



Izziv DPLJ

XXI. letnik, številka 35, december 2021

Poština
plačana
pri pošti
1131
Ljubljana



Društvo paraplegikov
ljublanske pokrajine



KEGLJAŠKI TURNIR ZA POKAL OBČINE DOMŽALE, 15. MAJ



IZLET NA ŠTAJERSKO, ROGLA, 30. AVGUST



JESENSKO SREČANJE, IG, 18. SEPTEMBER



OŠ KAŠELJ, LJUBLJANA, 11. JUNIJ



OŠ KAŠELJ, LJUBLJANA, 11. JUNIJ



OŠ LITIJA, LITIJA, 19. NOVEMBER



OŠ DR. IVAN PRIJATELJ, SODRAŽICA, 7. OKTOBER



OŠ DR. IVAN PRIJATELJ, SODRAŽICA, 7. OKTOBER



OŠ ZAGRADEC, ZAGRADEC, 16. NOVEMBER



DELAVNICA »NISI SAM«, LJUBLJANA, 35. NOVEMBER



DRŽAVNO PRVENSTVO V KOŠARKI, VRANSKO, 10. JULIJ



SREČANJE S POVERJENIKOM, IVANČNA GORIČA, 1. OKTOBER

KAZALO

- 4 PODČRTANO S PREMISLEKOM
6 ČASOPLOV
- DRUŠTVO**
- 28 LETOS KAR NA DALJAVO
29 ČAS JE ZA NOV ZAČETEK
31 KATJA SE PREDSTAVI
33 S SVOJIM DELOM ŽELIM VNESTI VEČ DOBREGA KOT
 SLABEGA
34 JAVNA DELA SO MI OMOGOČILA PREŽIVETJE
35 ŽIVI VSAK DAN POSEBEJ
36 Z OSEBNO ASISTENCO DO VIŠJE KVALITETE ŽIVLJENJA
- ZAKONODAJA**
- 39 EU KARTICA UGODNOSTI ZA INVALIDE
41 INVALIDNINA TUDI, ČE OKVARA NI POVEZANA Z DELOM
- SOCIALA SMO LJUDJE**
- 42 "PRIDI NA DRUŠTVO TUDI TI, SKUPAJ NAM DOLGČAS NI"
47 NISI SAM
49 "TO JE POGLED NA PRIHODNOST IN NE NA ŽIVLJENJE
 V PRETEKLOSTI."
- ZDRAVJE**
- 52 SKORAJ POLOVICA ODRASLIH V SLOVENIJI ČEZMERNO
 PIJE ALKOHOL
- VSI RAZLIČNI VSI ENAKOPRAVNI**
- 54 ZOOM PRIČARAL PUSTOVANJE NA DALJAVO
55 SREČANJE, KI SMO GA TEŽKO PRIČAKOVALI
57 MED KROŠNJAMI
58 SREČA SPREMLJA HRABRE
59 KRITIČNE SITUACIJE NA CESTI REŠUJEMO Z ZNANJEM IN
 IZKUŠNJAMI
- 60 "POD MASKAMI"
61 ŠE SE DRUŽIMO, A MALO DRUGAČE
62 NAŠI HIŠNI LJUBLJENČKI
63 KONČNO JE PRIŠEL MED NAS
64 SLABA UDELEŽBA
65 RAZLIČNOST JE ZAKON!
67 OVIRANTION
69 KO SE PROMETNA NESREČA ZGODI, ČASA NI MOGOČE
 ZAVRTETI NAZAJ
- ŠPORT**
- 70 VIRUS ZAUSTAVIL SVET, PRAV TAKO ŠPORT IN REKREACIJO
 NA DRUŠTVU
71 DOBRE UVRSTITVE NAŠIH KEGLJAČEV
72 POKAL JUBILEJNEGA TEKMOVANJA OSVOJILA KIK UNA
 SANA
75 EKIPE MALOŠTEVILČNE
76 VEDNO ZNOVA BOLJŠE UVRSTITVE
77 Z ROČNIM KOLESOM NA NEDOSTOPNE KRAJE
- KULTURA**
- 78 LITERARNI UTRINKI Z JOSIPOM JURČIČEM
79 USTVARJALI V MESTNEM MUZEJU
81 DVAKRAT V NARODNI GALERII
83 KAMNIŠKE SVETILKE
- ZGODBE, KI JIH PIŠE DRUGAČNOST**
- 85 "RADA BI ŠLA ŠTUDIRAT, A ME NISO PUSTILI, KER SEM BILA
 INVALIDKA."
88 ŽIVLJENJE PO POŠKODBI JE POLNO IZZIVOV
89 RAZMIŠLJANJA O RAJNI GOSPE ANI ŠTERN

FOTOGRAFIJE: ARHIV DRUŠTVA

KLEPET S ČLANI NA DALJAVO

Pandemija koronavirusa je s seboj prinesla mnogo izzivov na vseh področjih naših življenj. Prav gotovo tudi pri komunikaciji, ki se je v tem času bistveno spremenila. Že pred tem smo spodbujali naše člane k vzpostavljanju in ohranjanju stikov, tako preko navadne pošte ali telefonsko, v zadnjem času pa se vse bolj uveljavlja komuniciranje preko spletne pošte.

Čez celoten izziv bo v rdečih okvirčkih nekaj hudomušnih zapisov našega člana, Jožeta Žaklja, ter nekaj zahval članov in članic.



Mirjam Kanalec

PRELET ČEZ LETO

Za nami je eno najtežjih in čudnih obdobj

Prva sem se želela izogniti pisanju o koronavirusu, ukrepih, omejitvah, cepljenih, necepljenih, tveganjih in še in še, kar nas v zadnjem času še dodatno razdvaja in straši. Želela sem se izogniti vsemu temu, kar slabi dve leti poslušamo po televiziji in beremo v časopisih in socialnih medijih. Pa preprosto ne gre! Hočeš ali nočeš – korona je ZELO zaznamovala naša življenja na vseh nivojih, vplivala pa je tudi na društvene aktivnosti. Predvsem v letu 2020, potem pa smo bili na to izjemno stanje že malo pripravljeni. A živeti in delati smo morali in moramo naprej. Kar smo upoštevali tudi na društvu, ki je v letu 2021 delovalo ves čas; storitve smo prekinili le za 14 dni v aprilu, v času popolnega zaprtja države. Sicer pa so masaža, fizioterapija in presoterapija potekale vseskozi, seveda ob primernih ukrepih za preprečevanje širjenja virusa. Dve osebi, vključeni v program javnih del, sta skoraj vse leto pomagali tistim članom in članicam, ki niso bili vključeni v storitve osebne asistencije, a so kljub temu potrebovali občasno pomoč na svojih domovih in drugje.

Izpeljali smo tudi razne delavnice in druženja, ki so potekala v manjših skupinah na društvu. Žal pa so bili nekateri zaradi neizpolnjevanja pogoja PCT prikrajšani za uporabo posameznih programov. Kar nekaj aktivnosti smo preselili na splet in povečali telefonske kontakte, tako s strani strokovnih delavk na društvu kot tudi socialnih poverjenikov. Na daljavo smo izvedli celo pustovanje in za najboljše maske (pustne!) podelili kar nekaj lepih nagrad. Čeprav je zbor članov potekal preko spleta, so udeleženci po končanem uradnem delu imeli možnost poklepetati med seboj. Namesto stroškov prehrane in pijače, ki je običajno ob sklicu najvišjega organa društva, smo udeležencem po pošti skupaj z zapisnikom poslali tudi darilno kartico Mercatorja. Prav tako smo vsem članicam ob dnevu žena in vsem »našim mučenikom« poslali voščilo z manjšo pozornostjo. Tudi letos smo se odločili, da vse člane razveselimo z bogatim in uporabnim novoletnim darilom, ki ga je večini dostavil na dom socialni poverjenik. Zagotovo pa so bili najbolj okrnjeni športni programi, predvsem vadba

in rekreacija, saj so bili športni objekti večino časa zaprti. Poleg tega so to skupinske aktivnosti, naša populacija pa ranljiva skupina. Žal je odpadlo organizirano tedensko plavanje v URI Soča, saj je bil rehabilitacijski center celo leto zaprt za zunanje dejavnosti, nam pa ni uspelo dobiti ustrezne nadomestne lokacije. S skoraj filigransko natančnostjo je uspelo prilagoditi športni koledar tako, da so bila v nekaj mesecih izvedena vsa načrtovana tekmovanja, tudi naš tradicionalni keglaški turnir za pokal občine Domžale, dve košarkarski in dve strelski koli dveh sezon. Veliko preglavic nam je prinesla organizacija tradicionalnega mednarodnega tekmovanja v košarki, Pogačnikov memorial, a smo ga konec avgusta vseeno izvedli.

Tudi večja skupinska druženja nam je uspelo izpeljati; že dolgo načrtovano spomladansko srečanje v Logatcu in jesensko na Igu, veliko premišljevanja in odločanja pa je bilo glede novoletnega srečanja, ki pa smo ga na koncu s previdnostnimi ukrepi izpeljali in bili bogato poplačani z dobrim odzivom udeležencev. Članom smo

ponudili tudi obisk kulturnih ustanov, razstav v Narodni galeriji ter predstav, ki so v teh težkih časih poskrbele za smeh in sprostitev.

A direktnega stika, pogovorov in druženj ne more nadomestiti »nekaj na daljavo«, zato smo se trudili in se še bomo, da bodo aktivnosti, če bo le mogoče, potekale »v živo«, seveda odgovorno in varno. Ugotavljamo namreč, da se naši uporabniki vse bolj držijo doma, da jih je še težje motivirati in izvleči iz udobja (ali osame) doma. Mislim, da se sploh še ne zavedamo, kako nas bo ta korona zaznamovala tudi v prihodnjih letih.

Vseskozi smo skrbeli za vse operativne stvari, ki so potrebne za delovanje društva in vzdrževanje društvenih prostorov in kombiniranih vozil. Ves čas smo spremljali občinske razpise in uspeli v skupni višini pridobiti nekaj več kot 13.000 €. Konec leta nam je pretekla triletna pogodba z MOL, ki sofinancira program »Gibalna oviranost ni ovira« v višini 20.000 €. Ponovno smo se oktobra s podobno vsebino prijavili na javni razpis za sofinanciranje za naslednja tri leta – vloga je že odobrena. Prav tako je MOL v okviru triletnega razpisa za šport finančno podprla športne programe in mednarodni Pogačnikov memorial v košarki na vozičkih. V okviru javnih del »Pomoč starejšim in invalidom« smo pridobili zaposlitev dveh oseb, katerih stroške dela so pokrili Zavod

RS za zaposlovanje ter občini Ljubljana in Kamnik. Javna agencija za varnost prometa že kar nekaj let prepoznava naš program »Različnost je zakon!« kot pomemben deležnik v izvajanju preventivnih akcij za zmanjšanje nesreč v prometu, zato je tudi v letu 2021 podprla ta program. Še več. Uspeli smo pridobiti dodatna sredstva AVP-ja za projekt opolnomočenja oseb, ki so se poškodovale v prometnih nesrečah. Uspelo nam je celo organizirati prvo slikarsko delavnico za slikarje para- in tetraplegike lokalnih društev paraplegikov v Sloveniji, ki jo je podprl JSKD.

Je pa res, da je v preteklem letu med zaposlenimi prišlo do kar nekaj sprememb. V začetku leta 2021 je društvo po več kot 10-ih letih tudi formalno zapustila Mojca Burger, ki je bila na društvu »deklica za vse«. Nino Černe, socialno delavko, smo zaposlili na društvu za nedoločen čas že maja 2020. Nina je na društvo vnesla svežino, mladost in strokovnost. Na pomoč v okviru osebne asistencije nam je prišla Katja Vipotnik, ki je bila strokovni vodja, a je konec novembra zaključila z delom na našem društvu. Že od septembra dalje pa je počasi spoznavala delo Eva Pahovnik, ki je z redno zaposlitvijo nastopila januarja 2022. Edina stalnica ostaja Darko Kojadinovič, ki ostaja »blažen med puncami«. Športni referent Robert Žerovnik je zaradi drugih obveznosti

želel predati dela novemu športnemu referentu, ki ga pa po več poskusih nismo našli, zato bo vodenje športa prevzela Eva.

Velik izziv nam je ta čudni čas prinesel tudi med zaposlene. Neprestano spreminjanje ukrepov, povezanih z zaježitvijo širjenja covid, je prinesel v kolektiv dodatno napetost in nesporazume. Vsak teden nove prepovedi in omejitve, vsak dan nova vprašanja in strah, če se bo kdo okužil, če bo kateri uporabnik zbolel za covidom, če bo zaradi tega pristal v bolnišnici ... umrl. Stalna napetost, stalna vprašanja, razprave, odločitve. A uspeli smo preživeti težke trenutke s prizadevanjem za skupno dobro in dobro naših članov in članic, za kar se vsem zaposlenim in sodelavcem iskreno zahvaljujem.

.Ta čas res ni enostaven za nikogar. Vsako leto ob koncu leta delamo »obračune« in načrte za prihodnje leto. Ob zaključku pa se voščijo tudi dobre želje, ki včasih žal postanejo formalnost, tradicija. Bolj kot prejšnja leta je sedaj pomembno zdravje, o katerem zadnji dve leti neprestano govorimo. A še bolj, da bi se ponovno začutili kot ljudje, ki ne živimo eden proti drugemu ali mimo drugega. Da bi razumeli, da živimo v skupnosti, kar pomeni zmožnost sodelovanja in medsebojne pomoči. Živite polno, ne bojte se prositi za pomoč, če jo potrebujete. Tu smo za vas!

Z VLAKOM V KOČEVJE TUDI GIBALNO OVIRANI

3. januar

Kar 12 let je trajala prenova 49 kilometrov dolge železniške proge med Grosupljem in Kočevjem, zanjo pa so porabili skoraj milijon evrov. Po 50 letih je 3. januarja 2021 po prenovljeni progi ponovno zapeljal potniški vlak, ki omogoča udobno vožnjo tudi gibalno oviranim potnikom. Ima izvlečno stopnico, ki potnikom na invalidskih vozičkih omogoča povsem raven in varen vstop in izstop, in prilagojene sanitarije.

PODALJŠANJE EPIDEMIJE

17. januar

17. januarja 2021 je Vlada RS podaljšala epidemijo za 60 dni. Množično cepljenje se je v vseh državah članicah EU začelo 27. decembra 2020.

USTANOVILI SMO BRALNI KROŽEK

9. februar

Prvo srečanje bralnega krožka je potekalo 9. februarja preko spletnega orodja Zoom. Prvo srečanje je bilo bolj spoznavne narave. Tokrat smo prosili Ksenijo Medved, knjižničarko iz Ivančne Gorice, da nam pomaga s prvim srečanjem in prvim izborom knjige. Nekaj za dušo, kar je v teh dolgočasnih in tudi stresnih časih še kako pomembno.

Zato smo se udeleženske na prvem simpatičnem srečanju odločile, da za začetek preberemo nekaj z ljubezensko in zgodovinsko tematiko ter veliko resničnimi dejstvi iz Vivaldijevega življenja.

PUSTOVANJE NA DALJAVO

16. februar

Na društvu smo se odločili, da se bomo v danih pogojih poslužili najuporabnejše informacijske spletne platforme ZOOM in se predali norčavemu pustovanju na daljavo.

RUBRIKA O HIŠNIH LJUBLJENČKIH

7. marec

Kar nekaj naših članic in članov ima doma kakšnega hišnega ljubljénčka. Na društvu smo se odločili, da našo spletno stran popestrimo z razstavo vaših hišnih ljubljénčkov.

DAN ŽENA

8. marec

Ob dnevu žena zaradi znanih razlogov nismo mogli organizirati srečanja naših članic, zato smo se odločili, da jim po pošti pošljemo majhno darilce.



