeli izpred Centra in se po kolesarski poti podali navzdol proti Ratečam do znamenite kolesarske steze Jureta Robiča, ki po trasi nekdanje železnice v prelepi naravi poteka vse od Jesenic do italijanskega Trbiža in Belopeških jezer. Pred Ratečami smo zavili levo proti Italiji, kjer so se nam pridružili še štiri moji spremljevalci na kolesih, zaradi morebitne potrebe, če me električni dodatek ne bi potegnil v klanec. Po dobrem kilometru smo prestopili mejo. Pogumneži so dirkali na vso moč, eni smo



peljali nekoliko počasneje. Ker je kolesarska pot dvosmerna, smo vozili v koloni. Med vožnjo je Mirjam skrbela za zabavo in navijala glasbo ter v hitrosti konkurirala tistim, ki so vozili v ospredju. Med potjo sta Slavc in Sloba preizkušala moč svojih električnih dodatkov z vzponom po stranski cesti.

Po prihodu v Trbiž smo se ustavili ob bivši železniški postaji, naredili načrt za naprej in se strinjali, da brez tekočega okrepčila izlet ne bi bil popoln. Nekoliko naprej smo ob gostinskem lokalu zasedli nekaj miz in se odžejali s pijačo vsak po svoji izbiri.

Zaklepetali smo se o vsem mogočem in se zadržali nekoliko več od predvidenega časa, zato je Mirjam predstavila čas kosila

na kasnejšo uro. Da ne bi bili preveč pozni s kosilom in ker so se približevali temni oblaki, smo se odpravili nazaj proti Kranjski Gori. Med potjo nas je dobil dež in nas kar dobro namočil. Vračali smo se čim hitreje in se ustavili le, ko smo nase nadedli anorake. Dež nam ni pokvaril dobrega vzdušja, v Kranjski Gori nas pa je že pričakalo sonce, ki nas je tudi posušilo.

V okrepčevalnici Oštarija smo s poznim kosilom zaključili naš kolesarski izlet in se dogovorili, da v kratkem ponovimo kaj podobnega. 9-letni spremljevalec Val je komentiral, da se je s paraplegiki družiti in voziti kolo prav prijetno in resnično zabavno ter se zanimal, kdaj bo spet podoben kolesarski izlet.





Marjana Lavrin

NEPRECENLJIVA DRUŽENJA

Ženske še vedno vztrajamo pri skupnem druženju na društvu in različnih dejavnostih, ki se jih vse veselimo.

In po novem celo vsak teden, če je le možno! Na društvu rade poklepeta in izdelujemo čestitke. Letos pa nam je Nina pokazala tudi vaje za obrazno jogo, ki smo jo večkrat tudi skupno izvajale – zanimivo, nekaterim pa tudi smešno. Udeležile smo se praznovanja dneva žena v Zajčji dobri. Kmalu za tem nas je doletela karantena in ostale smo doma. Smo pa v tem času naredile veliko novoletnih čestitk. Vse smo druženja v živo zelo pogrešale, zato smo v času epidemije porabile veliko telefonskih impulzov. Ko je vlada v začetku maja začela rahljati ukrepe, ki jih je uvedla zaradi koronavirusa, smo že težko

pričakovale ponovno snidenje na društvu. Še vedno nekoliko zadržane, z maskami in na primerni razdalji smo hitele razlagati druga drugo, kako smo preživljale dneve osamitve zaradi epidemije. Bilo je še toliko bolj razburljivo, saj smo bile deležne krstne vožnje z novim kombijem.

Ženska sekcija v Semiču

Sprva smo tradicionalno druženje ženske sekcije v Semiču načrtovale nekoliko negotove. Že kmalu pa je padla odločitev, da bo tudi letos ženska sekcija obiskala Belo krajino. Bivale smo v domu paraplegikov v Semiču od 25. do 29. maja. Zaradi velikih omejitev zaradi virusa



smo se držale vseh predpisov, razkuževanje, maske, razdalja ... Še najbolj so nas motile maske, saj veste, z njimi se težje klepeta. Za naše boljše počutje in naše želodčke so skrbele asistentke Karmen Ivšek, Marjeta Zupan in Darja Slapnik. Že prvi dan je odšla skupina na izvir Krupe. Obiskale smo muzej v Semiču. Vsak dan smo se tudi malo rekreirale. Prebirale smo dela Neže Maurer in se izobraževale o zeliščih in dišavnica v učnem vrtu Semič. Darja nam je pripravila degustacijo domačih dobrot iz Tuhinjske doline, degustirale smo tudi vina semiških vinogradnikov in tudi na jogo obraza nismo pozabile. Kar prehitro nam je mineval čas, zato se vse že veselimo naslednjega srečanja.



Majda Ravnikar

»Pohvalim naj kuharico, saj je bila hrana zelo dobra. Blizu doma smo si ogledale muzej, nato pa odšle še na kavo.«

Alenka Tratnjek

»V prijetni družbi mi je teden minil, kot bi mignil. Po dolgem času sem se spet naklepetala in napolnila baterije po CORONA karanteni, seveda na varnostni razdalji.«

Zorica Jelič

»Po dolgi izolaciji smo se ženske odpeljale v Semič. V prijetnem druženju smo obiskale izvir Krupe in muzej Semič. Ogledale smo si belokranjske lepote in uživale v medsebojnem druženju.«