DARINKA SLANOVEC NA LITERARNEM NOKTURNU**9. marec**

Darinka Slanovec se je z novejšimi haikuji z naslovom Ulične svetilke 9. marca predstavila na Literarnem nokturnu radia Ars.

DAN MUČENIKOV**10. marec**

Da se »naši« moški ne bi počutili zapostavljene, pa smo darilca v počastitev dneva mučenikov poslali tudi našim članom.

DRUŠTVENI PROSTORI ZAPRTI**1. april**

Društvo je skladno z ukrepi Vlade RS za varovanje javnega zdravja od 1. do 12. aprila svoje delovanje prilagodilo trenutnim epidemiološkim razmeram, zato so bili društveni prostori zaprti, prevozi s kombijem so bili na voljo le v nujnih primerih, dosegljivi pa smo bili preko telefonov in e-pošte.

SPREJEM IN PREDSTAVITEV DRUŠTVA NOVIM ČLANOM**22. april**

Po dolgem času smo 22. aprila na društvu zopet »v živo« pripravili sprejem za nove člane. Sprejem novih

članov je zelo pomemben, saj je to priložnost, da se z njimi spoznamo in ugotovimo, kakšne vrste pomoč potrebujejo in kje jih lahko podpremo. Hkrati novinci spoznajo 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.

PRVI REDNI ZBOR ČLANOV DRUŠTVA**23. april**

Prvi redni Zbor članov Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine je tokrat zaradi protivirusnih ukrepov potekal 23. aprila na daljavo, preko spletne aplikacije Zoom, vodila pa ga je predsednica društva Mirjam Kanalec.

MOŠKA SKUPINA DRUŠTVA PO MOŠKO**3. maj**

Po dolgem času so 3. maja 2021 tudi naši »tamladi« moški iz društva prišli na svoj račun. Iz spleta so se »preselili« v prostore društva, kjer so v majhni skupinici imeli druženje v živo. Skupaj so poklepetali in preživeli družabni večer ob igranju igre Activity ter grizljanju kokic ter drugih prigrizkov.



IZLET OD KOSEŠKEGA BAJERJA DO PODROŽNIKA**10. maj**

Pet ročnih kolesarjev se je 10. maja v popoldanskih urah z električnimi priklopniki odpravilo na parakolesarski izlet po obrobju Ljubljane. Zbrali so se pred Koseškim bajerjem in se v res lepem majskem popoldnevu po Poti spominov in tovarštva (PST) mimo Tehnološkega parka zapeljali do Botaničnega vrta. Po ogledu so tako malo za šalo malo zares naredili ovinek in se zapeljali do priložnostne »okrepčevalnice« v Murglah, kjer pa so zaradi koronavirusa naleteli na nekoliko skromnejšo ponudbo. Po krajšem počitku so se odpeljali do Špice ob Ljubljani, kjer so popili kavico, in pot skozi mesto nadaljevali do znane destinacije pod Rožnikom. Tam so se po 25 kilometrov dolgi poti z lepimi razgledi zelene narave nekoliko okrepčali. Ja, po dolgem času, ko nam je virus krojil aktivnosti, se res prileže tovrsten izlet.

ONLINE PREDSTAVITEV NA OŠ ŠENTVID PRI STIČNI**13. maj**

Tokrat smo z Osnovno šolo Ferdo Vesel v Šentvidu pri Stični preko spletne povezave v okviru naravoslovnega dneva predstavil društveni projekt »Različnost je zakon!«.

NOSILEC OLIMPIJSKE BAKLE PARASTRELEC ANTON BAVEC**14. maj**

Olimpijska bakla je 14. maja v občino Loška dolina prišla iz občine Bloke. Baklo je prvi prijel Janez Komidar, župan Loške doline. Bakla je do Osnovne šole heroja Janeza Hribarja zamenjala nekaj nosilcev in se prepustila mladim ob atletski stezi osnovne šole v Starem trgu pri Ložu. Tukaj je baklo pričakalo nekaj olimpijcev, saj ima Loška dolina kar nekaj odličnih biatloncev. Po teku trojk učencev in učiteljev, ki jih je konkretno namočil dež, je za plamenico poprijel še član našega društva, parastrelec Anton Bavec.

DVAKRAT PRVI IN DVAKRAT TRETJI – EKIPNO DRUGI**15. maj**

Naše tradicionalno ligaško tekmovanje in hkrati tekmovanje za pokal Občine Domžale je letos potekalo 15. maja.

Z AVTOBUSI NA RAZSTAVO V NARODNO GALERIJU**18. maj**

V Narodni galeriji smo si ogledali razstavo mojstra baročnega slikarstva Fortunata Berganta.



PREVERILI SMO HOLESTEROL, SLADKOR IN TLAK**20. maj**

Že več kot eno leto nas pretresajo različni dogodki, predvsem pa imamo že vsi polna ušesa preventivnih ukrepov in virusa Covid-19. Najbrž se sploh ne zavedamo, kako ti stresi delujejo na naše telo. 19. maja 2021 smo v društvenih prostorih lahko pripravili vsakoletni preizkus holesterola, krvnega sladkorja in tlaka. Pregled sta tako kot vsa leta doslej izvedli prim. Tanja Erjavec, dr. med. in VMS Branka Vipavec iz URI Soča, udeležilo pa se ga je skoraj 40 članic in članov.

Zdravo srce in ožilje sta temelj trdnega zdravja in dobrega počutja. Že vsa leta vas opozarjamo, da nam zdravje ni podarjeno, zanj moramo poskrbeti sami. Seveda pa so pri večini potrebna tudi odrekanja. Kar nekaj udeležencev pregleda ima povišane mere vsebnosti, nekateri pa so nekako na meji. Ob pregledu je vsak dobil kartonček z vpisanimi vrednostmi ter navodila, kako in kje mora bolj paziti, da morda previsoke vsebnosti zniža.

NA JUBILEJNEM ATV MOTO ZBORU TUDI NAŠI ČLANI**21. do 23. maj**

Končno je prišel čas, da so ATV motoristi v okviru Zveze paraplegikov Slovenije lahko izpeljali 10. jubilejni zbor ATV motoristov. Od 21. do 23. maja je ponovno potekal

v Loški dolini. Tokratne organizacijske niti so bile v rokah našega člana Tonija Bavca, njegova žena Suzana je v času srečanja skrbela za odlično kulinariko, zbora pa so se udeležili tudi drugi naši člani. Kljub slabi vremenski napovedi je vožnja uspela brez, da bi nas namočilo, postregla pa je z veliko izzivi in dogodki, ki so popestrili srečanje.

LJUBLJANSKI STRELCI ZMERAJ BOLJŠI**22. maj**

Drugi krog streljanja z zračnim orožjem je 22. maja pripravilo naše društvo. Na strelišču Bukovec na Vidmu se je v ekipni in posamični konkurenci pomerilo 14 strelcev iz štirih pokrajinskih društev ZPS. V ekipni konkurenci je prvo mesto osvojila ekipa DP Prekmurja in Prlekije (1089), druga je bila ekipa našega društva (Veselka Pevec, Aleš Vrhovc, Robert Žerovnik; 988), tretja pa DP Podravja (963). V skupini SH1 je prvo mesto osvojil Franc Jožef (364) član DP PP, drugo Zdenko Lilek (322) DP MB, tretje pa Gašper Peček (318) DP NM. V težje gibalno ovirani skupini SH2, so prva tri mesta osvojili strelci DP Prekmurja in Prlekije. Prvo mesto je osvojil Slavko Dunaj (370), drugo Venčeslav Bezjak (356), tretje pa Leon Jurkovič (355). V streljanju z zračno pištolo je prvo mesto osvojil Gašper Peček (289) DP NM, drugo pa Metod Zakotnik (124) DP KR.



DRŽAVNI PRVAK V CURLINGU JE EKIPA BASKET**24. maj**

V Ledeni dvorani v Zalogu je 24. maja potekalo državno prvenstvo v curlingu na vozičkih. Na ledeni ploskvi so se med seboj pomerile tri ekipe – Basket (Jože Berčon, Peter Cerar, Tone Zakrajšek), DP Ljubljana 1 (Jovita Jeglič, Jože Klemen, Robert Žerovnik, Žiga Bajde) in DP Ljubljana 2 (Mojca Burger, Jana Ferjan, Matej Brajkovič, Matej Arh). Ekipe so tekmovala po sistemu vsak z vsakim. Vse ekipe so zmagale po enkrat, zato je o končnih razvrstitvah odločala "end" razlika.

RIBIČI NAŠEGA DRUŠTVA EKIPNO DRUGI**24. maj**

Covid-19 je ribolovno sezono kar precej zamaknil, tako je prvi krog lige pri Zvezi paraplegikov Slovenije in hkrati deseti Peršakov memorial pripravilo DP Prekmurja in Prlekije šele 24. maja na ribniku Ormož, kjer so se zbrali ribiči paraplegiki in tetraplegiki iz sedmih pokrajinskih društev Zveze. V ekipni konkurenci je najboljši rezultat dosegla domača ekipa DP Murska Sobota (8-35.755), druga je bila ekipa našega društva DP Ljubljana (10-32.750).

ŠAHISTI NAŠEGA DRUŠTVA OSVOJILI VSA PRVA MESTA**26. maj**

DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja je 26. maja v svojih prostorih pripravilo prvo kolo šahovske lige ZPS in 26. memorial Jožeta Radeja. Prvo mesto in pokal Radejevega memoriala je osvojila ekipa DP Ljubljana (15.00), drugo DP Novo mesto (12,5). V posamični konkurenci so dominirali šahisti DP ljubljanske pokrajine, ki so osvojili vsa prva tri mesta. Prvi je bil Jasmin Sabljakovič (5.5), drugi Ljubiša Gajič (5.0), tretji pa Adam Dmitrovič (4.5).

ČLANICE ŽENSKSE SEKCIJE SO USTVARJALE V SEMIČU**24. do 28. maj**

Ženska sekcija je tradicionalno letovala v Semiču.

ATLETI NAŠEGA DRUŠTVA V ZLATI SREDINI**28. maj**

Na celjskem stadionu Kladivar je 28. maja potekalo drugo kolo ekipne atletske lige, ki ga je pripravilo DP jugozahodne Štajerske. Po dveh krogih so atleti našega društva bili v zlati sredini.



2. KROG KOŠARKASKE LIGE JE PRIPRAVILO NAŠE DRUŠTVO 29. maj

V košarkarski ligi ZPS nastopajo ekipe iz štirih lokalnih društev: DP Maribor, združena ekipa DP Kranj-DP Novo mesto, DP Celje Thermana in naša ekipa DP Ljubljana Mercator. Drugi krog je 29. maja v Športni dvorani Sodražica pripravilo naše društvo. Uvodno tekmo sta odigrali naša ekipa DP Ljubljana Mercator in DP Kranj-DP Novo mesto. Boljša je bila združena ekipa, ki je naše moštvo nadigrala z rezultatom 79:37. Ekipa našega društva se je že v naslednji tekmi pomerila z ekipo DP Celje Thermana in tudi v tej tekmi morala priznati premoč mlajšim igralcem (34:78). V zadnji tekmi sta se pod koši srečali DP Kranj-DP Novo mesto in DP Maribor. V vseh elementih igre je bila boljša gorenjsko-dolenjska naveza, ki je tekmo suvereno dobila z rezultatom 68:36.

NA KLOBASARJENJU TUDI NAŠI PARAKOLESARJI 30. maj

Parakolesarji so na letošnjem že sedmem »Klobasarjenju« 30. maja kolesarili po slovenski Istri. Tokrat so se pridružili vseslovenski akciji Kolesarimo skupaj, ki ima tudi humanitarni namen. Vsi kolesarji so se na pot podali izpred restavracije Emonec nasproti društvenih prostorov. Parakolesarji s priklopniki in otroci

so krenili po lažji trasi do Izole in nazaj z možnostjo podaljšanja po znani kolesarski poti Parencana. Kondicijsko bolje pripravljeni pa so se odločili za zahtevnejšo, 49 km dolgo pot z 800 metrov višinske razlike, ki jih je vodila iz Kopra do Izole, Babičev, Boršta v Prade in nazaj.

POGOVORNA SKUPINA NISI SAM 31. maj

Na društvu smo 31. maja začeli s pogovorno skupino Nisi sam, ki jo sofinancira Agencija za varnost prometa.

**Imam svoj velik vrt,
ne dela škode mi krt.
Izpolnjen je sadilni načrt,
naprej imam pogled uprt.**

**Letos bo letina sadja obilna,
se že jabolka, hruške debele,
v soncu so jih plemenitile čebele,
uničila bi plodove le toča silna.**

Jože Žakelj



TONI BAVEC PRVI – ALEŠ VRHOVC TRETJI**1. junij**

Na strelišču v Slovenski Bistrici je 1. junija potekalo tretje kolo strelske lige, ki ga je pripravilo DP Podravja. Streljanja z zračnim orožjem se je udeležilo 23 tekmovalcev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze. V ekipni konkurenci je prvo mesto osvojila ekipa DP Prekmurja in Prlekije (1087). V težje gibalni ovirani skupini SH2, kjer strelci streljajo z naslonom, je slavil Slavko Dunaj (369) DP PP, drugi je bil Siniša Jeremič (357) DP IK, z enakim številom točk (357) pa se je na tretje mesto zavihtel Aleš Vrhovc DP LJ. V streljanju z zračno pištolo je nepremagljiv naš strelec Toni Bavec (361).

POVERJENIKI PO DOLGEM ČASU NA DRUŠTVU**1. junij**

Po dolgem času so se 1. junija v društvenih prostorih ponovno sestali naši socialni poverjeniki. Na sestanku smo se s poverjeniki med drugim dogovarjali glede srečanj, ki jih bodo od junija naprej organizirali za svoje člane v manjših skupinah. Srečanja so namenjena temu, da se člani, ki stanujete eden bližje drugemu, srečate in poklepetate, morda delite svoje izkušnje, težave, se poveselitate in sklenete še kakšno novo prijateljstvo.

PRI RIBIČIH NA PRVEM MESTU CELJE, NAŠI ŠESTI**3. junij**

Ribiči paraplegiki in tetraplegiki so se 3. junija v jutranjih urah zbrali ob ribniku Marof v Mrzlem polju. V prelepi neokrnjeni naravi so se v drugem krogu ribiške lige ZPS pomerili tako v ekipni, kot posamični konkurenci. Drugi krog je pripravilo DP jugozahodne Štajerske, v štiriurnem tekmovanju pa je v treh sektorjih lovilo 22 ribičev iz sedmih lokalnih društev Zveze. Med njimi so lovili tudi ribiči našega društva – Štefan Glavan, Marjan Pušljar in Boštjan Ceglar, ki pa niso dosegli vidnejših rezultatov. V ekipni konkurenci je najboljši rezultat dosegla domača ekipa DP Celje.

NA REGIJSKEM PRVENSTVU BAVEC TRETJI**3. junij**

Na strelišču na Dolenjski cesti v Ljubljani je 3. junija v okviru Strelske zveze Slovenije potekalo regijsko prvenstvo osrednje Slovenije v streljanju z zračnim orožjem. Med številnimi strelci je v streljanju z zračno pištolo na 10 metrov nastopil tudi parastrelec našega društva Toni Bavec. V kvalifikacijah se je uvrstil med osem finalistov, v finalnem nastopu pa osvojil 3. mesto.



SPOMLADANSKO SREČANJE Z OGLEDOM BISTRE**5. junij**

5. junija smo pripravili naše tradicionalno spomladansko srečanje, ki je potekalo v dveh občinah.

LARA NEDELJKOVIČ V ITALIJI DVAKRAT ČETRTA**4. do 6. junij**

Pandemija je tudi v športnem paraplesu popolnoma ohromila tekmovanja po vsem svetu. V Genovi so med številnimi udeleženci od 4. do 6. junija pod vodstvom trenerja Klemna Pirmana nastopili tudi slovenski paraplesalci. Med njimi tudi plesni par našega društva – Lara Nedeljkovič in njen soplesalec Klemen Dremelj. Slovenski paraplesalci so že v uvodnem dnevu posegli po dobrih rezultatih. Lara Nedeljkovič in njen soplesalec Klemen Dremelj sta si v kategoriji combi standard 2 priplesala četrto mesto. V nadaljevanju tekmovanja sta si Lara Nedeljkovič in Klemen Dremelj priplesala sedmo mesto (combi latin class 2), v posamični konkurenci pa je bila Lara (single ladies 2) četrta.

KOKALJ DRŽAVNI PRVAK MED VETERANI**7. junij**

DP jugozahodne Štajerske je 7. junija na kegljišču Golovec v Celju pripravilo 2. krog ZPS lige v kegljanju in 21. memorial

Petra Zdovca v kegljanju. Veterani so tekmovali tudi za naslov državnega prvaka. Tekmovanja se je udeležilo 27 kegljačic in kegljačev iz šestih pokrajinskih društev Zveze. Državni prvak med veterani je postal naš kegljač Janez Kokalj (320), drugo mesto je osvojil Marjan Romih iz DP jugozahodne Štajerske (291), tretje pa naš kegljač Feliks Burgar (286). Med kegljačicami je bila ponovno najboljša naša Senka Ivanišević (399). V najštevilčnejši konkurenci med moškimi je slavil Tone Kanc iz DP Dolenjske, Bele Krajine in Posavja (457), drugo mesto je osvojil naš kegljač Viktor Rupnik (429). V ekipni konkurenci so prvo mesto osvojili kegljači domačega DP jugozahodne Štajerske (1530), drugo mesto so osvojili kegljači našega društva (1496).

NAŠI ATLETI SO SE POVZPELI NA DRUGO MESTO**11. junij**

Na mestnem stadionu na Ptuju je 11. junija potekal tretji krog ekipne atletske lige, ki ga je pripravilo DP Podravja. V dobrih vremenskih razmerah je nastopilo 26 tekmovalcev iz petih pokrajinskih društev Zveze, ki so nastopili v osmih disciplinah. Najboljše rezultate je dosegel paraolimpijec Henrik Plank, naša ekipa pa se je povzpela na drugo mesto.



OSNOVNO ŠOLO KAŠELJ VEČKRAT OBIŠČEMO

11. junij

OŠ Kašelj je ena izmed redkejših šol, katera nas vsako leto povabi, da pripravimo delavnice za njihove sedme razrede. Tako smo se 11. junija po dolgem koronskem času lahko ponovno v živo predstavili učencem.

TRETJI KROG RIBIŠKE LIGE OB RIBNIKU ROGOZNICA II

17. junij

Na ribniku Rogoznica II je 17. junija potekalo tretje kolo v lovu rib s plovcem, ki ga je pripravilo DP Podravja. Na ligaškem tekmovanju na Ptujju se je zbralo 22 tekmovalcev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze. V ekipi našega društva so bili Boštjan Ceglar, Marjan Pušljar in Štefan Glavan. V ekipni konkurenci je slavila ekipa DP Celje (6 točk – 48.190 gr.). V posamični konkurenci je imel najtežjo mrežo Rudi Centrih – DP CE (26.950 gr.).

OBISKALI SMO VRTEC DOMINIK SAVIO DOMŽALE

17. junij

Po dolgotrajnem dogovarjanju zaradi korona ukrepov smo se 17. junija končno lahko dogovorili za obisk vrtca Dominik Savio v Domžalah.

WAKEKAMPNA KRKUBREZZAKLJUČNEGA TEKMOVANJA

16. do 20. junij

Na Punatu na otoku Krk je v organizaciji hrvaške Wakeboard zveze Cable Krk od 16. do 20. junija potekal tridnevni smučarski kamp na vodi za deskarje invalide. Udeležilo se ga je 14 paraplegikov, ki so si v ugodnih vremenskih razmerah pridobivali izkušnje v tem lepem in privlačnem športu na vodi. Tradicionalnega zaključka z mednarodnim tekmovanjem namreč zaradi epidemije žal ni bilo.

ZAKLJUČEK RIBIŠKE LIGE V LETOŠNJI SEZONI

22. junij

S četrtnim krogom, ki ga je ob ribniku Pivola 22. junija pripravilo DP Koroške, so ribiči paraplegiki in tetraplegiki zaključili tekmovanje v ribiški ligi. V zaključnem krogu je bila najboljša ekipa DP Murska Sobota. Naša ekipa DP Ljubljana je bila sedma. Prvo mesto je osvojil Rudi Centrih DP CE. Ob zaključku lige je zmagovalni pokal osvojila DP Celje, v posamični konkurenci pa je imel najboljši izkupiček točk in najtežjo mrežo Rudi Centrih – DP CE.



RAZSTAVA SLIKARJA ŽELJKA VERTLJA LEPE SMO**22. junij**

V prostorih kluba SOT 24,5 je Društvo za teorijo in kulturo hendikepa (YHD) na Metelkovi 22. junija pripravilo slikarsko razstavo z naslovom Lepe smo, na kateri je razstavljal naš slikar Željko Vertelj.

ATLETI NAŠEGA DRUŠTVA OB ZAKLJUČKU LIGE TRETJI**23. junij**

Na atletskem stadionu Osnovne šole 1 v Murski Soboti je 23. junija potekal četrti, zadnji krog ekipnega ligaškega tekmovanja v atletiki, ki ga je pripravilo DP Prekmurja in Prlekije. Najboljši rezultat četrtega kroga je dosegel Damjan Hovnik, ki je v vožnji na 100 metrov prejel 742,53 točk. Zmagovalec ekipnega tekmovanja v atletiki za sezono 2021 je ekipa DP Celje (16.723,46), ki je v trajno last prejela prehodni pokal. Celjani so s tem potrdili, da so nepremagljivi, saj so zmagali že 2-krat. Drugo mesto je zasedla ekipa DP Slovenj Gradec (13.286,59), tretje ekipa našega društva DP Ljubljana (12.152,95).

KOLESARSKI IZLET V ARBORETUM VOLČJI POTOK**28. junij**

Parakolesarji našega društva z električnimi priklopniki so se 28. junija odpravili na izlet v Arboretum Volčji Potok.

Zbrali so se pred društvenimi prostori in se skozi Črnuče in mimo Trzina zapeljali do Domžal, kjer se jim je pridružil Rok s hčerko.

Pot so družno nadaljevali ob levem bregu Kamniške Bistrice, kjer so naleteli na terensko vožnjo po makadamu in stopnico. Oviro so uspešno premagali in prišli naravnost v cvetoči biser pod Kamniškimi planinami. Najprej so naredili krog po prelepem gaju, se ustavili na kavici in sladoledu, nato pa naredili še nekaj kilometrov, ko so se po lepem izletu nekoliko okrepčali.

NA FESTIVALU V ZAGREBU SODELOVAL TUDI NAŠ SLIKAR**28. do 30. junij**

Festival enakih možnosti (F = M) je tradicionalna mednarodna manifestacija urbane kulture, ki jo v maju z drugimi glasbenimi in scenskimi umetniki vsako leto izvajajo ljudje s posebnimi potrebami. Društvo telesnih invalidov Zagreb je letos prireditev organiziralo od 28. do 30. junija, na kateri je sodeloval tudi Željko Vertelj.

NAŠA KOŠARKARSKA EKIPA ZADNJA**3. julij**

Košarkarske ekipe DP Maribor, DP Celje Thermana, DP Ljubljana Mercator in združena ekipa DP Kranj-DP Novo



mesto so 3. julija v športni dvorani Tabor v Mariboru odigrale četrti, zaključni krog košarkarske lige 2020–2021 pri ZPS. Zadnji krog je pripravilo DP Podravja. V prvi tekmi zaključnega kroga sta se pod koši srečali domača ekipa DP Maribor in ekipa sosednjega društva DP Celje Thermana in zaključili tekmo z rezultatom 30:48. DP Maribor se je že v naslednji tekmi pomerila z našo ekipo DP Ljubljana Mercator in jo porazila z rezultatom 62:53. V zadnji tekmi sta se srečali DP Kranj-DP Novo mesto in DP Celje Thermana z rezultatom 36:66. Ekipa našega društva je brez pomladka in samo s starejšimi igralci nekonkurenčna, kar dokazuje tudi zadnje mesto ob zaključku lige.

CEGLAR TRETJI NA DRŽAVNEM PRVENSTVU

4. julij

Zveza ŠIS - SPK je 4. julija v sodelovanju z Ribiško družino Velenje pripravilo državno prvenstvo v športnem ribolovu za invalide. Ob Škalskem jezeru v Velenju so se tekmovanja udeležili tudi ribiči paraplegiki in tetraplegiki iz petih pokrajinskih društev ZPS: DP Ljubljana, DP Celje, DP Murska Sobota, DP Maribor in DP Novo mesto. Med ribiči našega društva se je prvenstva udeležil le Boštjan Ceglar in osvojil odlično tretje mesto. Naslov državnega prvaka je ubranil Gašper Peček DP NM.

NAŠI KOŠARKARJI TRETJI NA DRŽAVNEM PRVENSTVU 10. julij

Ekipa naših košarkarjev nima podmladka in je zato nekonkurenčna. Nihče ne more pričakovati, da se bodo starejši igralci enakovredno kosali z mladimi, zato v ligaškem tekmovanju ZPS v letošnji sezoni ni zabeležila nobene zmage. In prav zato je pokal za tretje mesto na državnem prvenstvu toliko vrednejši. V športni dvorani na Vranskem je 10. julija v organizaciji Zveze ŠIS - SPK potekalo državno prvenstvo v košarki na vozičkih. Naslov državnih prvakov je osvojila ekipa DP Celje Thermana, druga je bila združena ekipa DP Kranj-DP Novo mesto, tretja naša ekipa DP Ljubljana Mercator, četrta pa DP Maribor.

LITERARNI UTRINKI Z JURČIČEM

27. julij

Naše društvo je 27. junija v Domu starejših občanov Fužine pripravilo Literarne utrinke z Jurčičem. V jedilnici doma, kjer potekajo številne večje prireditve in kulturni dogodki, se je zbralo veliko oskrbovancev.

NAŠ PLESNI PAR V PRAGI TRETJI

14. do 15. avgust

V Pragi na Češkem je 14. in 15. avgusta potekalo tekmovanje Prague 2021 World Para Dance Sport International



Competition, kjer so tekmovali tudi slovenski plesalci in paraplesalci. To je bilo prvo mednarodno tekmovanje na Češkem, ki so se ga večinoma udeležili finalisti z zadnjega SP v Bonnu. Že prvi dan je paraplesalka Lara Nedeljkovič, članica našega društva, uspešno nastopila, saj se je v močni konkurenci Single Women Class 2 uvrstila v finale in zasedla 6. mesto. V popoldanskem programu je bilo na sporedu še tekmovanje parov v kategorijah Combi Latin Class 2, kjer sta Lara in soplesalec Klemen osvojila bronasto medaljo. Tretje mesto je v kategoriji Combi Latin Class 1 osvojil tudi drugi slovenski par Martina Smodiš in Roman Maček. Naslednji dan sta se oba slovenska para pomerila še v kategoriji Combi Standard Class 2. V finale se nista uvrstila.

TUDI LJUBLJANSKI GRAD SE JE OBARVAL VIJOLIČNO **19. avgust**

Ljubljanski grad se je 19. avgusta obarval vijolično. S tem se je uradno začela nova kampanja gibanja WeThe15, ki združuje 1,2 milijarde ljudi z invalidnostmi. Pred največjim športnim dogodkom za parašportnike – paraolimpijskimi igrami v Tokiu, je grad v slovenski prestolnici postal ena izmed več kot 115 znamenitosti po vsem svetu, ki so zasijale v mednarodni barvi ljudi z invalidnostmi.

V NARODNO GALERIJU

25. avgust

Tokrat smo si 25. avgusta ogledali prvi del razstav slovenskega slikarja Hinka Smrekarja (1883–1942), ki je bil nekakšen posebnež med slovenskimi karikaturisti.

TRADICIONALNI TABOR S TUJIMI PROSTOVOLJCI V SEMIČU **24. do 29. avgusta**

Letošnji tabor je kljub zapletom zaradi koronavirusa potekal v Semiču, udeležili so se ga tudi prostovoljci iz tujine.

40. POGAČNIKOV MEMORIAL

28. do 29. avgust

V športni dvorani Krim v Ljubljani poteka dvodnevno že 40. jubilejno spominsko tekmovanje Toneta Pogačnika in 24. mednarodni turnir.

OGLED RIMSKE NEKROPOLE, PIVOVARNE IN ROGLE **30. avgust**

Naše društvo je pripravilo izlet po Savinjski dolini, podali smo se tudi na Roglo, se povzpeli med krošnje ter si bližnjo in daljno okolico ogledali, kot jo vidijo ptice.



EKIPA DP MERCATOR LJUBLJANA V ORADEI DRUGA

4. september

Ekipa DP Ljubljana Mercator je 4. septembra v Oradei v Romuniji na mednarodnem turnirju v košarki na vozičkih v težki konkurenci osvojila drugo mesto. Naša ekipa je zaradi epidemiološke situacije nastopila v okrnjeni postavi, saj se je turnirja lahko udeležilo le pet igralcev. In tako je prva udarna peterka odigrala vse tekme brez počitka in menjav. Prvo tekmo je ekipa DP Ljubljana Mercator odigrala proti močni domači ekipi Oradea, ki je bila okrepljena z izkušenimi poljskimi igralci. Po izenačeni igri je Ljubljana po nekaj atraktivnih potezah Gregorja Gračnerja, odličnih skokih Andorja Paljkoviča, dobrih obrambah Toneta Zakrajška, lepih koših Jožeta Berčona, predvsem pa pomembnih točkah Boruta Severja naredila razliko in dobila uvodno tekmo. V drugi tekmi se je poznala utrujenost, predvsem pa je razliko naredila dolga klop ekipe KIK Zmaj BiH, ki se je za turnir okrepila z mnogimi bosanskimi reprezentanti. Ekipa DP Ljubljana Mercator je z osvojenim drugim mestom uspešno začela sezono in s tem nakazala, da je zmožna s to peterko poseči tudi po dobrih rezultatih.

17. ČURČIJEV MEMORIAL

9. september

DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja je 9. septembra organiziralo 17. memorial Vlada Čurčija v športnem ribolovu. Tekmovanje je v sodelovanju z Ribiško družino Brestanica - Krško potekalo ob ribniku Raztez pri Brestanici. Udeležilo se ga je 18 ribičev iz šestih pokrajinskih društev ZPS, med njimi tudi ribiči našega društva. Največ rib je ulovil Rudi Centrih iz DP jugozahodne Štajerske (12510 g), ki je osvojil tudi prehodni pokal. Najtežjo ribo je ulovil Venčeslav Bezjak (4350 g) DP MS.

HROVATINOV MEMORIAL

11. september

Na atletskem stadionu na Ptujju je 11. septembra potekalo že 52. atletsko tekmovanje v spomin na pionirja invalidskega športa prof. Bojana Hrovatina. Tokrat so se slovenskim športnikom priključili atleti iz Črne gore, Bosne in Hercegovine, Srbije in Hrvaške. V slovenski ekipi so tekmovali tudi številni atleti našega društva in osvojili kar nekaj medalj. Memoriala se je udeležilo 57 atletinj in atletov. Tekmovanje je potekalo v soorganizaciji DP Podravja in Medobčinskega društva slepih in slabovidnih Ptuj. Pokrovitelj atletskega srečanja je bila Mestna občina Ptuj.