Darja Slapnik

»Letos sva šli z gospo Matildo v Semič in bilo je fantastično. V hiši smo bile same ženske, okrog hiše pa veliko prostora, da smo lahko raziskovale gredice, ki jih je zelo veliko. Potepale smo se po Semiču, si ogledale kulturni dom, muzejske hiše in seveda tudi kava v bližnjem lokalju je bila obvezna. Semič je zelo lep in dostopen za invalidne osebe. Kot asistentka sem zelo uživala, žal pa nam je malo ponagajalo tudi vreme, saj bi si lahko ogledale še kaj več. Smo se pa zato bolje spoznale med seboj, najbolj z Marjano, in stkale posebno vez. Upam, da nam drugo leto tudi uspe in da bo vreme lepše, čeprav nam kljub muhastemu vremenu ni nič manjkalo.«

Breda Malus

»Zjutraj smo vstale, ker je bil ob osmih zajtrk. Vsaka je vstala toliko prej, kot je potrebovala, da se uredi. Po zajtrku smo se postavile v vrsto in se preštete, če smo vse prisotne. Ko je Marjana preverila prisotnost, nam je dala delo – na izbiro smo imele urejanje vrta ali košnja trave. Članice smo urejale gredice, asistentke pa so kosile travo. Če je zjutraj pri preštevanju katera manjkala, je dobila kazen, klečanje v kotu na koruzi. Jaz nisem mogla klečati in sem bila oproščena, ponavadi sem dobila delo v vrtu in sem urejala gredice. Marjana je po koncu delavnika vse pregledala in če ni bilo vse v redu, so morale asistentke popravljati. Popoldne je ponavadi deževalo in imele smo čas za počitek – v kolikor je Marjana dovolila. Sama sem vsako popoldne ušla na kavo, saj ni nihče opazil (če verjamete), ob večerih pa smo brale pesmice. Bilo je zanimivo, upam, da se naslednje leto spet srečamo.«

Matilda Šalamun

»V Semiču sem bila že mnogokrat, a letos sem bila prvič s svojo asistentko Darjo. Skupaj sva si ogledali kulturni dom in razstavo slik osnovnih šol Bele krajine. Poleg tega sva si ogledali tudi Rupnikov mozaik in muzej, ki prikazuje belokranjsko pokrajino. V letih, odkar obiskujem Semič, so okolico Semiča kot Semič sam zelo lepo na novo obnovili. Če bo možno, se še kdaj vidimo v Semiču.«

Ivšek Karmen

»Imela sem se lepo. Žal je prehitro minilo.«

Zupan Marjeta

»Vsaka srečanja z žensko sekcijo me vedno znova presenetijo in navdušijo. Bogatijo mi izkušnje ter mi pomagajo pri osebni rasti.«



Inka Pinter

KAKO SPOZNATI PSIHOFIZIČNE SPOSOBNOSTI

Na društvu že od sredine februarja letos enkrat tedensko poteka študijski krožek grafologije, kjer proučujejo človeško pisavo.

deja o grafološkem krožku se je udejanila in tako smo sredi februarja 2020 imele prvo srečanje v prostorih Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Prvo srečanje s praktičnimi primeri je slušateljicam vzbudilo vznemirljivo začudenje o tem, v kako raznolike uvide v človeško osebnost nas lahko popelje znanje grafologije.

Kaj grafologija je?

Grafologija je nauk o človeški pisavi. V svojih praktičnih poljudnih zametkih je tako stara, kot pisava sama, v novjšem času pa se je razvila v posebno znanost o človekovem izrazu. Torej, grafolog se ukvarja s proučevanjem človeške pisave in na podlagi merjenja in primerjanja določi človekovo osebnost na splošno in bolj podrobno. V grafološki analizi podrobno obdela različna področja, kot so: miselni proces, odnos do samega sebe, odnos do soljudi, produktivnost, komunikativnost, posebne sposobnosti in talente, čustva, obrambe in strahove ... Znanost je potrdila, da je iz pisave moč razbrati to, kar je v človeku



skritega, najsi se v življenju uresniči ali ne.

Proučevanja grafologije smo se lotile precej študijsko, kar pomeni, da smo pričele zakonitosti grafologije proučevati v temeljih posameznih osnov, ki so pogoj za razširjen študij. Študijsko proučevanje je vsekakor precej zahtevno delo, vendar je to edini način, da se osvojijo verodostojne metode analiziranja pisave. Krožek nam je uspelo izvesti kar nekajkrat in smo v tem sicer kratkem času uspele spoznati nekaj temeljnih začetnih osnov, spoznanj o direktnih pokazateljih v pisavi določenega rokopisa, o načinih uporabe pripomočkov, kot so kotomer, šablone in lupa.

V mesecu septembru proučevanjem

rokopisov / pisav nadaljujemo, morda bolj sproščeno, manj študijsko. Željo po tem so izrazile udeleženske, saj so mnenja, da bo na ta način bolj zabavno, vendar kljub temu še strokovno in natančno, kot se pritiče za takšno vedo, kot je grafologija, ki se čedalje bolj uveljavlja v različne namene.

Krožek s to vsebino ne ponuja le znanja, vzbuja še radovednost, izmenjavo mnenj, prijetno druženje in nenazadnje tudi kot je zapisal dr. Anton Trstenjak v svoji knjigi, Človek in njegova pisava: »Človeku pomaga odpreti pravilen pogled na znanost o pisavi, prek nje pa pot do samega sebe in do sočloveka.«

Torej, podale smo se na pot in vsak uspeh se začne s prvimi koraki.



Rok Bratovž

POZITIVNA ENERGIJA

Tokratni tabor smo zaradi korona situacije v svetu poimenovali kar »nacionalni«. To pa zato, ker mednarodnih prostovoljcev ni bilo. Smo pa zato od 27. avgusta pa do 1. septembra 2020 gostili štiri študente delovne terapije.