NAŠI ŠAHISTI PRVI**14. september**

Tretji krog šahovske lige ZPS Gradex je 14. septembra v gostišču Hochkraut pripravilo DP jugozahodne Štajerske, udeležilo pa se ga je dvanajst šahistk in šahistov iz petih pokrajinskih društev ZPS. Šahisti našega društva – Ljubiša Gajič, Jasmin Sabljakovič in Adam Dmitrovič so v tretjem krogu šahovske lige dosegli izjemen uspeh. Prvo mesto je osvojila ekipa DP Ljubljana (13), na drugo mesto se je zavihтела domača ekipa DP Celje (8,5). V posamični konkurenci sta prvi dve mesti osvojila naša šahista Ljubiša Gajič (4.5) in Jasmin Sabljakovič (4.5), četrto pa Adam Dmitrovič.

ŠAHISTI DRUGI NA MEDNARODNEM TURNIRJU**17. september**

V Banja Luki (BIH) je 17. septembra potekal 13. mednarodni turnir v šahu, v katerem so sodelovali tudi šahisti našega društva – Ljubiša Gajič, Jasmin Sabljakovič in Ivica Vukadin. Po težkih in razburljivih partijah so osvojili drugo mesto, kar je najboljši dosežen rezultat slovenskih ekip. Na turnirju se je za najboljše uvrstitve pomerilo pet ekip iz Srbije, Bosne in Hercegovine ter Slovenije.

JESENSKO SREČANJE V OBČINI IG**18. september**

Letošnje težko pričakovano jesensko srečanje smo pripravili 18. septembra v občini Ig.

PARASTRELEC BAVEC DRŽAVNI PRVAK, VRHOVC DRUGI**18. september**

Na strelišču na Dolenjski cesti v Ljubljani je 18. septembra v organizaciji Zveze ŠIS - SPK v sodelovanju z Mestno strelsko zvezo Ljubljana potekalo državno prvenstvo v parastrelstvu. Tekmovanje je potekalo v posamični in ekipni konkurenci s serijsko in standardno zračno puško ter pištolo na razdalji 10 m. Med parastrelci ZPS sta nastopila tudi strelca našega društva – Toni Bavec in Aleš Vrhovc. Bavec je v streljanju z zračno pištolo v skupini SH1 s 545 krogi osvojil naslov državnega prvaka, kar je za pet krogov bolje od lanskoletnega rezultata. Strelec Vrhovc je v skupini SH2, kjer strelci streljajo z naslonom, osvojil drugo mesto.

ETM V KOČEVJU**20. september**

V Kočevju je naše društvo 20. septembra izvedlo delavnico na temo evropskega tedna mobilnosti. Žal nam vreme ni bilo naklonjeno, zato smo se morali omejiti



na izvedbo le ene aktivnosti in prikaz našega društva z informativnim materialom. Naš član, slikar in domačin Željko, je mimoidočim prikazal slikanje z usti. Obiskala nas je tudi predstavnica Občine Kočevje, s katero smo imeli zanimiv in prijeten pogovor. Udeležba mimoidočih je bila zaradi slabega vremena manjša. V Kočevju so društvo še predstavljali Katja, Bojan, Slavko in Darko. Projekt sofinancira AVP in Občina Kočevje.

OVIRANTLON

21. september

V okviru ETM-ja je 21. septembra na Kongresnem trgu v Ljubljani potekal že tradicionalni OVIRANTlon, triatlon z ovirami.

VIKTOR RUPNIK DRŽAVNI PRVAK V KEGLJANJU

26. september

Na kegljišču Golovec v Celju je 26. septembra potekalo državno prvenstvo v kegljanju, ki ga je organizirala Zveza ŠIS - SPK. Med številnimi nastopajočimi se ga je udeležilo tudi 11 kegljačic in kegljačev iz petih pokrajinskih društev ZPS. Kegljači so tekmovali na desetsteznem kegljišču v štirih različnih kategorijah (KTŽ, KPŽ, KTM in KPM). Med kegljači paraplegiki je naslov državnega prvaka osvojil naš kegljač Viktor Rupnik (464). V ženski kategoriji KTŽ je

nastopila samo Marta Janežič (324), DP MS.

V drugi ženski kategoriji KPŽ je naslov državne prvakinje osvojila Martina Glavič (383), DP NM. Žal se tekmovanja ni mogla udeležiti naša najboljša kegljačica Senka Ivanišević. V kategoriji KTM, kjer tekmujejo tetraplegiki, je z največ podrtimi keglji (398) prvo mesto osvojil Aleš Povše, DP CE.

NAŠI ŠAHISTI PONOVRNO ZASEDLI ŠAHOVSKI PRESTOL 27. september

DP Istre in Krasa je 27. septembra pripravilo četrti krog in zaključek lige ZPS Gradex. Primorski šahisti tekmovanje že vrsto let posvečajo tudi v spomin Viktorju Brezovniku. V sklepnem, četrtem krogu, se je v gostišču Emonec na črno-belih poljih pomerilo le 13 šahistov iz petih pokrajinskih društev ZPS. Za naše društvo so tekmovali: Jasmin Sabljakovič (3,5), Adam Dmitrovič (3) in Enver Mehič (2). Prvo mesto 4. kroga je osvojila DP Maribor (11), tretje pa naša ekipa DP Ljubljana (8,5). Prvo mesto je osvojil Benjamin Žnidaršič DP KP (4,5).

Prvo mesto v šahovski ligi 2020/2021 je tako kot že vrsto let zapored ponovno osvojila ekipa našega društva.



SREČANJE ČLANOV S POVERJENIKI**1. oktober**

V Ivančni Gorici je 1. oktobra naš socialni poverjenik Štefan Glavan pripravil srečanje za »svoje člane«.

SENKA IVANIŠEVIČ PRVA V ŽENSKI KONKURENCI**5. oktober**

Na kegljišču v Radencih se je po poletnem premoru nadaljevala kegljaška liga ZPS, tretji krog in 27. Magdičev memorial pa je 5. oktobra pripravilo DP Prekmurja in Prlekije. Tokratnega tekmovanja so se udeležili kegljači in kegljačice iz osmih pokrajinskih društev. V ekipni konkurenci so tokrat zmagali kegljači iz DP Podravja. V ženski konkurenci je največ kegljev podrla naša kegljačica Senka Ivanišević (394), v konkurenci težje gibalno ovirani tetraplegiki je zmagal Aleš Povše iz DP CE (419), med veterani domačin Ludvik Škraban DP MS (404). V najštevilčnejši konkurenci med moškimi je tokrat največ kegljev podrl Roman Hrženjak DP CE (481).

SPREJEM NOVIH ČLANOV**6. oktober**

Na društvu smo 6. oktobra pripravili sprejem za nove člane. Udeležili so se ga trije novi člani s svojci.

OBISKALI SMO UČENCE NA OŠ V SODRAŽICI**7. oktober**

S projektom Različnost je zakon smo se 7. oktobra predstavili učencem četrtil in petih razredov na OŠ dr. Ivana Prijatelja Sodražica.

BRAJKOVIČ PRVI, BRATOVŽ TRETJI**8. oktober**

ZPS je 8. oktobra pripravila 12. meddruštveni turnir v biljardu. V Biljard klubu v Celju se je zbralo samo osem biljardistov iz DP jugozahodne Štajerske, DP Podravja, DP Prekmurja in Prlekije ter trije biljardisti iz našega društva. Biljardisti so se pomerili v kmečki osmici s prilagojeno končnico. Po napetih dvobojih so se v končnico tekmovanja uvrstili: David Slaček – DP Maribor, Matej Brajkovič in Rok Bratovž – DP Ljubljana ter Simon Gračnar – DP Celje. V finalnem obračunu sta se pomerila David Slaček in Matej Brajkovič, ki je imel natančnejšo roko.

USPEŠEN NASTOP NAŠEGA PLESNEGA PARA**8. do 10. oktober**

Na Poljskem, v mestu Lomianki, je od 8. do 10. oktobra potekalo mednarodno tekmovanje v paraplesu. Prvenstva so se pod vodstvom trenerja Andreja Novotnaya



udeležili tudi slovenski paraplesalci – Lara Nedeljkovič, Martina Smodiš, Ines Golobič, Klemen Dremelj in Roman Maček. Prvi dan tekmovanja je paraplesalka našega društva Lara Nedeljkovič v najštevilčnejši kategoriji Single Women Class 2 za malo zgrešila finale in zasedla sedmo mesto. V nadaljevanju je par Lara in Klemen v močni konkurenci v kategoriji Combi Standard Class 2 osvojil četrto, v kategoriji Combi Latin Class 2 pa osmo mesto. Lara in Klemen sta se na tokratnem tekmovanju prvič preizkusila v kategoriji Combi Freestyle Class 2 in si priplesala osmo mesto.

DRUŽENJE POVERJENIKA S SVOJIMI »VAROVANCI«

15. oktober

Naš socialni poverjenik Ljubiša Gajič je 15. oktobra v gostišču Livada v Ljubljani pripravil srečanje »svojih članov«.

NAŠI KEGLJAČI USPEŠNO ZAKLJUČILI SEZONO

22. oktober

Na kegljišču Športnega centra Ravne na Koroškem je 22. oktobra potekal zaključni krog kegljaške lige za sezono 2020–2021. Tekmovanje je pripravilo DP Koroške in ga že šestindvajsetič posvetilo v spomin njihovemu kegljaču Stanku Grnjaku. Zaključnega kroga se je udeležilo 47

kegljačic in kegljačev iz osmih pokrajinskih društev ZPS. V četrtem krogu je v ekipni konkurenci največ kegljev podrla ekipa DP Novo mesto (1868), tretja pa naša ekipa DP Ljubljana (1775). Najboljši rezultat na tekmovanju med vsemi kegljači in kegljačicami je tokrat dosegla zmagovalka v ženski kategoriji Martina Glavič DP NM (493), drugo mesto je osvojila naša kegljačica Senka Ivanišević (458). V kategoriji paraplegiki je zmagal Miran Jernejšek DP MB (487), na drugo mesto se je povzpел naš kegljač Viktor Rupnik (481). Med tetraplegiki je drugo mesto osvojil kegljač našega društva Janez Kokalj (437). V letošnji sezoni je v ekipni konkurenci naslov ligaškega prvaka osvojila ekipa DP Novo mesto (6475), tretja je bila ekipa DP Ljubljana (6238). Med kegljačicami je v tej sezoni zmagala Martina Glavič DP NM (1262), druga je bila naša kegljačica Senka Ivanišević (1251). Med paraplegiki je bil tretji naš kegljač Viktor Rupnik (1375). Med tetraplegiki je slavil Aleš Povše DP CE (1337). V veteranski konkurenci je prvo mesto osvojil Franc Kuhelj DP NM (1153), drugi je bil naš kegljač Janez Kokalj (1112).

PREDSTAVITEV ZBIRKE HAIKUJEV DARINKE SLANOVEC

26. oktober

V samostanu Mekinje je 26. oktobra potekala predstavitev knjižne zbirke haikujev naše pesnice Darinke Slanovec.



OGLEDALI SMO SI OPERO ČAROBNA PIŠČAL

27. oktober

Nekateri naši člani, svojci in spremljevalci so si 27. oktobra v operni hiši v Ljubljani ogledali odlično predstavo Wolfganga Amadeusa Mozarta Čarobna piščal. Kakšnih posebnih posnetkov predstave nimamo, saj so po njihovih besedah v predstavi tako uživali, da so pozabili na čas. Čarobna piščal je pravljичna opera v dveh dejanjih, kjer svetloba zmaga nad temo, zloba podleže dobroti, nagon se podredi razumu in ljubezen prežene sovraštvo.

BRAJKOVIČ OSVOJIL SREBRNO IN DVE BRONASTI MEDALJI

30. oktober do 12. november

Med 30. oktobrom in 12. novembrom se je v turški Antalyi odvijalo evropsko prvenstvo v biljarju. Slovensko reprezentanco sta zastopala tudi naš Matej Brajkovič in David Slaček iz DP Podravja. Osvojila sta kar pet medalj. Tekmovala sta v treh disciplinah: osmici, devetki in desetki. V disciplini desetka sta se oba uvrstila v polfinale in osvojila tretje mesto. V drugi disciplini osmica je Matej osvojil tretje mesto, Slaček pa je zasedel peto mesto. Zadnja disciplina, devetka, je bila zelo zanimiva, saj sta se oba uvrstila v polfinale, kjer sta se pomerila med seboj. Matej se je po zmagi s Slačkom veselil prve uvrstitve v finale in ga nato v tesnem dvoboju s tekmovalcem iz Finske izgubil s 7:5.

SESTANEK VODIJ ŠPORTNIH PANOG

3. november

Na društvu smo 3. novembra organizirali srečanje vodij športnih panog. Na vabilo so se odzvali skoraj vsi, kar je pohvalno in hkrati ključno za učinkovito izmenjavo mnenj in nadaljnje delo. Sestanek sta vodila dolgoletni športni referent Robert Žerovnik in predsednica društva Mirjam Kanalec. Najprej smo pregledali in ovrednotili svoje delovanje v preteklosti, razčistili trenutne nejasnosti in si zadali nove cilje.

SPREJEM NOVIH ČLANOV

4. november

V društvenih prostorih smo 4. novembra pripravili sprejem za nove člane.

DVE PRVI MESTI ZA NAŠE STRELCE V PRVEM KROGU

6. november

S prvim krogom v streljanju z zračnim orožjem, ki ga je 6. novembra na strelišču v Ankaranu pripravilo DP Istre in Krasa, so se pri ZPS začela ligaška in druga športna tekmovanja v sezoni 2021–2022. Strelci so se v kategorijah SH1 in SH2 pomerili v ekipni in posamični konkurenci, v prvem krogu pa se je pomerilo 26 strelcev iz sedmih pokrajinskih društev ZPS. V ekipni konkurenci



je slavila ekipa DP Murska Sobota (1092). V najštevilčnejši konkurenci SH1 je zmagal Franc Jožef DP MS (370). V težje gibalno ovirani skupini SH2 je največ krogov nastreljal naš strellec Aleš Vrhovc (368), ki iz tekme v tekmo postaja boljši. V streljanju z zračno pištolo so tokrat nastopili štirje tekmovalci. Prvo mesto je osvojil naš strellec Anton Bavec (365).

OGLED PREDSTAVE VEČNO SAMSKA V ŠPAS TEATRU

4. november

V kulturnem domu Mengeš smo si 4. novembra ogledali komedijo Večno samska. Iz srca smo se nasmejali Tini Gorenjak in Andreju Ivkoviču. Samski stan je lahko ena velika komedija in Tina nas je ponosno peljala skozi svojo tragikomično odisejado iskanja ljubezni, kjer je preizkusila vse. Vse! Spletni zmenki, hitri zmenki, slepi zmenki in zmenki, za katere bi bilo bolje, če bi bili tudi gluhi, ne samo slepi.

TRENING VARNE VOŽNJE NA VRANSKEM

10. november

Ker želimo paraplegiki in tetraplegiki ostati dobri in varni vozniki, smo pri Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine 10. novembra na poligonu na Vranskem pripravili tečaj varne vožnje.

PO PRVEM KROGU VODI EKIPA DP MARIBOR

13. november

V športni dvorani OŠ Vojnik so se 13. novembra začela tekmovanja v državni košarkarski ligi 2021/2022, ki poteka v organizaciji ZPS. Prvi krog je tokrat pripravilo DP jugozahodne Štajerske. Tudi v letošnji sezoni bodo v štirih krogih tekmovala ekipe: DP Ljubljana Mercator, DP Celje Thermana, DP Maribor in združena ekipa DP Novo mesto-DP Kranj. Novo tekmovalno sezono sta odprli ekipi DP Celje Thermana in DP Maribor, ki je z boljšo igro v obrambi in napadu zmagala z 41:35. Druga tekma je bila bolj izenačena, saj sta se ekipi DP Celje Thermana in združena ekipa DP Novo mesto-DP Kranj med tekmo izmenjavali v vodstvu, a je celjska ekipa strla odpor nasprotnika in tesno zmagala s 47:45. V zadnji tekmi sta se pomerili naša ekipa DP Ljubljana Mercator in DP Maribor. Naši igralci so v prvi četrtini povedli, ob polčasu bili izenačeni, v nadaljevanju pa popustili. Nasprotna ekipa je povedla in zmagala s 55:50.