Tako so Kristina, Jasmina, Nina in Aleks preživeli nekaj dni v družbi paraplegikov in tetraplegikov. Poblížje so se spoznali z našimi poškodbami, pokazali smo jim naše prostočasne aktivnosti, celotni tabor pa se jim bo štel v dobro, ko bodo obravnavali prostočasne aktivnosti. V zameno so nam pripravljali obroke, skrbeli za čistočo, vodili so telovadbo ... Skupaj smo preživeli nekaj lepih dni. Z nami je bila tudi asistentka Zdenka. Zahvala za sodelovanje gre mag. Alenki Plemelj iz Zdravstvene fakultete, ki je vzpostavila kontakt s študenti, brez katerih tabora seveda ne bi bilo. Tabora so se udeležili člani iz DP Podravja, Dolenjske, Bele krajine in Posavja ter DP ljubljanske pokrajine. Tako kot vsako leto je tabor tudi tokrat sofinancirala Zveza paraplegikov Slovenije in zvesti donatorji, kot so Borok d. o. o., CMC group, Trinet, Mohorčič transport d.o.o..

Če naslednje leto ne bo mednarodne udeležbe prostovoljcev, bomo z veseljem spet pripravili "nacionalni" tabor.



Aleks Turel

»Teden, ki sem ga preživel v Semiču, je zame predstavlja novo izkušnjo, ki jo bom za vedno ohranil v zelo lepem spominu. Vsi člani tabora so bili kolegialni in polni pozitivne energije, zato smo teden v sožitju uspešno preživeli. Sam sem bil prvič v tako neposrednem stiku z osebami na vozičku. Presenetilo me je, česa vse so zmožni in da se kljub uporabi vozička normalno vključujejo v praktično vse aktivnosti (vožnja avtomobila, nakupovanje in šport). Kljub temu da 2 nogi nadomestijo 4 kolesa, so udeleženci tabora dokazali, da življenje teče dalje in da obstaja veliko stvari, ki življenju dajejo smisel.

Rok, še enkrat hvala za dobro organizacijo tabora. Verjamem, da se ob kakšni priložnosti ponovno ujamemo.«



Kristina Ana Emeršič

»Na tabor prostovoljcev društva paraplegikov sem se prijavila čisto nepričakovano in hitro. Ko sem prebrala mail, sem že vedela, da me to zanima in da je to nekaj, česar se želim udeležiti. Vse je bilo tako hitro, da nisem imela niti časa razmišljati, kakšen bo tabor in si oblikovati neka pričakovanja. Včasih je to še bolje. Skupna vožnja do Semiča je bila malo neprijetna in nerodna ravno zaradi neznanega. Ko pa smo prišli v Semič, se ustalili, videli in spoznali še ostale člane ter se začeli pogovarjati, je bilo kot da bi bili skupaj že nekaj tednov. Kot prostovoljka sem delala prvič. Kuhati in kaj prinesiti, pospraviti mi ni bil problem, saj so bili člani prijazni, pozitivni, v redu in so tudi vedno ponudili pomoč. V zameno so mi dali širšo sliko o življenju po poškodbi hrbtenjače. Videla sem, s kakšnimi ovirami se spopadajo v vsakdanjem življenju, kaj počnejo, s čim se ukvarjajo v prostem času, kje vse potrebujejo pomoč, sam proces rehabilitacije in navsezadnje sprejemanje poškodbe in življenja po poškodbi. Tekom tedna sem spoznala toliko različnih zgodb, kar je samo plus pri moji rasti v poklicu delovnega terapevta. Poleg tega da sem spoznala člane ter njihove cilje, želje in težave, sem spoznala tudi ostale tri prostovoljce v čisto drugačni luči, kot sem jih poznala prej. Seveda v pozitivni. Najbolj si bom zapomnila naša druženja, hece in smeh. Ne spomnim se, kdaj sem se nazadnje tako smejala cel teden. Bili smo res dobra družba, katera se je odlično ujela. Tabor sem zapustila s prijetnimi in pozitivnimi izkušnjami in s še večjim veseljem do dela z ljudmi.«

Nina Tavčar

»V četrtek, 27. 8. 2020, sem se udeležila Tabora prostovoljcev, ki je potekal v Domu paraplegikov v Semiču. Tabora sem se udeležila, da pridobim nove izkušnje, spoznam nove ljudi, pomagam drugim, se družim in bolj povežem s sošolkama. Po prvem dnevu, ko še nisem točno vedela, kaj pričakovati in smo se z ostalimi prostovoljci še navajali, so ostali dnevi minili neizmerno hitro. Prostovoljci smo vsak dan skuhali kosilo, izvedeli smo več o paraplegiji in tetraplegiji, pogledali smo zanimiv film o rugbyju na vozičkih, hodili smo v trgovino, ob večerih smo se družili s člani društva, igrali smo družabne igre, balinčkali, hodili na sprehode, preizkusili smo se na poligonu za vozičke, pekli na žaru. Na taboru mi je bilo zelo všeč, saj sem spoznala veliko novih pozitivnih ljudi, »se odklopila« iz vsakdanjega življenja, všeč mi je bilo, da smo bili na vasi, kjer se vse zdi umirjeno. Prostovoljci smo se povezali, nikomur kuhanje in pospravljanje ni predstavljalo problema. Naloge smo si znali razporediti. Če bi imela priložnost, bi se tabora vsekakor udeležila še enkrat.«