PO PETIH LETIH PONOVRNO NA OŠ ZAGRADEC

16. november

S programom Različnost je zakon smo 16. novembra obiskali OŠ Zagradec.



RAZSTAVA UMETNIN – SESTAVLJENIH IZ PUZZLOV**18. november**

Naše društvo je 18. novembra v prostorih Info točke Mestne občine Ljubljana postavilo malce nenavadno razstavo. Razstavljena so namreč dela svetovno znanih umetnikov, kot so: Salvador Dali, Claude Monet, Vincent van Gogh, Leonardo da Vinci ... Toda zanimive so predvsem zato, ker so sestavljene iz puzzlov. So izredno dobre replike in si jih je vredno ogledati. Karanteno lahko preživimo tudi ustvarjalno!

DELAVNICA O JAVNEM NASTOPANJU**18. november**

Javno nastopanje je večšina, ki se jo lahko priučimo in poskrbimo, da bomo s svojim nastopom pustili dober vtis. S tem namenom smo 18. novembra v društvenih prostorih organizirali delavnico javnega nastopanja, ki so se je udeležili trije člani kulturne skupine – Ana Feržan, Boštjan Vidic in Darinka Slanovec. Delavnico je prek Zoom-a vodila Simona Zorc Ramovš, gledališka igralka in režiserka, ki je svoje življenje posvetila predvsem ljubiteljski kulturi. Delavnica je potekala v obliki praktičnih vaj in konkretnih primerov.

RAZLIČNOST JE ZAKON NA OŠ LITIJA**19. november**

Učencem dveh sedmih razredov na OŠ Litija smo 19. novembra predstavili naš projekt osveščanja in preventive.

DELAVNICA NISI SAM**25. november**

V društvenih prostorih smo 25. novembra pripravili delavnico Nisi sam, ki smo jo izvedli v okviru projekta Opolnomočenja oseb.

ORGANIZIRALI SLIKARSKO DELAVNICO**30. november**

Naše društvo je 30. novembra prvič pripravilo slikarsko delavnico, posvetili pa smo jo 3. decembru, mednarodnemu dnevu invalidov.

ENO PRVO IN ENO DRUGO MESTO V DRUGEM KROGU**4. december**

Na strelišču Bukovec na Vidmu je 4. decembra potekal drugi krog strelske lige, ki ga je pripravilo naše društvo.



DELAVNICA SPROŠČANJA

8. december

V društvenih prostorih smo 8. decembra organizirali delavnico sproščanja.

RAZLIČNOST JE ZAKON Z OŠ 8 TALCEV NA DALJAVO

9. december

Učencem Osnovne šole 8 talcev Logatec smo program Različnost je zakon že večkrat predstavili, 9. decembra pa smo se s sodobno informacijsko tehnologijo z njimi povezali kar na daljavo.

PO DRUGEM KROGU VODI DP KRANJ-DP NOVO MESTO

11. december

Drugi krog košarkarske lige ZPS Bauerfeind je 11. decembra v Športni dvorani Pungrt v Šmartnem pri Litiji pripravilo naše društvo.

OKROGLA MIZA O VARNOSTI V CESTNEM PROMETU

16. december

Agencija za varnost prometa je 16. decembra na svojem Facebook profilu pripravila okroglo mizo, na kateri so o posledicah spregovorili tisti, ki so jih prometne nesreče usodno zaznamovale.

TRADICIONALNO NOVOLETNO SREČANJE

18. december

V hotelu Grosuplje smo 18. decembra organizirali prednovoletno druženje članov s svojci ter sodelavci.

OTROKE OBISKAL IN OBDAROVAL DEDEK MRAZ

14. do 18. december

Podobno kot v letu 2020 je tudi v dneh od 14. do 18. decembra dedek Mraz otroke obiskal in obdaroval kar na njihovih domovih.

Hvala za vaš trud v celem letu, seveda pa tudi za prejeto voščilnico. V letu, ki prihaja, vam vsem želim sreče zdravja in nadaljnjih uspehov.

Vincenc Rebec

MOŠKA SKUPINA NA PONOVNEM DRUŽENJU

20. december

Po dolgem času smo v društvenih prostorih 20. decembra z našimi mladimi moškimi pripravili predpraznično druženje. Fantje so ob tem spoznali še Evo Pahovnik, našo bodočo novo sodelavko na društvu. Skupaj smo poklepetali in preživeli kar tri ure ob pogovoru in



smehu. Moška skupina vam sporoča, da je pripravljena sprejeti še kakšnega novega člana! Pogoji je le, da je moški star največ 45 let in samski, saj je veliko govora tudi o ženskah, zmenkarjih in razmerjih.

Živijo Mojca!

Sem že v 80-letih in se držim pravila: Hiti počasi!

Tudi predaleč so Toti v Prekmurju zame,
prestar, da me lepota še objame.

Mi klobasa visi dol, premeška za ženski spol.

Fino se vedno imej,
z veseljem glej naprej,
finančno bodi brez izgub,
sprejmi objem in poljub.

Jože

Jože,

hvala, ker nas vedno nasmejiš,

za dobro voljo poskrbiš.

Naj leta ne bodo ovira,
če jezik še dobro svira.

Drugih lepotic ne išči,
raje se k svoji tišči.

Če pa kaj ti bo dolgčas,
dobrodošel si med nas.

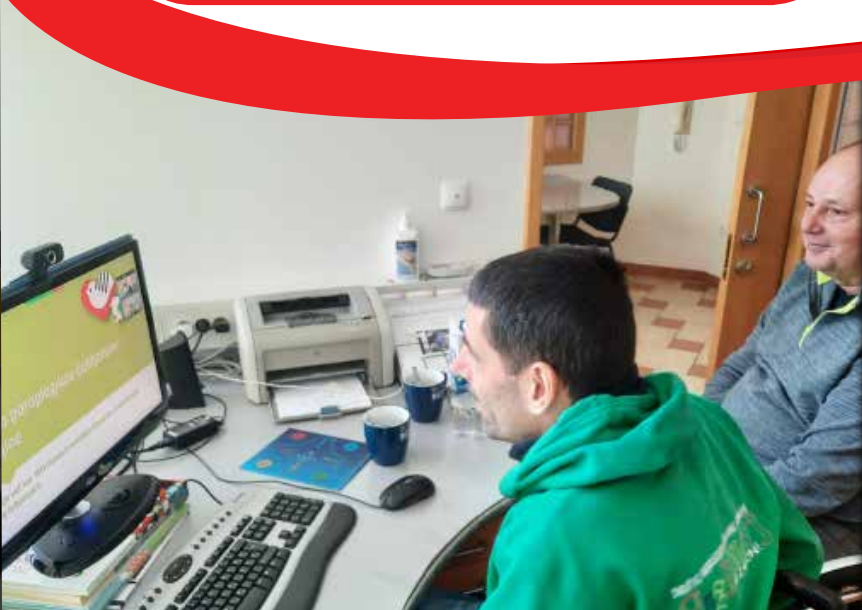
Pozdrave, Mojca in Nina

TEKMOVANJE V LJUBLJANSKI KEGLJAŠKI LIGI

23. december

Od 25. novembra do 23. decembra je potekala liga mesta Ljubljane v kegljanju (borbene tekme v čiščenju). Kegljači našega društva: Feliks Burgar, Adam Dmitrovič, Štefan Glavan in Uroš Milutinovič so tekmovali s petimi ekipami iz petih različnih društev – DI Vič Rudnik, Slabovidni, DI Moste Polje (katere smo tudi premagali), DI Šiška moški in nazadnje še DI Šiška (ženske, s katerimi smo tudi zaključili letošnjo ligo). V vsaki ekipi so bili štiri tekmovalci in dve rezervi. Tekmovanje je na Staničevi v Ljubljani potekalo nemoteno kljub koroni, saj je bil izpolnjen PCT pogoj.

Najlepše se zahvaljujem socialni komisiji za odobrena in nakazana finančna sredstva za prilagoditev bivalnega prostora. Hvala vam!
V letu 2021 pa vam želim VELIKO ZDRAVJA,
SREČE ter USPEHOV, tako na osebni kot
tudi na službenem področju.
Še vnaprej delajte tako dobro kot do sedaj!
Lepe praznike želim!





Jože Globokar

LETOS KAR NA DALJAVO

Prvi redni Zbor članov Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine je letos zaradi protivirusnih ukrepov potekal 23. aprila 2021 na daljavo. S sodobno informacijsko tehnologijo Zoom ga je vodila predsednica društva Mirjam Kanalec.

Po pozdravnem nagovoru predsednice, uvodnih formalnostih, pregledu zapisnika 4. rednega Zbora članov in minuti molka v spomin članom, ki so nas v tem času zapustili, so udeleženci najprej prisluhnili poročilu predsednika Nadzornega odbora Ljubiši Gajiču. Iz poročila je razvidno, da je vodstvo društva v teh kriznih časih zelo dobro gospodarilo, kar izkazuje tudi presežek prihodkov nad odhodki. Pomemben je tudi pokazatelj, da je društvo za izvajanje socialnih programov namenilo kar 89 odstotkov vseh sredstev, za delovanje društva pa preostalih 11.

Za tem so udeleženci prisluhnili poročilu društva za leto 2020, kjer so v Splošnem delu bili predstavljeni: osnovni podatki, namen društva, članstvo društva in območje delovanja; v Posebnih socialnih programih pa: Cilji, Izvajalci programov, Uporabniki programov, Vsebina in aktivnosti (še posebej v času epidemije), Delovanje društva in Evalvacija programa. Društvo je skladno s programom izvajalo štiri obsežne posebne

socialne programe: Kompenziranje invalidnosti, Prevozi, Interesne dejavnosti ter Šport in rekreacija. V poročilu so navedene še: Dejavnost osebne asistence, Investicije in Zaključni del.

V nadaljevanju Zbora so se člani seznanili s smelo zastavljenim Programom društva za leto 2021 in 2022. Program je predstavljen kar na 18-ih straneh v podobnih vsebinah in tudi so podobno finančno ovrednoteni kot v poročilu društva. Pri predstavitvi je sodelovala tudi socialna delavka Nina Černe, ki je predstavila kompenziranje invalidnosti, mrežo socialnih poverjenikov in interesne dejavnosti s številnimi srečanji. Ker so udeleženci gradivo predhodno prejeli, so bili že seznanjeni z vsemi pomembnimi vsebinami. Zato so po krajših razpravah tako poročilo kot program dela sprejeli in potrdili. Udeleženci Zbora članov so v naslednji točki potrdili predlog o enaki višini zneska (15 €) za članarino, s katero lahko izkazujemo pripadnost društvu. Socialno šibki člani so plačila članarine



oproščeni. Zbor članov je sprejel tudi sklep, da pooblašča Upravni odbor za sprejem in spreminjanje sistemizacije delovnih mest ter sprejem in spreminjanje drugih splošnih aktov. Predsednica se je na koncu zahvalila prav vsem za tvorno sodelovanje, še posebej pa mreži socialnih poverjenikov, ki v teh kovidnih časih predstavljajo izredno pomembno vez s člani. Ob zaključku sta udeležence zbora nagovorila predsednik Zveze paraplegikov Slovenije in tudi naš član Dane Kastelic ter Urška Rendulič strokovna vodja programov.

Kastelic je med drugim omenil splošno in uspešno poslovanje naše krovne organizacije in financiranje ter ob zahvali pripomnil, da mozaik uspešnosti Zveze sestavljajo tudi društva s svojimi člani. Ob zaključku pa je vodstvu izrekel še čestitke

in zahvalo za uspešno vodenje društva. Renduličeva je predstavila programski del Zveze z vsemi socialnimi programi in pri skupinski obnovitveni rehabilitaciji omenila, da največ članov lokalnih društev SOR koristi v Domu paraplegikov

Pacug, sledi Zdravilišče Laško in Zdravilišče Radenci.

Po zaključku uradnega dela Zbora članov smo vsi udeleženci vključili mikrofone in takole s pomočjo sodobne tehnologije na daljavo malo poklepetali.



Mojca Burger

ČAS JE ZA NOV ZAČETEK

Ko delo postane rutina, je potrebno vzeti pot pod noge in se podati novim dogodivščinam naproti.

Ne vem, kje naj začnem, morda kar na začetku, da vam povem vso zgodbo, ki me je pripeljala v naše društvo.

Ko sem se leta 1987 poškodovala v prometni nesreči, sem imela komaj 17 let. Moje življenje radožive srednješolke, ki je ni bilo nikakor mogoče ustaviti, se je čez noč spremenilo. Počutila sem se, kot bi se izgubila v raj, iz katerega so izgnani vsi, celo sam raj. Česar prej ni mogel nihče preprečiti – drznosti nagajive sedemnajstletnice, je en sam bedni trenutek ustavil. Šele ko sem prestala tri operacije na hrbtenici in štiri mesece negibno preležala, sem lahko sedla tudi na voziček; takrat so se vrata

odškrnila, a le toliko, da sem spet pokukala, če sem še v istem, torej svojem času. Na travmatološki, kjer so me operirali, sem tako ostala 6 mesecev, od koder so me poslali na rehabilitacijo v Sočo.

Tam sem spoznala pisano družino kameratov, s katerimi smo ga



pošteno biksali in povzročali sive lase zaposlenim. Bilo je ogromno smeha, tako sem laže prenašala bolečine, ki so precejkrat hudo posegle v živahne in razigrane doživljaje z novimi prijatelji. Avsismo imeli cilje, ki so nas motivirali. Tudi etapne zmage so bile dobrodošle, preskušanje, kaj je sploh mogoče, kajti zastavljeno prihodnost si je takrat marsikdo povsem drugače predstavljal. Danes, po 33-ih letih, sem z nekaterimi od njih ostala v tesnih odnosih, spet z drugimi so se pota razšla, tretji pa so nas žal za zmerom zapustili. Med rehabilitacijo sem postopoma začela hoditi in približno po dveh letih nisem več potrebovala pripomočkov. Moja

hoja je bila najprej čudna, malo hecna, rahlo majava, zato so me radi zbadali, da capljam kot račka. Kasneje sem z učenjem pridobila več samokontrole in zdaj mi skoraj ni videti, da sem poškodovala hrbtenico.

Kot članica zveze paraplegikov, kamor sem vpisana že od 1988. leta, se sprva nisem udeleževala aktivnosti, izjema je bila obnovitvena rehabilitacija v Pineti in kasneje v Laškem ter Čatežu. Vseeno pa sem redno hodila na volitve društva. Spoznala in spoprijateljila sem se z mnogimi člani in z nekaterimi od njih sem zadnjih 13 let celo pomagala tlakovati pot našemu društvu.

Kako se je to pravzaprav zgodilo? Pričelo se je s prvo kavico z Gregorjem in Mirjam, ki smo jo skupaj popili v društvu. S takratnim vodjem socialnih poverjenikov Rafkom so iskali prostovoljce, ki bi bili pripravljeni žrtvovati svoj čas za pomoč in osveščanje sočlanov. Preden sem sploh izdabila »a«, sem že postala socialna poverjenica. Ker sem imela čas in veliko dobre volje, mi je bilo prijetno ob misli, da bom lahko naredila kaj dobrega za svoje sotrpine. Kasneje sem začela tudi pomagati Slavku pri organizaciji srečanj in kmalu postala samostojna organizatorica. Ker sem posledično

Tisoč in tisoč zvezd je nad nami,
tisoč in tisoč zvez med nami,
da gre po svetu – rama ob rami –
svetloba z nami.
(Tone Pavček)

Mojca, s svojim odhodom si
nedvomno pustila veliko vrzel, ki jo
bo težko zapolniti. Hvala ti za vsa
nepozabna doživetja in prijateljstvo,
predvsem pa za vso srčnost in
energijo, ki si jo delila med člani.

vse dlje ostajala na društvu, sem zelo rada poprijela za vse, kjer je bilo treba priskočiti na pomoč. Tako sem se naučila marsikaj novega.