Jasmina Stopar

»Od tabora sem pričakovala, da bom videla in izvedela predvsem to, kako osebe s poškodbo hrbtenjače živijo, kaj jim predstavlja ovire in kako jih premagujejo. Sam tabor mi je bil zelo pozitivna izkušnja, saj sem se takšnega tabora udeležila prvič. Pridobila sem veliko novih informacij, kako poteka življenje osebe s poškodbo hrbtenjače in s čim oziroma s kakšnimi pripomočki si pomagajo, da premagajo njihove omejitve. Dnevi na taboru so mi minevali zelo hitro, saj smo počeli različne aktivnosti, od sprehodov po Semiču in okolici, kjer smo bili nekateri prvič, skupnega kuhanja, vožnje s štirikolesniki, igranja družabnih iger, do tekmovanja po poligonu z vozički, kjer sem na lastni koži izkusila, s kakšnimi ovirami se osebe na vozičkih srečujejo vsak dan. Predvsem pa so mi v spominu ostala naša večerna druženja, ki so bila polna smeha, zabave in prijetnega vzdušja.«

Jože Globokar

V ŽENSKI KONKURENCI PRVI, EKIPNO DRUGI, MED VETERANI TRETJI

Na 22. kegljaškem turnirju, ki smo ga izvedli 17. junija 2020, je prehodni pokal Občine Domžale osvojila ekipa DP Novo mesto.

V tej številki Izziva je beseda koronavirus gotovo največkrat napisana beseda, saj je koronavirus zamaknil, zavrl, prestavil in premešal številne dejavnosti. Tudi koledar kegljaškega ligaškega tekmovanja pri Zvezi paraplegikov Slovenije. In tako so zaključni krog tokrat pripravili Celjani, naše društvo pa le tretji krog, ki pa smo ga tako kot vsako leto posvetilu tudi občinskemu prazniku Občine Domžale.

Kegljačice in kegljači so se na šeststезnem kegljišču v Kamniku pomerili v moški in ženski konkurenci ter v združenih konkurenci tetraplegikov in veteranov. Za ekipne in posamične uvrstitve se je borilo 29 kegljačic in kegljačev iz šestih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije, na voljo pa so imeli 120 lučajev – 60 na polno in 60 na čiščenje. Rezultati so šteli tako za uvrstitve v tretjem krogu kot uvrstitve za pokal Občine Domžale. Za pravilni potek tekmovanja in izračun rezultatov sta skrbela sodnika Franci Grubar in Uroš Poljanšek.

Ekipne uvrstitve:

Prehodni pokal Občine Domžale je s prvim mestom v tretjem krogu s 1.530 podrtimi keglji osvojila ekipa DP Novo mesto, druga je bila ekipa našega društva (1.520), tretja DP Celje (1.476), četrta DP Maribor (1.360), peta DP Slovenj Gradec (1.333), šesta pa DP Murska Sobota (1.275).

Posamične uvrstitve:

V najmočnejši moški konkurenci je bil najboljši Tone Kanc – DP NM (470), drugo mesto je osvojil Roman Hrzenjak – DP CE (445), tretje pa Janez Janžič – DP MB (438).

Med kegljačicami je slavila naša kegljačica Senka Ivanišević (397), drugo mesto je osvojila Martina

Glavič – DP NM (374), tretje pa Marta Janežič – DP MS (327).

Tekmovanje kegljačev tetraplegikov in veteranov smo združili v eno skupino. Najboljši je bil Aleš Povše – DP CE (448), drugo mesto je osvojil Ludvik Škraban – DP MS (417), tretje pa kegljač našega društva Slavko Ivančič (374).

Ob razglasitvi rezultatov se je vsem za sodelovanje zahvalila Cvetka Štirn, v imenu organizatorja pa je kegljače in goste nagovorila predsednica društva Mirjam Kanalec. Kegljačicam in kegljačem je čestitala za dosežene rezultate, se zahvalila Občini Domžale za podporo ob nakupu novega kombija, zaželela, da se tradicionalno tekmovanje za pokal Občine Domžale nadaljuje in se med drugim zahvalila tudi Cvetki Štirn, ki je tudi tokrat imela v rokah vse organizacijske niti. Seveda nas je ob razglasitvi rezultatov tudi tokrat nagovoril župan Toni Dragar in izrazil željo, da mora naše sodelovanje z občino sloneti na vseh področjih. Pokale in medalje sta podelila župan Toni Dragar in častna občanka Občine Domžale Vera Vojska.





Nino Batagelj

PRIMERNIH PROSTOROV ZA TRENINGE ŠE NIMAMO, ZATO TRENIRAMO NA PRAZNIH PARKIRIŠČIH

Začetki ragbija na vozičkih segajo v leto 1977, ko so kanadski športniki invalidi želeli poiskati alternativo košarki na vozičkih, ki bi bila primerna tudi za tetraplegike. Zadnja leta si ta šport končno utira pot tudi v Sloveniji.

Igra je kombinacija košarke in ragbija, igra se na košarkarskem igrišču s posebno žogo, ki je zelo podobna tisti za odbojko. V vsaki ekipi so na igrišču štirje igralci, ki so ocenjeni s točkami glede na težo fizične okvare od 0,5 točke najtežje poškodovani do 3,5 točke najlažje poškodovani oziroma z najboljšo fizično funkcionalnostjo. Vsi igralci ene ekipe pa hkrati na igrišču ne smejo presegati skupnega seštevka osmih točk. Cilj je žogo prenesti preko nasprotnikove črte.