Ne bom pozabila leta 2010, ko me je poklicala Mirjam in mi ponudila službo sodelavke preko javnih del. Zame je bila to prelomnica, saj sem bila od nekdanj samostojna pri delu in nikoli nisem bila zaposlena pri tujem delodajalcu. Itak sem bila polno aktivna, ker sem se zelo rada družila z našimi člani. Zabavalo me je dejstvo, da bom po novem celo plačana za delo, ki mi je bilo v navdih. Z nekaj presledki sem nato preko javnih del pet let organizirala dogodke in srečanja ter se ukvarjala z ljudmi, ki so potrebovali mojo pomoč. 2015. leta so me pri društvu redno zaposlili in dela

zame je bilo čedalje več. Zamenjala sem kar dva »šefa«, Gregorja in Mirjam. Zadnjih pet let sem bila tudi podpredsednica društva ter članica upravnega odbora: kot v šali rada rečem, sem postala deklica za vse. Skrbela sem za prevoze, koordinirala osebno asistenco, koordinirala fizioterapijo in izvajala presoterapijo, bila vodja sociale, organizirala večdnevna srečanja novih članov, vsa srečanja, izlete, predavanja, hodila na info točke v Sočo, sodelovala pri projektu Sopa in opravljala še marsikaj, tudi tisto, kar mi ni bilo ljubo, a je spadalo med moje naloge. Mislim, da skoraj ni člana, ki me ne bi poznal tako ali drugače, saj sem bila zelo povezana z njimi. Pod črto povedano je bilo to pravzaprav bistvo mojega poslanstva.

A pri delu človek lahko postane rutiner, pri poslanstvu ne bi smel postati nikoli. Ko sem ugotovila, da mi je zmanjkalo idej in nimam ponuditi nič bolj svežega, da sem na nek način doživela svoj vrh, sem razmislila in spoznala, da je napočil čas sprememb. Dopolnila sem abrahama in pravijo, da z njim nastopijo korenite prevetritve. Vem, da vas bom pogrešala, a želim vam le najboljše, med drugim človeka, ki se bo z novim zagonom in poln znanja zavzemal za vas. Ob koncu,

ko sem imela čedalje več dela s papirologijo, birokracijo, razpisi, poročanji in vse manj s praktično socialo, se mi je zdelo, da se je bistvo, zaradi katerega sem začela, izgubilo. Tako sem se odločila za samostojno pot, kjer se bom ravno tako ukvarjala z ranljivimi skupinami in jim skušala izboljšati kakovost življenja. Pri društvu bom sodelovala kot socialna poverjenica,



članica upravnega organa ... še se bomo srečevali in klepetali.

Naj zaključim. Dragi moji, dali ste mi veliko več, kot sem vam dala sama. Zaradi vas in vaših zgodb sem se ogromno naučila in postala boljši človek. Rada bi se zahvalila tudi sodelavcem, ki jih skozi leta ni bilo malo, za vse lepe trenutke in prijetno prijateljevanje, ki še traja. Hvala tebi Mirjam in tebi Gregor, dala sta mi priložnost, da se izkažem in dokažem ter me tudi veliko naučila.



Katja Vipotnik

KATJA SE PREDSTAVI

Sem Štajerka, ki obožuje humor, pozitivne ljudi in živali.

Že od malega sem želela delati z ljudmi. Moja prva profesionalna pot v to smer je bil vpis na srednjo pedagoško šolo. Bila sem prepričana, da bom otroke učila telesno vzgojo. Proti koncu srednje šole sem kolebala med dvema fakultetama: medicinsko in fakulteto za telesno kulturo. Pa je nanoslo, da sem bila v tistem obdobju močno nagnjena h kontratransferju (premočno sem občutila stiske drugih ljudi).

Odločila sem se, da ne bi bila dobra zdravnica, če bom vso bolečino in travme projicirala nase. Tako sem se odločila za drugo mojo ljubezen – Fakulteto za šport.

A očitno usoda tega ni predvidela



zame, saj sem se proti koncu prvega letnika močno poškodovala. Zdravnik mi je odsvetoval nadaljnji študij te vrste. Kaj pa zdaj. Še vedno sem želela delati z ljudmi. Mogoče so me v študij defektologije potegnile določene izkušnje iz življenja. Tudi mama je defektolog in velikokrat sem jo obiskala na delovnem mestu, kjer sem se srečevala z drugačnostjo. Poleg tega je bil moj dedek na vozičku in



mi je bila drugačnost popolnoma normalna stvar že od malih nog. Med študijem sem delala – kot prostovoljka na Zvezi paraplegikov Slovenije. Na Zvezo sem prišla preko športa invalidov, saj je bil to predmet, ki sem ga usmerjala na fakulteti. Moj prvi mentor na Zvezi je bil pokojni Jani Bevc. Na začetku mojega dela na Zvezi sem pomagala, asistirala tetraplegikom. Kasneje pa sem delala na področju športa paraplegikov in takrat je bil veliko let moj mentor Jože Okoren, šef pa predsednik Ivan Peršak. Skozi vsa leta na Zvezi paraplegikov sem spoznala vsa področja delovanja organizacije, dodobra sem spoznala zakonodajo na področju sociale, invalidskega varstva, dela in zaposlovanja ipd. Moram priznati, da je bilo delo na Zvezi paraplegikov zelo dinamično in da sem se kljub

teoretičnem znanju o človeškem telesu oziroma travmi o sami paraplegiji veliko naučila iz same prakse. Po dvanajstih letih dela na Zvezi sem odšla v zelo podobno in hkrati zelo drugačno sfero sociale. Pet let sem delala v posebnem socialno varstvenem zavodu. Proti koncu leta 2020 me je pot pripeljala na Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine. Zopet sem prišla med paraplegike in tetraplegike, z mnogimi smo se že poznali od prej, z drugimi pa sem se spoznala in stkala nove vezi. V tem dobrem letu, ko sem delala na društvu, sem spoznala kar veliko prijetnih oseb in njihovih zgodb, ki mi bodo ostali v spominu. Konec novembra leta 2021 pa sem zaključila z zaposlitvijo na društvu, saj je vsakodnevna vožnja iz Žalca v Ljubljano postala zame prenaporna.

KDO SEM?

Sem močna, odločna, ljubeča,
sama sebi največja sreča.
Po svetu hodim z odprtimi očmi,
privabljam si priložnosti.

Ko »slab dan« me preseneti,
se ogenj trme v meni vneta:
»Vse kar je v moji moči bom storila,
da si bom nasmeh na lica vrnila!«

Vem, sem sama svoje sreče
gospodar,
od nje odvisen ni uspeh, denar.
Niti to, kar rečejo drugi ljudje,
le to, kako odločim, da počutim se.

Sem kot omamno dišeča cvetlica;
ko zacveti, k sebi privabi ljudi.
Po srcu sem nežna in goreča,
sama sebi največja **SREČA**.

Nauk pesmi:
Zavedaj se, da si sam svoje sreče
izvir,
pa boš na svoji poti imel manj ovir!

Nina Černe



Eva Pahovnik

S SVOJIM DELOM ŽELIM VNESTI VEČ DOBREGA KOT SLABEGA

Na društvo prihajam že nekaj časa, uradno pa bom tam od novega leta.

Trenutno sem še zaposlena kot osebna asistentka. Službo asistentke sem sprejela, da bi po študiju razmislila, kam naprej, nato pa v tem lepem poklicu ostala skoraj tri leta. Pri izbiri delovnega mesta imam eno vodilo. S svojim delom želim v svet vnesti več dobrega kot slabega. O tem sicer ne moreš biti nikoli povsem prepričan, upam pa, da mi bo to pri vas uspelo. Po uvodnem filozofiranju naj navedem še nekaj dejstev o sebi. Če prihajam k vam v službo, se spodobi, da pri obćim krajši življenjepis.

Odraščala sem v Gornjem Gradu kot najmlajša izmed treh otrok. Bila sem radovedna in radoživa deklica, ki je rada brala in se pogovarjala s starejšimi. S prijatelji smo v gozdu gradili bunkerje, ob bližnji reki kurili ogenj, veliko pa sem tudi pomagala doma.



Pri štirinajstih sem se v popolnem prepričanju o svoji odraslosti in odgovornosti podala na Srednjo zdravstveno šolo v Ljubljani in med tem prebivala v internatu. Šolanje sem nadaljevala na Pedagoški fakulteti v Kopru. Od šestnajstega leta sem med počitnicami delala v planinskem domu, visoko v hribih, in pri tem vztrajala devet sezon. Med letom sem dodatne denarce

služila v trgovini s čevlji, lokalu, domači delavnici in s pomočjo pri obrezovanju drevja. Vmes sem našla tudi čas za kakšno potovanje. Močno upam, da to še ni za menoj in da bom kljub novi zaposlitvi uspela obiskati še kakšne zanimive kraje. Imam tudi nekaj hobijev. Včasih enega, drugič drugega, kar vse po vrsti ali pa nobenega. Odvisno od časa in volje. Rada imam gore, dobro glasbo in prijatelje. V prostem času se ukvarjam s športom in družim s svojimi nečaki. Če sta mi naklonjena čas in vreme, s padalom odjadram proti nebu in svet gledam s ptičje perspektive. Upam, da zaradi tega ne bom nikoli članica vašega (našega) društva.

Pisati o sebi je »zanimivo«, lahko se še tako raziskujemo in samoanaliziramo pa eden o drugem še vedno največ vemo. Z novim letom se na novo zaposlujem v upanju, da bom za vas lahko storila čim več dobrega. Upam tudi da se bomo dobro razumeli, obljubim pa, da mi ne bo vseeno in da se bom potrudila vestno opravljati svoje delo.

Rad bi se vam zahvalil za vso pozornost, ves trud in za pomoč, katero mi nudite, odkar sem postal član vašega društva.

V letu 2022 nam vsem želim predvsem to, da se zadeve okrog covida poležejo, da bomo skupaj obrnili nov list v knjigi in v prihodnje spisali več prijetnih in pozitivnih zgodb. Še enkrat, hvala ker ste!

Jaka Umek

Mirjam Kanlec

»JAVNA DELA SO MI OMOGOČILA PREŽIVETJE.«

V program sta bili vključeni Mateja Valenčak in Jasna Vugrinec.

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. Prednost tega programa za delodajalce je, da Zavod povrne, lahko tudi občina, določen delež plače in malico ter prevoz na delo oziroma še druge stroške dela. V letu 2021 smo dobili odobreni dve vlogi, obe na programu Pomoč starejšim in invalidom. Eno je sofinancirala MOL, drugo pa Občina Kamnik.

Mateja Valenčak

9 mesecev sem bila zaposlena preko javnih del v programu z nazivom Pomoč starejšim in invalidom. Delo je dinamično, zanimivo in kot vsako delo včasih tudi naporno. Gre za delo z ljudmi, kar pomeni, da ima vsak svoj karakter, pričakovanja in želje. To pa predstavlja tudi prilagajanja, sprejemanja drug drugega, sploh v začetku, ko se še ne poznamo. V začetku je bil prisoten tudi strah, da kot oseba, ki nikoli ni imela opravka



z invalidi, koga nehote užalim s kakšno izjavo. Po nekaj obiskih pa ljudi že toliko spoznaš, da ta strah mine, točno veš, kdo se rad heca, kdo je bolj resen ter tudi to, kaj kdo pričakuje. Obiski pa postanejo vedno bolj sproščeni. Žal pa se najde tudi kdo, ki mu koncept pomoči ni popolnoma jasen in v bistvu pričakuje čistilni servis. Vendar se tudi to reši. Večina pri delu sodeluje toliko, kolikor zmore in delo v dvoje je običajno zelo zabavno. Ne gre pa samo za pospravljanje, temveč tudi za sprehode, obiske trgovin, pošte, zavijanje daril ... Meni je to delo prineslo veliko pozitivnega in tudi drugačen pogled na življenje invalidov in na splošno življenje.

Jasna Vugrinec

Pozdravljeni lepo, članice in člani, vsi, ki me poznate ali pa tudi ne. Dobila sem delo za določen čas v okviru javnih del. Pri vašem našem društvu. Super. Življenje se mi je obrnilo za kanček na bolje. A glej ga zlomka, spet sem na borzi dela. Naj razložim. Koledarsko leto in javni razpisi so zelo pomembni v očeh državnih ustanov, kot so



ministrstva. Prišlo je novo leto, zato sem na čakanju do nove pogodbe. A na čakanju so tudi vsi ljudje, osebe, ki jim nudimo pomoč in oskrbo na domu ter izven njega.

Javna dela so mi omogočila preživetje ... za določen čas.

Osebe, potrebne pomoči, ne morejo biti odvisne za določen čas. Stanje ali situacija teh ali vas, se ne bodo spremenila. Potrebujejo nas in nas bodo ves čas, do zadnjega diha svojih tuzemeljskih dni. Bistvo: to delo asistentov, pomočnikov, bi moralo biti redno in za nedoločen čas. Delo z ljudmi, pomoči potrebnih, ni enkratna nezgoda na vsake toliko, kot je žled, plaz ... ampak je potrebno hitre in učinkovite sanacije.

Januar 15-ti je, 2022. Pogrešam jih in skrbi me, če je z njimi vse dobro in prav. Spoznala sem njih in vas od lanskega avgusta dalje.

Najljubše mi je in posebno me gane, ko osebe lahko spremljam pri raznih obveznostih ali aktivnostih. Soča, šport, srečanja, nabava in žal tudi žalne slovesnosti. Pomembno je, da jim stojimo ob strani ob današnji sodobni tehnologiji, jih nasmejemo, razveselimo in jih držimo pokonci. In res je najlepše in čudovito, ko občutiš, da so te ljudje veseli, te komaj čakajo; ko nisi tujec ali nekakšen uradnik.

Eva Pahovnik

»ŽIVI VSAK DAN POSEBEJ.«

Marjana Lavrin je članica Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine že 53 let, nedavno pa je postala tudi članica Upravnega odbora našega društva. Odločili smo se, da ji postavimo nekaj vprašanj, a Marjana ostaja skrivnostna še naprej.

Kako bi se predstavila?

Sem zavedna Zagorjanka, čeprav sem veliko svojega življenja živela v drugih mestih Slovenije (prisilno). Trenutno živim v svojem domačem kraju. Zbolela sem pri sedmih letih, ko sem obiskovala drugi razred. Za otroka to ni ravno prijetno, ko se mora ločiti od staršev in prijateljev. Veliko let sem preživela v bolnišnici Valdoltra, nato pa šolanje nadaljevala v ZUIM Kamnik. Službo sem dobila v ETI-ju. Sedaj sem invalidsko upokojena in postala prava »zapečkarsta« mačka, razen izjem, ko me naš Darko vozi po naši prelepi Sloveniji.



Že kar nekaj časa si članica Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Kako vidiš društvo?

Društvo vidim v zelo pozitivni luči. Ponuja nam veliko različnih

dejavnosti in s tem tudi možnost druženja, izobraževanja, sodelovanja. Vsak se lahko pridruži, če le želi.

Na zadnjih volitvah si postala tudi članica upravnega odbora našega društva. Kakšna je tvoja vloga oziroma kakšna je tvoja vizija dela?