Vozički, ki jih uporabljamo, so posebej ojačani, da lahko prenesejo močne trke, a njihova zasnova in teža morata vseeno omogočati karseda enostavno in hitro gibanje. Zato sta dizajn in kvaliteta zelo pomembna in lahko močno vplivata na zmoglosti posameznega igralca, tako v minus kot v plus. Zato je glede na njihovo kvaliteto tudi cenovni razpon vozičkov precejšen. Obstajata dve vrsti vozička. Obrambni, ki ga večinoma uporabljajo težje poškodovani igralci, t. i. "lowpointerji" oziroma



nižjetočkovni igralci do 1,5 točke (C5, C6). Ta voziček ima spredaj dodaten odbijač, ki omogoča lažje zaustavljanje nasprotnika. Druga vrsta vozička je napadalni voziček z zaobljenim sprednjim odbijačem za čim lažje prebijanje nasprotnikove obrambe. Slednjega uporabljajo večinoma igralci z več kot 1,5 točke, to so "highpointerji" oziroma višjetočkovno ocenjeni igralci z boljšo telesno zmogljivostjo (C7, C8). Z ogromno vloženega dela, truda, časa in tudi lastnega denarja smo uspeli priti do točke, ko imamo treninge enkrat na teden. S podporo kolegov iz Avstrije

smo uspeli zagotoviti zadostno količino starih vozičkov ter ostale opreme za izvedbo treningov, dvorane ali primernih prostorov za treninge žal še nimamo, zato se dobivamo po praznih parkiriščih in drugih primernih površinah. Posebna zahvala gre asistentom, mehanikom, trenerjem, vsem, ki skrbijo za kolikor je mogoče tekoč potek treningov in seveda sam razvoj športa. Vse to počnejo prostovoljno in brez plačila.

Ekipa je še v nastajanju, trenutno nas je okoli osem. Gre za različne igralce, nekateri rojeni z gibalno oviranostjo ali kot posledico

bolezni. Lahko se pohvalimo z dvema vrhunskima in mednarodno priznanima športnikoma oziroma paraolimpijcem. Z nami je Darko Đurić, najuspešnejši slovenski

paraplavalec in hkrati največje ime slovenskega parašporta. Pridružil pa se nam je tudi vrhunski atlet Henrik Plank, ki še vedno tekmuje in dosega rezultate, ki ga uvrščajo v

sam vrh svetovne paraatletike.

V načrtu imamo veliko in čas je, da se nam pridružiš, da skupaj napišemo zgodovinom rugbyja na vozičkih.



Aljoša Skrablin

Sem Aljoša Skrablin in že od malih nog sem bil hiperaktiven otrok. Pri dveh letih in pol sem se s kolesom peljal brez pomožnih kolesčkov, kar pa me je na koncu tudi veliko stalo. S kolesom sem se pripeljal pod breg na glavno cesto, na kateri me je nato zbil avto. Od takrat sem paraliziran od pasu navzdol z zmanjšano funkcijo leve strani telesa. S športom se skozi svoje življenje nisem nekaj dosti ukvarjal, vendar pa me je nekaj časa nazaj pritegnil rugby na vozičkih. Ko sem slišal, da se to izvaja tudi v Sloveniji, sem takoj zagrabil priložnost. Šport je izjemen. Ekipa je izjemna. Zaradi slabe mobilnosti sam še nimam izpita za avto, ampak sem se po drugem treningu vpisal v avto šolo, saj sem vedel, da vedno glede prevoza ne bom mogel računati na druge. Počutil sem se odveč, saj sem zmeraj prosjačil za prevoz, kar pa je za druge neugodno. Do rugbyja čutim ljubezen, povezanost. Ne samo do športa, temveč tudi do ljudi, kateri so tam, s katerimi se s skupnimi močmi trudimo na področju rugbyja v tej naši prelepi deželi. Ne samo da me je rugby povezal z drugimi ljudmi, ampak me je povezal tudi s samim seboj. Končno sem se sprijaznil s tem, kar se je zgodilo že skoraj 20 let nazaj. Iz dneva v dan se zbudam nasmejan, saj vem, da se je končno našel šport, ki je kot ustvarjen zame.

Darko Đurić

Igram zaradi vzdrževanja aktivnosti in odlične skupine motiviranih soigralcev. Igrati mi je zanimiva, adrenalinska ter zabavna.





Mojca Burger

KO SI 30 ŽENSK VZAME DAN ZASE

Tudi letos smo si članice našega društva in zaposlene privoščile ob našem prazniku (8. marec) trenutek ali več njih zase. Da pa ne bi bilo prevelike gneče, smo se odločile, da bomo praznovale kar en dan prej.

Ta dogodek sva z Nino načrtovali veliko prej, saj vedno poskrbimo za mnogo presenečenj za naša dekleta in ne bi si želela, da bi bilo letos kaj drugače.

Ob dogovorjeni uri smo se dobile v gostišču Zajčja dobrava, kjer nas je pričakal aperitiv in uvod v prijetno popoldne. Nina se je resnično potrudila in z namenom, da nas spodbudi k pozitivnemu razmišljanju o sebi, prebrala nekaj verzov o samopodobi žensk. Kmalu za tem je sledilo kosilo in prvo presenečenje, saj sta sladico postregla dva zelo zelo mična fanta zgoraj brez. Po navadi se nam puncam pocedijo sline, ko

vidimo kaj sladkega, tokrat pa niso bile krive sladice. Fanta sta poleg sladice podelila vsaki udeleženci vrtnico in darilo, katera nam jih je podaril DM Drogerie Markt. Fanta sta celo dovolila, da se punce z njima fotografirajo za spomin. Kaj naj rečem, kosilo je trajalo zelo dolgo. Sledil je zanimiv kviz o xxx, s katerim smo preverile, koliko se še spoznamo na te reči in razne igre na podobno temo. Moram priznati, da punce obvladajo teorijo, v praksi s fanti pa so se pa pokazale pomanjkljivosti.

Sledilo je novo presenečenje, tokrat glasbeno. Skozi vrata je stopil Boris Kopitar in nam v

živo zapel kar devet svojih in drugih slovenskih zimzelenih pesmi. Punce so že bile veselo razposajene, zato ni bil problem ob dobri glasbi in družbi tudi zaplesati.

Naše druženje se je iz dneva že prevesilo v večer in počasi smo zaključile prelep dogodek, ki nam bo ostal v lepem spominu. Upam, da se prihodnje leto vidimo še v večjem številu.

Zahvala gre moji sodelavki Nini, ki mi je pri organizaciji zelo veliko pomagala in DM Drogerie Marktu za prelepa darila. Seveda pa ne smemo pozabiti na naše društvo, ki vse skupaj financira.



Vir: medmrežje**DRAMA BERE ZA RANLJIVE SKUPINE**

V okviru programske platforme Drama od doma je SNG Drama v sodelovanju s člani igralskega ansambla Drame ustvarilo zbirko literarnih branj.

V času, ko so morala gledališča in druge kulturne ustanove zaradi razglašene epidemije začasno zapreti vrata, so se marsikatero kulturne vsebine in aktivnosti preselile na splet. Številna gledališča so vabila k spletnemu ogledu nekaterih uprizoritev iz preteklih sezon, ljubiteljem gledališča (in literature) pa prek spleta ponujala tudi nekatere druge vsebine. Tudi v SNG Drama Ljubljana želijo prispevati, da kot posamezniki in družba v teh izrednih časih ne izgubimo veselja in utehe, ki nam jih sicer daje stik z (gledališko) umetnostjo in kulturo. Še posebej se zavedajo težkih okoliščin, v katerih so se znašli najranljivejši člani naše družbe. Zato so pripravili novo umetniško platformo Drama bere za ranljive skupine, s katero upajo, da bodo njihova branja našla pot tudi do njih in jim nudila umetniško uteho. V prvi vrsti jo posvečajo vsem starejšim članom naše skupnosti in tudi vsem drugim ranljivim skupinam, ki jim je pandemija virusa Covid-19 vzela nenadomestljive možnosti za



obiske svojcev in prijateljev doma ali v domovih, in s tem prekinila njihovo družabno preživljanje časa in aktivno udejstvovanje v vsakodnevnem življenju.

Čeprav so se strogi ukrepi, ki nam jih je prinesla epidemija novega koronavirusa, konec maja razrahljali, bo previdnost tudi v bodoče nujna tudi na kulturno-umetniškem področju in še posebej za najranljivejše člane naše družbe. Zato so se v SNG Drama Ljubljana odločili, da njihovo umetniško platformo Drama bere za ranljive skupine, ki je zaživela v času epidemije, razvijajo tudi v prihodnje ter ji sproti dodajajo vedno nove zvočne posnetke branj igralk in igralcev ansambla Drame. Kot je

dodala Gaja Pöschl in SNG Drama Ljubljana: »Tako upamo, da bomo lahko z igralsko doživetimi interpretacijami poezije, proze, dramatike in drugih besedil vsaj malo pomagali odvrniti pozornost od vsakdanjih skrbi, dokler se ne bomo mogli spet varno srečati v živo. Naj nas v teh dneh povezuje in razveseljuje tudi lepa umetniška beseda.«

Igralke in igralci gledališča ustvarjajo pripravljajo zvočne posnetke slovenske in svetovne poezije, pripovedk, zgodb in drugih besedil, ki jih lahko poslušate v udobju svojega doma. Trenutno je na seznamu 62 zvočnih posnetkov, ki jih berejo Silva Čušin, Polona Vetrlih, Timon Šturbej, Saša Pavček, Zvezdana Mlakar, Maja Končar, Nataša Barbara Gračner in drugi. Posnetke je moč najti na tej povezavi:

https://www.drama.si/o-drami/druzbeno_odgovornost/drama-bere-za-ranljive-skupine

DRAMA



Darinka Slanovec

NA OBISKU PRI NEŽI

Obiskala sem jo v Domu starejših občanov Preddvor sredi februarja, tik preden nas je zajela virusna pandemija s covidom-19 in nas potisnila v osamo.

Kar nekaj let se nisva videli. Neža se je medtem večkrat selila, jaz sem se precej posvečala projektom za boljšo kakovost življenja ljudi s posebnimi potrebami. Zato sem bila vsa v veselem pričakovanju, da jo spet vidim. Ležala je v postelji. Sama je bila v sobi. Ljubeznivo nasmejana kot vedno. Objeli sva se, kot da sva se nazadnje videli včeraj.

»O, drevce! Tjale na mizo ga postavi, čim bliže.« Rože ima rada.

V sobici je svetlo. Vse žari od barvitosti in me takoj spomni na njene prostore v Škofji Loki in kasneje v Kranju: povsod polno drobnih predmetov, zavetje njenih spominov in domišljije.

Hitim spraševati: *»Si dobro? Ti je tu v redu?«*

»Dobro sem, le malo šibka sem postala, pa malo poležavam,« hitro pojasni. *»Ampak veš, nič me ne boli in nič mi ne manjka. Imam vse, kar res potrebujem. Lahko grem na sprehod, lahko popijem kavo s kom, če se mi zahoče. Tudi berem lahko. Po operaciji oči spet berem. Hudo*



bi mi bilo, če ne bi mogla brati.« Malo premolkne in zaključí temo: *»Čisto v redu se živi tudi v domu za stare, veš.«*

»Potem tudi še pišeš?« vprašam. Da ne piše več, zmaje z glavo. *»Pa ti? Pišeš kaj?«* mi vrne vprašanje.