Kot članica upravnega odbora lahko povem svoje mnenje o določenih temah. Želim, da društvo deluje v dobro vseh članov, seveda mislim, da je potrebno posebno paziti, da ne delamo razlik. Pomembna je enakopravnost.

Kako dolgo vodiš AFŽ (žensko sekcijo)? Si zadovoljna s to skupino in njenim delovanjem? Kje so pozitivne strani delovanja te skupine?

AFŽ vodim že kar približno enajst let, čeprav mi še danes ni jasno, kako me je Ana Pavšek, ustanoviteljica te skupine, pripravila do tega. Pa ne razumeti narobe, je bilo že prav tako, mi je v veselje in zadovoljstvo delati in se družiti z mojimi ženskami. Pozitivne strani naše skupine so predvsem druženje, občasno tudi kaj ustvarjamo. Včasih smo res več

ustvarjale, vendar morate vedeti, da nam roke ne dovoljujejo, čeprav bi si želele več ustvarjanja. Zelo se vse veselimo vsakoletnega druženja v Semiču, kjer se podružimo tudi s članicami dolenske regije.

Si uporabnica osebne asistence. Si s to storitvijo zadovoljna?

S storitvijo sem zadovoljna.

Kakšen je tvoj pogled v prihodnost?

Hmmmmm, živi vsak dan posebej.

Pa tvoji hišni ljubljenci?

Moja dva mucka sta prava lenuha. Pravijo, da so ljubljenci podobni svojim gospodarjem. Takšna sta tudi Kiki in Lumpi.

In za konec ...

To je to. O sebi ne maram govoriti, zato se morate zadovoljiti s tem. Moja želja pa je, da člani držimo skupaj in se imamo lepo, kadar se srečamo.





Nina Černe

Z OSEBNO ASISTENCO DO VIŠJE KVALITETE ŽIVLJENJA

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je od 1. februarja 2020 izvajalec osebne asistencije po Zakonu o osebni asistenci (ZOA).

V letošnjem letu je prišlo do zakonskih sprememb, ki so pomembne tako za izvajalce, kot tudi uporabnike in osebne asistente.

Zakon o spremembah in dopolnitvah zakona o osebni asistenci (ZOA-b)

Pri izvajanju zakona se je v praksi pokazalo, da so v zakonu preveč splošno in nedosledno opredeljene posamezne rešitve, zaradi česar je prihajalo do nejasnosti in nepravilnosti pri izvajanju. Zaradi ugotovljenih nepravilnosti pri izvajanju osebne asistencije je ministrstvo pristopilo k pripravi novele zakona, s katero se izboljšuje izvajanje osebne asistencije in hkrati odpravlja anomalije. Novela zakona je začela veljati s 13. novembrom 2021 in prinaša kar nekaj novosti. Naštevamo nekaj pomembnejših za uporabnike osebne asistencije, tako trenutne, kot bodoče.

Vse se začne pri vlogi o osebni asistenci, kateri je potrebno po novem priložiti kar nekaj dokazil. Vlogo se vložijo na krajevno pristojen center za socialno delo, in sicer glede

na stalno ali začasno prebivališče vlagatelja.

Dokazila:

- dokazila o stopnji in vrsti invalidnosti;
- zdravstvena dokumentacija o vrsti in stopnji invalidnosti, zdravstvenem stanju vlagatelja ter uporabi medicinsko-tehničnih pripomočkov in drugo dokumentacijo, ki dokazuje vlagateljevo potrebo po osebni asistenci;
- navedba o potrebi po storitvah osebne asistencije pri opravljanju aktivnosti, povezanih z neodvisnim osebnim in družinskim življenjem, vključevanjem v okolje, izobraževanjem in zaposlitvijo;
- odločba o priznani pravici in višini dodatka za pomoč in postrežbo

oziroma drugih denarnih prejemkov, ki jih vlagatelj prejema iz naslova potrebe po tuji negi in pomoči;

- dokazila o izobraževanju ali zaposlitvi, če je vlagatelj zaposlen ali se izobražuje;
- dokazila, s katerimi vlagatelj dokazuje vključenost v programe institucionalnega varstva, zaposlitev pod posebnimi pogoji, družinskega pomočnika ... (Pravica do osebne asistencije se zmanjša za število ur vključenosti v te programe.)

Dokazila iz druge, pete in sedme alineje prejšnjega odstavka vlagatelj priloži, če z njimi razpolaga.

Novost je tudi to, da krajevno pristojen center za socialno delo pred imenovanjem strokovne komisije vlogo pregleda in preveri

Vabimo vas, da se obrnete na društvo in na Nino Černe, ki je strokovna vodja osebne asistencije. Prav tako ves čas iščemo kakšne nove osebne asistente ali pa asistente, ki bi nadomeščali odsotnosti preko podjemnih pogodb ali s. p.-ja. Vsi zainteresirani za karkoli od naštetega lahko pridete osebno na razgovor ali pokličete na telefonsko številko 064 144 114 vsak delovni dan od 9. do 14. ure ali pišete na e-mail naslov asistenca@drustvo-para-lj.si in z veseljem vam bomo pomagali.

izpolnjevanje pogojev za dodelitev pravice do osebne asistencije. Če ugotovi, da vlagatelj ne izpolnjuje pogojev, zavrne priznanje pravice do osebne asistencije in lahko do obiska strokovne komisije sploh ne pride.

Ena od sprememb v zakonu prinaša to, da lahko usposabljanja za osebne asistente in uporabnike izvajajo le tisti izvajalci, ki izvajajo osebno asistenco več kot 3 leta. Za izvajalce, ki osebno asistenco izvajajo manj kot 3 leta in sami ne morejo izvesti usposabljanja, osnovno usposabljanje za osebne asistente, uporabnike in zakonite zastopnike lahko izvede Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo. Društvo je bilo izvajalec osebne asistencije že pred Zakonom o osebni asistenci, kar pomeni, da lahko še naprej izvajamo usposabljanja in k sodelovanju vabimo še kakšnega drugega izvajalca, ki te možnosti, dokler ne dopolni 3 leta delovanja, nima. Od zdaj naprej se morajo tudi uporabniki in zakoniti zastopniki vsako leto vsaj 6 ur dodatno usposablјati. To je do zdaj veljalo le za osebne asistente.

Osebno asistenco lahko po novem opravlјata največ dva družinska člana uporabnika, in to za polni delovni čas, kar pa ne velja za nadomeščanja osebnih asistentov.

Učenje je kot veslanje proti toku.

Takoj ko prenehaš veslati, te odnese nazaj.

(Benjamin Britten)

Nina, iskrene čestitke za opravljen strokovni izpit iz socialnega varstva. Upam, da se boš dobro počutila na društvu.

Tukaj ni omejitve na dva. Pod družinskega člana se šteje zakonec ali zunajzakonski partner, otrok osebe ali otrok njenega partnerja, starš osebe ali starš partnerja, brat, sestra, vnuk, vnukinja ali drug sorodnik do drugega kolena.

V petih letih od dneva pridobitve odločbe o osebni asistenci ali najpozneje v treh letih od uvelјavitve tega zakona bodo vsi uporabniki osebne asistencije z veljavno odločbo ponovno ocenjeni o upravičenosti do osebne asistencije. Z odločbo o ponovni oceni se uporabnikom lahko prizna

manjši, enak ali večji obseg ur in tudi drugačna opredelitev vrst storitev osebne asistencije. Pri ponovni oceni se bo lahko ugotovilo tudi, da uporabnik do osebne asistencije ni več upravičen.

In seveda za konec, osebno asistenco kot nepridobitno dejavnost lahko izvajajo le humanitarne organizacije in invalidske organizacije s podeljenim statusom v skladu z zakonom, ki ureja humanitarne organizacije, ali zakonom, ki ureja invalidske organizacije, ter zavodi in društva s pridobljenim statusom delovanja v javnem interesu na področju invalidske, socialnega varstva ali za opravljanje humanitarne dejavnosti na področju socialnega varstva, z vpisom v register izvajalcev osebne asistencije iz 28. člana Zakona o osebni asistenci.

Trenutno smo v pričakovanju novega Pravilnika o osebni asistenci, ki bo prinesel še bolj konkretne usmeritve o izvajanju

Pri izvajanju osebne asistencije se upoštevajo naslednja načela:

- spoštovanje dostojanstva in neodvisnosti uporabnika;
- pravica do svobodne izbire in odločanja med postopkom uveljavljanja pravice do osebne asistencije in njenim izvajanjem;
- omogočanje vključenosti v družbo;
- individualna obravnava;
- zagotavljanje enakih možnosti ter dostopnosti.

osebne asistencije in upamo, da bo preprečil veliko dilem, s katerimi se srečujemo, da bo izvajanje osebne asistencije lahko še boljše in ugodnejše tudi za zaposlene. Navsezadnje je prav zadovoljen delavec najboljši delavec.

Bistvena sprotna odprta komunikacija

Občasno se zdi, da se preveč poudarjajo le pravice uporabnikov. Osebni asistenti se morajo zavedati, da čeprav je delo podcenjeno in za moje pojme premalo plačano, je častno. Nekomu, ki je odvisen od pomoči, lahko omenjena storitev drastično izboljša življenje in njegovo kvaliteto. Namen osebne asistencije je tudi, da človeka osamosvoji, da ni več odvisen le od pomoči svoje družine. Trenutno sta dovoljena dva osebna asistenta iz družine in čeprav se to običajno ne priporoča, je v nekaterih primerih prednost, če je osebni asistent družinski član ali partner. Na tak način partnerja pridobita več časa, ki ga lahko preživita skupaj, so pa kot pri vsaki stvari tudi tu tako plusi kot minusi. Ne glede na vse, pa si je treba prizadevati, da so vsi uporabniki slišani in da so zadovoljene vse njihove potrebe. Tako kot so pomembne dolžnosti osebnih asistentov, pa ne ne

smemo pozabiti tudi na njihove želje. Mnenja smo, da bi na prvem mestu povsod morali biti odnosi in ne le številke. S sprotno, odprto in iskreno komunikacijo se tudi med osebnimi asistenti in uporabniki da rešiti marsikatero težavo, dilemo ali nesporazum.

Društvo izvajalec osebne asistencije

Zakaj imeti osebno asistenco na društvu? Če ste naš član oziroma

oseba z okvaro hrbtenjače, lahko na enem mestu hkrati uredite vse glede osebne asistencije in ob tem še vse ostalo – od raznih aktivnosti, prevozov, masaž ali fizioterapij, do izletov, delavnic, pogovornih skupin in še in še. Če imate drugo vrsto invalidnosti in imate odločbo o pravici do osebne asistencije, vas prav tako vabimo, da se prepričate, ali ustrezamo vašim željam kot izvajalec osebne asistencije.

Slabi časi

Slabi časi, težki časi, leta hitro so minila
 Zdaj že starčki smo postali,
 Tisti, ki dolgo živimo, marsikaj smo doživeli.
 Vojni dve smo preživeli, zdaj pa ta nesrečni virus.
 Novo vojno smo začeli, kaj pa bomo zdaj počeli.
 Z naravo grdo smo ravnali
 Naravnih zakonov nismo spoštovali.
 Narava se nam zdaj maščuje
 Politika pa na ta račun dobičke kuje.
 Nas starčkov bi se radi iznebili,
 Svoje denarne mošnjičke napolnili.
 A mi starčki se ne damo –
 nočemo kar tako umreti, hočemo še malo živeti,
 se še malo poveseliti in v dobri družbi kakšen kozarček
 dobrega vinčka na zdravje spiti.
 Ko bo pa prišel tisti čas
 Kot nas vseh čaka tudi nas
 Se hočemo pošteno posloviti.

Stane Eržen



Borut Sever

EU KARTICA UGODNOSTI ZA INVALIDE

Nova Evropska strategija o pravicah invalidov 2021–2030 predvideva vzpostavitev kartice v vseh državah EU do konca leta 2023 z namenom možnosti koriščenja ugodnosti – popustov za storitve in izdelke tako doma kot v tujini, to pa bo omogočilo tudi vseevropsko stičišče za povezovanje izvajalcev projekta v posameznih državah.

Sprva pilotni projekt osmih evropskih držav

Evropsko kartico ugodnosti opredeljuje Zakon o izenačevanju možnosti invalidov, ki določa upravičence (vlagatelje) in ureja postopek pridobitve kartice. Cilj projekta je predvsem invalidom omogočiti enotnejšo obravnavo in specifične ugodnosti pri potovanju v druge države EU, še posebno ko gre za dostopnost prometa, turizma, kulture, športa in prostega časa, ter s tem prispevati k uresničevanju Konvencije o pravicah invalidov, ki jo je Slovenija med prvimi ratificirala leta 2008, Akcijskega programa za invalide 2014–2021 in Evropske strategije o invalidnosti za obdobje 2010–2020.

Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti je skupaj s partnerjema projekta Ministrstvom za javno upravo in Nacionalnim svetom invalidskih organizacij Slovenije začelo z izvajanjem projekta Evropska kartica ugodnosti za invalide februarja leta 2016. Kartica ugodnosti je za uporabnike na voljo od julija 2017. Invalidi, ki

želijo pridobiti Evropsko kartico ugodnosti, lahko zanje zaprosijo v eni od 58-ih upravnih enot po Sloveniji.

Z Evropsko kartico ugodnosti lahko invalidi v državah Evropske unije uveljavljajo posebne komercialne popuste, ki jih določijo posamezne države. Zaenkrat so v projekt vključene države: Slovenija, Ciper, Finska, Belgija, Italija, Romunija, Estonija in Malta, vendar pa je namen Evropske kartice ugodnosti, da bi se ta uveljavila v vseh državah Evropske unije. Tako kot lahko Evropsko kartico ugodnosti uporabljajo slovenski uporabniki kartice v drugih državah članicah EU, tako lahko ugodnosti v Sloveniji izkoristijo tudi tujci, ki so pri nas na krajšem ali daljšem obisku. S kartico ugodnosti bodo lahko uveljavljali komercialne popuste na različnih področjih življenja.

Ponudniki in storitve ugodnosti so na voljo na spletni strani: <http://www.invalidska-kartica.si/> in mobilni aplikaciji, ki si jo lahko naložite na svoj mobilnik prek spletnih strani iTunes ali Google Play.

Celoten projekt EU kartice ugodnosti za invalide poleg ugodnosti skrbi tudi za ozaveščanje in seznanjanje o invalidih, o njihovih zmožnostih, potrebah, željah, načinu življenja, predvsem pa o tem, da so invalidi ljudje, ki potujejo in se s tem osebno razvijajo, kot vsi drugi. Zato je pozitiven učinek EU kartice ugodnosti za invalide zagotovo tudi večje vključevanje invalidov v družbo, ne le v domačo, temveč v družbo EU, s tem, da jim ponuja večje ugodnosti na potovanjih, tako doma kot v tujini.

NSIOS s projektom za izboljšanje dostopnosti blaga in storitev za invalide

V Nacionalnem svetu invalidskih organizacij Slovenije smo pristopili k projektu Izboljšanje dostopnosti blaga in storitev za invalide z Evropsko kartico ugodnosti, ki bo prispeval k večji socialni vključenosti oseb z različnimi oblikami invalidnosti, z ugodnostmi pa bo prispeval k zmanjševanju tveganja revščine invalidov. Namen projekta je s celostnim pristopom

in sistematičnimi aktivnostmi vplivati na povečevanje socialne vključenosti ciljnih skupin invalidov prek večje dostopnosti in dosegljivosti proizvodov ter storitev. Projektne aktivnosti bodo spodbudile aktivno in enako vključevanje invalidov v družbo s strokovnim preverjanjem ter omogočanjem fizične in digitalne dostopnosti ponudnikov ugodnosti ter z njihovim ozaveščanjem in izobraževanjem o tem. Projekt dejansko nadgrajuje v letih 2016 in 2017 že izvedeni pilotni projekt EU kartica ugodnosti za invalide.