»Ah, ne, komaj kak haiku tu in tam.« Izročim ji svojo knjižico haikujev. Takoj jo prelista, tu in tam kaj prebere na glas. *»Spet ta čisto tvoja nežnost,*

to sta krhkost in moč obenem ... Bom brala, bom ... Zdaj, ko si tu, pa lahko kaj rečeva,« povabi.

»Skoraj nobene svoje pesmi nisem objavila, ne da bi jo prej skupaj prebrali. Se še spomniš? Bila si mi kakor ogrinjalo in podstavek.«

Najbrž se ne motim, če rečem, da so bile v tem dnevu najine največkrat izgovorjene besede prav te: se spomnim ...

Spoznali sva se ob izidu pesniške zbirke štirih avtorjev *Most na drugi breg* (1998), h kateri je Neža Maurer prispevala spremno besedo. V tej zbirki sem objavila nekaj svojih pesmi. Po tistem sva ostali v stikih. Pet let kasneje je napisala tudi spremno besedo k moji pesniški zbirki *Sled angelov* (2003).

Vsako srečanje z njo je bilo zame bogato doživetje. Dokler je še vozila avto, je ona prišla k meni v Kamnik. Nekajkrat sem jaz šla k njej. Ne morem hoditi, zato sva imeli manj možnosti za srečevanja. Tako sva se kasneje srečevali kar prek telefona. Kadar sva utegnili, sva se poklicali po telefonu in se zmenili za branje pesmi.

Od nekdanj občudujem njen smisel za besede, navdušujejo me s tenkočutnim, tako pretanjenim prepletom zvočnosti in pomena. Zmeraj so osebne in pojoče kot pomladne kaplje. Po njih jo prepoznam v govoru in v pesmih.

Uživam, ko pripoveduje: »Se spomnim, kako sem se kregala z nekaterimi za dve besedi. To sta besedi *tenja* in *lila*. Ti dve besedi sta bili zame nujni, a so mi ju hoteli popravljati, češ da nista slovenski. Jaz sem ju verjetno prinesla s Štajerskega, veš. Se dobro spomnim: prvič je šlo za *tenjo*, besedo, ki jo imam jaz tako rada, pa so mi jo

hotel zamenjati s *senco*. Pa *tenja* ni isto kot *senca*, *tenja* je lahko bela ali rožnata – to je obris človeka v megli, *tenje* se vidijo v megli ali v polmraku ... Drugič je šlo za besedo *lila*. So rekli: to je vijolično, *lila* ni slovensko. Ampak potem je Snój napisal *Lila sonete* ...« Pripovedujem ji, kako nametano mi pricurjajo misli in besede in kako me to muči. »Tisto, kar ti pride na misel, četudi je vse nametano, si tudi tako nametano zapiši, ker boš drugače pozabila,« mi prigovarja, kakor včasih. To me gane. Kot me včasih gane zvestoba nekoga, ki bere in vztraja do konca knjige.

Neža povzame: »Ljudje imamo tako različne faze: pride čas, ko se pesem rodi že narejena, kot se reče, ali ko se cel cikel rodi po vrsti. In je čas, ko se pesem rodi čisto nametana, zmešana. Tako se je rodil moj cikel *Dvoglasja*. Moja *Dvoglasja* sploh niso nastala tako urejena, kot jih zdaj bereš. To sem potem spravila skupaj, a sem morala resno delati na tem. Nisem želela dopolnjevati, niti nisem hotela, da bi se postavil glas zoper glas, ampak sem hotela, da bi bili dve vzporednici, ki sta enakovredni, nista pa isto. To sta dvojje življenj, ki nista isti, ki pa si nista zato nujno nasprotni ...«

Nisem vedela za ozadje nastanka teh njenih pesniških dvogovorov, meni zelo ljubih. Že dolgo pa vem

za njeno vzdržljivost. Iz otroštva jo nosi v vsebi: vzdržljivost za življenje in pisanje – kar je včasih eno in isto. »Veže te, kar ti seže v srce: neko čustvo, neka ljubezen ali pa neka bolečina. Iz tega pišeš. Jaz sem bila tako skoncentrirana okrog svojega občutja, okrog nastajanja pesmi, da sem že od tega lahko živela precej časa. Morda zato že tako dolgo živim,« se zasmeje.

Rečem, da bo to njeno leto posebej praznično: 90 let dolgo življenje, to ni malo. Ona pa, da o tem kaj dosti ne razmišlja.

Še bi se lahko pogovarjali, pa je bil že čas za njeno kosilo.

»Je to tvoja hčerka?« je pokazala na Nino, ki je vzela fotoaparata, da nastane spominska fotografija.

»Ne, ni moja hčerka, moja prijateljica je,« sem ponovila. Pozabila je, da nimam otrok. Ampak to sploh ni pomembno.

»Zazdelo se mi je, da bi lahko bila,« me je pogledala mirno. In ko sem ji segla v roko: »Le zapiši, ker spomin nagaja. Pa še pridi.«

Tako umirjena je, tako skromna in svetla ...

URNIK ORGANIZIRANE VADBE

Vsi člani, ki ste zainteresirani za posamezno panogo, vzpostavite stik z vodjem dejavnosti in se dogovorite o podrobnostih. Ostale informacije dobite na Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine po telefonu: 01/ 569 11 23 ali 041 / 649 - 806 ali e-naslov: dlj.paraplegik@guest.arnest.si robert.zerovnik@drustvo-para-lj.si.

	kraj	dan	čas	vodja
namizni tenis	Malenškova 1, Ljubljana	ponedeljek	16.00 - 19.00	Davor Škrinjar
kegljanje	Malenškova 1, Ljubljana	torek	11.00 - 14.00	Štefan Glavan
streljanje	Jakličev dom Videm-Dobrepolje in Malenškova 1, Ljubljana	petek	18.00 - 20.00	Jasmin Sabljakovič
košarka	OŠ Dragomelj OŠ Dol pri Ljubljani	torek petek	17.00 - 19.00 17.15 - 19.15	Jože Berčon
bazen	URI Soča	četrtek	19.00 - 20.00	Dejan Mijovič
rekreacija	URI Soča	četrtek	18.00 - 19.00	Mojca Burger
tenis	Za vse informacije se obrnite na Društvo.			
atletika	Stadion ŽAK Ljubljana in 4P fitness club, termin po dogovoru.			Andrej Omahen
curling	Ledena dvorana Zalog	ponedeljek	20.00 - 22.00	Mojca Burger
boccia	OŠ Poljane, Ljubljana	sobota	10.00 - 12.00	Jakob Škantelj
ribolov	Za vse informacije pokličite vodjo športnega ribolova.			Peter Kralj
biljard	FIT FIT center Domžale	Zainteresirani se prijavite po elektronski pošti ali po telefonu.		Rok Bratovž
bowling	Arena Vodafone BTC	Za vse dodatne informacije se obrnite na Društvo.		





SPOMLADANSKO SREČANJE, LITIJA, 13. 6.



SPOMLADANSKO SREČANJE, LITIJA, 13. 6.



SPOMLADANSKO SREČANJE, LITIJA, 13. 6.



SPOMLADANSKO SREČANJE, LITIJA, 13. 6.



SPOMLADANSKO SREČANJE, LITIJA, 13. 6.



SPOMLADANSKO SREČANJE, LITIJA, 13. 6.



SPOMLADANSKO SREČANJE, LITIJA, 13. 6.



SPOMLADANSKO SREČANJE, LITIJA, 13. 6.



SPOMLADANSKO SREČANJE, LITIJA, 13. 6.



SPOMLADANSKO SREČANJE, LITIJA, 13. 6.



SPOMLADANSKO SREČANJE, LITIJA, 13. 6.



SPOMLADANSKO SREČANJE, LITIJA, 13. 6.



Informativno glasilo Izziv DPL
izdaja Društvo paraplegikov
ljublanske pokrajine.

Glasilo sofinancira
FIHO in občine.

glavna in odgovorna urednica:
Mirjam Kanalec

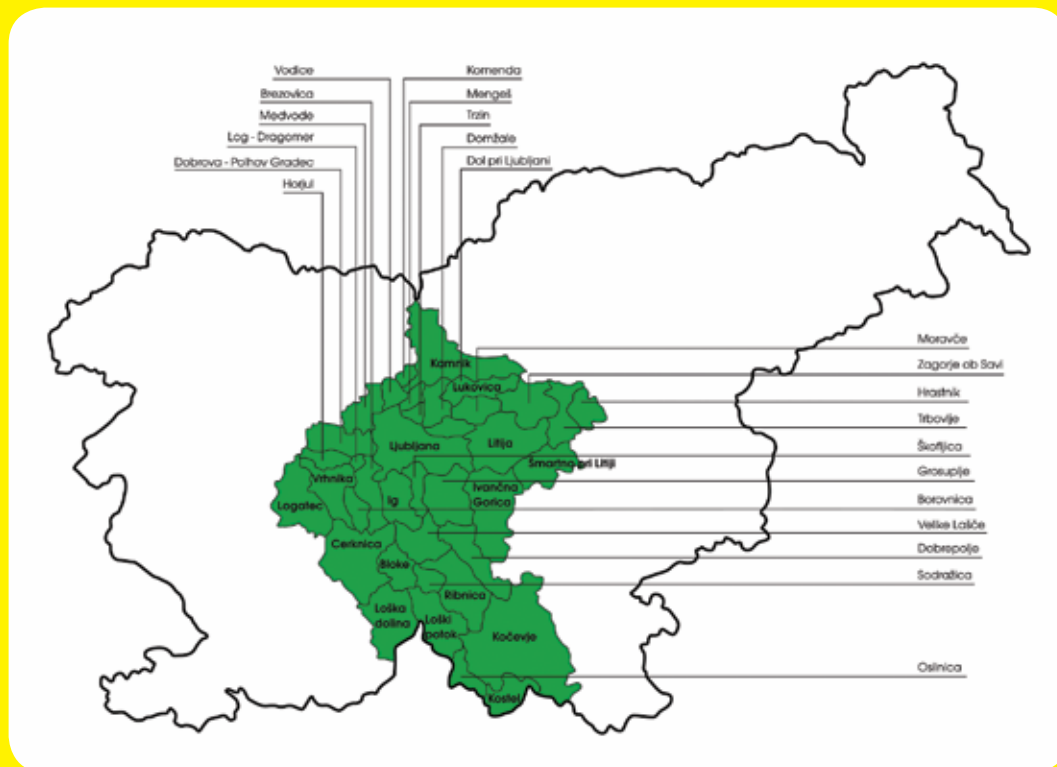
uredništvo:
Jože Globokar
Nino Batagelj
Mojca Burger
Nina Wabra Jakič

lektoriranje:
Bojana Polak

oblikovanje in prelom:
ninobatagelj@gmail.com

tisk:
Okolje d. o. o.

naklada:
500 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