V zadnji letih delovanja se je namreč izkazalo, da je za večje število imetnikov kartice potrebno izvajati intenzivne in konstantne komunikacijske in informativne aktivnosti za njihovo neposredno pridobivanje, bistveno pa je pridobivanje ponudnikov ugodnosti, ki jih imetniki in potencialni imetniki kartice kot ljudi z različnimi invalidnostmi dejansko potrebujejo. Projekt zato predvideva izvedbo anketne raziskave med trenutnimi

imetniki kartice, ki bodo lahko podali svoje izkušnje s koriščenjem ugodnosti iz prve roke, prav tako pa bodo lahko opozorili na pomanjkljivosti v ponudbi ali fizični nedostopnosti ponudnikov. Tudi spletno mesto in mobilna aplikacija EU kartice ugodnosti za invalide sta potrebna nadgradnje. V okviru projekta bodo izvedeni seminarji za ozaveščanje in izobraževanje ponudnikov ugodnosti o fizični in spletni dostopnosti, o potrebah in uporabniških navadah ljudi z različnimi invalidnostmi, kaj in kako

spletne oziroma digitalne.

Po drugi plati je velik izziv privabiti in k uporabi kartice spodbuditi invalide, saj imajo mnogi med njimi slabe izkušnje s projekti za socialno vključevanje, ki zelo redko prinesejo trajnostne rezultate, ki bi jih opazili v svojem vsakdanjiku. Zato nimajo veliko zaupanja, ki ga bo potrebno okrepiti tudi z naravnanim intenzivnim ozaveščanjem in informiranjem, ki bo potekalo po mreži članic NSIOS..

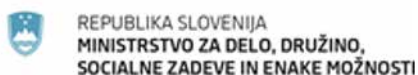
V okviru projekta bo Urbanistični inštitut Republike Slovenije izvedel



lahko sami pripomorejo k večji dostopnosti svoje ponudbe storitev, izdelkov in dejavnosti – fizične in

strokovne ocene dostopnosti objektov ponudnikov ugodnosti na terenu.

»Izboljšanje dostopnosti blaga in storitev za invalide z Evropsko kartico ugodnosti«



Projekt sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija, Evropski socialni sklad.

Medmrežje

INVALIDNINA TUDI, ČE OKVARA NI POVEZANA Z DELOM

Od julija 2021 so upravičeni tudi zavarovanci s telesno okvaro zaradi bolezni ali poškodbe zunaj dela.

Državni zbor je na 24. seji 13. julija 2021 sprejel novelo Zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju, ki jo je v zakonodajni postopek vložil Državni svet. Zakonodajno iniciativo je v Državnem zboru na seji matičnega delovnega telesa in na seji Državnega zbora predstavil državni svetnik Danijel Kastelic, predstavnik negospodarskih dejavnosti za področje socialnega varstva.

Cilj novele zakona je odpraviti neenakost med zavarovanci, ki so upravičeni do invalidnine zaradi telesne okvare, ki je nastala zaradi poškodbe pri delu ali poklicne bolezni, in zavarovanci, ki do invalidnine od 1. januarja 2013 niso upravičeni, ker je njihova telesna okvara nastala kot posledica bolezni ali poškodbe izven dela.

Tako od sredine julija 2021 velja novela zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju, ki uvaja nov socialni transfer iz pokojninske blagajne oziroma vrača nekoč že obstoječega – spet so do invalidnine upravičeni tudi zavarovanci za telesno okvaro, ki je posledica bolezni ali poškodbe zunaj dela.

V primeru, da izpolnujete pogoje (določena vrsta in stopnja telesne

okvare po seznamu telesnih okvar – Samoupravni sporazum o seznamu telesnih okvar (Uradni list SFRJ, št. 38/83 in 66/89)) in da je telesna okvara nastala med zavarovanjem, lahko vložite zahtevo za invalidnino. Izjema velja za telesno okvaro, nastalo pred vključitvijo v obvezno zavarovanje, ki se je med trajanjem zavarovanja poslabšala. Zavarovancu v takem primeru pripada invalidnina le za telesno okvaro, ki jo predstavlja poslabšanje, ter izjema pri okvari enega od parnih organov, nastali pred vstopom v zavarovanje.

Zahtevo za priznanje pravice lahko vložijo osebni zdravnik ali upravičenec sam (ter njegov zakoniti zastopnik oz pooblaščenec), pri Zavodu za pokojninsko in invalidsko zavarovanje (mnenje o obstoju ter vrsti oziroma stopnji telesne okvare poda invalidska komisija ZPIZ, na podlagi katerega zavod z odločbo odloči o pravici). Rok za izdajo odločbe o obstoju telesne okvare in o pravici do invalidnine je štiri mesece od dneva uvedbe postopka.

Invalidnina se izplačuje od prvega dne naslednjega meseca po vložitvi zahteve in največ za 6 mesecev nazaj.

Dober dan želim!

Sporočam, ne želim si obiska dedka
Mraza,
preživel sem te vrste obiskov,
80-letnega obraza.
Vnučki sta daleč od mojega kraja ali
hiše,
društvo paraplegik me naj iz
seznama le briše.

Hvala za prijazno sporočilo,
želim le zdravja, sreče obilo.
Paraplegik, imej se vedno fino,
živimo brez Covid-19 z družino.

Vsak poškodovan naj se pozdravi,
počakajmo še na čip za hrbtenico,
da se vrne nam korak s potico,
za praznike naj vas veselje poplavi.
Jože

Hvala za vaše prisrčno voščilo,
če izpolni se, se bo veselje iskrilo.
Naj čip bo, ljubezen naj ali potica,
od smeha čim več naj se tresejo lica.
Tu zbrani želimo vam sreče in
zdravja,
vsak z društva iskreno nazaj vas
pozdravlja.
Eva (v imenu društva)

Nina Černe

»PRIDI NA DRUŠTVO TUDI TI, SKUPAJ NAM DOLGČAS NI.«

Pestra paleta aktivnosti v sklopu sociale oziroma programa Kompenziranje invalidnosti v letu 2021

Leto 2021 je bilo neobičajno, a pestro leto, polno izzivov, sploh kar se tiče organizacijskega vidika in izvajanja aktivnosti na društvu. Kljub omejitvam smo spodbujali varna srečanja, saj vemo, da so v teh časih naši člani tudi ogrožena skupina. Tudi zato je bilo več dogodkov in skupin organiziranih preko spleta s pomočjo aplikacije ZOOM, ki nam je omogočala, da smo se slišali in videli na daljavo. Čeprav se na prvi pogled zdi, da nam je tudi letos »teta Korona« kuhala zanimivo juho in je veliko aktivnosti odpadlo, je bilo vseeno veliko izvedenega, med drugim tudi nekaj novosti in nekaj povezovanja in sodelovanja z zunanjimi organizacijami. Vsako druženje je fino, druženje z vsebino, od katerega lahko še kaj več odneseš, pa še toliko bolj. Upam, da boste pri prebiranju našli kaj zase in poklicali na društvo ter se povabili k sodelovanju!

SOCIALNI POVERJENIKI

Pomemben del programa Kompenziranje invalidnosti je vodenje mreže socialnih poverjenikov. Junija smo imeli na društvu sestanek socialnih poverjenikov, ki je bil v živo po skoraj

enem letu! Socialni poverjeniki so tisti člani med vami, ki so lahko »prva pomoč« ob težavah, stiskah ali vprašanih članov. Vsak član ima svojega socialnega poverjenika, najbližjega v kraju, kjer živi. To je oseba, ki mu lahko pomaga iz lastnih izkušenj. Poleg pomoči socialnega poverjenika se člani vedno lahko obrnete tudi na društvo. Na sestanku smo se med drugim s poverjeniki dogovarjali glede srečanj, ki jih bodo organizirali za svoje člane v manjših skupinah.

Srečanja socialnih poverjenikov z njihovimi člani

Zaradi razmer v državi in ukrepov so srečanja socialnih poverjenikov v veliki meri odpadla ali pa jih

niti nismo organizirali. Vseeno pa sta dva pogumna poverjenika v oktobru zbrala svoje člane in tako je bilo eno srečanje v Ivančni Gorici in drugo v Ljubljani.

Prvo srečanje smo imeli na začetku oktobra za člane poverjenika Štefana Glavana. Štefan je kot vedno poskrbel za vse – poklical člane in jih povabil na srečanje, pobral prijave, rezerviral gostilno in naročil hrano. Ker je bila predsednica Mirjam Kanalec odsotna, se je srečanja udeležila Nina Černe. Dobili smo se ob 13h uri v Gostilni Krjavelj v Ivančni Gorici, kjer smo ostali več kot dve uri. Skupaj smo pojedli še odlično kosilo, za kar se zahvaljujemo kuharjem in tudi prijaznemu osebju. Srečanje je bilo



namenjeno predvsem temu, da se člani iz določenega območja, sploh tisti, ki se srečanj vseh članov ne udeležujejo, vsaj enkrat letno zberejo skupaj in malo poklepetajo. Tako izvedo novosti iz društva ali drug od drugega, najbolj pa je koristno to, da spoznajo, da se vedno lahko obrnejo na pomoč na društvo ali na svojega poverjenika. In to Štefanovi člani dobro vedo, saj je Štefan skrben in jih velikokrat pokliče ali pa obišče. Skupaj smo se tako malo poveselili, najedli, naklepetali in nasmejali. Čeprav smo bili v manjši zasedbi, smo se imeli lepo in komaj čakamo drugo leto.

Drugo srečanje s svojimi člani je organiziral socialni poverjenik Ljubiša Gajič sredi oktobra v gostišču Livada v Ljubljani. Na sončen začetek vikenda se je zbrala družina šestnajstih članov in spremljevalcev. Po uvodnem pozdravu je predsednica Mirjam Kanalec prisotne povabila, da se vključijo v športne in druge aktivnosti, ki potekajo na društvu. V nadaljevanju je vse pozvala, da premislijo in predlagajo kakšno novo aktivnost, predavanje ali tečaj. Na kratko se je predstavila Eva Pahovnik, ki bo v prihodnjih mesecih pričela z delom na društvu. Borut Sever pa je prisotne seznanil

z novostmi s pravnega področja in odgovoril na kar nekaj vprašanj. Med kosilom so poklepetali in se dogovorili, da bomo v prostorih društva ponovno igrali šah. Na koncu se je Ljubiša vsem zahvalil in svoje »varovance« opomnil, da se lahko vedno obrnejo nanj. Srečanje se je zaključilo v dobrem vzdušju in pričakovanju, da se kmalu ponovi.

V spominu za vedno

V sredini junija 2021, prav na njen 56. rojstni dan, pa smo se na žalost morali posloviti od naše dolgoletne poverjenice in aktivne članice Zorice Jelič. Kamorkoli je prišla, je bila opazna s svojim nasmehom, energijo, prijaznostjo in seveda z rdečo barvo oblačil ali nohtov. Za člane društva je naredila veliko in mnogi jo bomo zelo pogrešali. Zorica, hvala, ker smo te imeli možnost poznati, počivaj v miru!

Hvala vsem

Socialni poverjeniki so skozi celotno leto skrbeli za stike s člani, tudi takrat, ko ni bilo toliko aktivnosti v živo. Večina komunikacije z njimi in s člani je bila tako telefonska. Nepogrešljivi pa so seveda bili sploh v prazničnih dneh, ko so med člane delili novoletna darila društva, pakete s hrano Anine zvezdice in božičnice za vse v

domovih za ostarele in zavodih. Vsem poverjenikom se najlepše zahvaljujemo za sodelovanje!

Če kdo izmed vas še ne ve, kdo je njegov socialni poverjenik, naj pokliče na društvo in posredujemo vam njegov kontakt. Z veseljem vam bo pomagal/-a.

SPREJEM NOVIH ČLANOV

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 izvejo več o pravicah, ki jih imajo iz naslova invalidnosti, in o tem, kako si lahko ob življenjski spremembi organizirajo in olajšajo življenje. Na organiziranje sprejema je bistveno vplival COVID-19, saj smo bili zelo previdni pri združevanju večjega števila oseb.

Prvi sprejem novih članov smo na društvu organizirali v aprilu. Udeležili so se ga trije novi člani. Na začetku je predsednica Mirjam Kanalec predstavila društvo, nato pa se je vsak izmed nas predstavil, da smo se bolje spoznali. Prisotna je bila tudi podpredsednica, poverjenica in ena izmed članic Mojca Burger, ki je tudi kot dolgoletno zaposlena

članom predstavila dejavnosti društva skozi socialne programe: prevoze, interesne dejavnosti in šport. Nazadnje je socialna delavka Nina Černe predstavila še program Kompenziranje invalidnosti. Članom se je predstavila tudi strokovna delavka Katja Vipotnik, ki je bila v letu 2021 redno zaposlena na društvu v okviru dejavnosti osebna asistenca. Po koncu srečanja smo ob manjšem kosilu še malo poklepetali in dva člana sta celo ugotovila, da sta bila 'cimra' na Soči za cela dva dni in sta si tako izmenjala kontakte, saj se bosta še kdaj slišala.

Naslednje srečanje smo imeli v oktobru. Udeležili so se ga trije novi člani, od tega eden z ženo, eden pa s hčerko. Poleg njih je bil na sestanku prisoten še poverjenik dveh prisotnih novih članov, Roman Jesenšek in še eden »bolj novih« članov društva, Jože Ponebšek. Na začetku se je vsak izmed nas predstavil. Že takoj smo ugotovili, da se vsi novi člani poznajo še iz Soče. Tam so bili vsi istočasno, eni celo »cimri«, eden pa je bil njihov »sosed«. Bilo je tako, kot bi se družba spet našla skupaj. Sestanek sta vodili Nina Černe in Katja Vipotnik, ki sta med drugim predstavili tudi dejavnosti društva skozi socialne programe.

V novembru smo na društvu organizirali ponovni sprejem novih članov. Udeležila sta se ga dva člana, eden z mamo, drugi z ženo, ter oče, ki je prišel namesto sina. Poverjenik Bojan Lukežič se je takoj ujel s svojim najmlajšim članom, s katerim sta že začela kovati načrte o športni karieri. Prisotni so minute pred pričetkom izkoristili za izpolnjevanje obrazcev, ki jih tudi pri nas ne manjka. Ko smo bili vsi zbrani, smo se predstavili, spoznali so predsednico Mirjam Kanalec, socialno delavko Nino Černe in Evo Pahovnik. Sestanek je vodila predsednica, ki je predstavila delovanje društva skozi socialne programe. Naštela in obrazložila je pravice in ugodnosti članov ter odgovorila na nemalo vprašanj. Ugotovili smo, da so bili nekateri člani zaradi epidemije kasneje sprejeti v društvo in zaradi tega prikrajšani za pomembne informacije.



Vsi novi člani so na sprejemih dobili vsak svoj priročnik, kjer so našteje pravice, ki jim pripadajo iz področja socialnega in zdravstvenega varstva, ugodnosti, ki jih imajo oz. oprostitev plačil, pa tudi pravice iz pomembnih drugih področij. Cilj srečanja je, da vsak nov član ugotovi, kaj bi bilo najbolj primerno zanj in kam bi se rad priključil ter da ga spodbudimo k sodelovanju in navdušimo za kakšno novo dejavnost. Poleg uradnih srečanj pa smo imeli še več individualnih srečanj s člani ter veliko telefonskih pogovorov z novimi člani. Po telefonu smo se slišali s tistimi, ki jih še nismo uspeli spoznati v živo. Upamo, da bo v naslednjem letu več priložnosti za to.

SKUPINA ZA MOŠKE

Po dolgem času so maja tudi naši »tamladi« moški iz društva prišli na svoj račun in se tokrat iz spleta »preselili« v prostore društva, kjer so imeli druženje v živo v majhni skupinici. Ob klepetu, igranju igre Activity ter grizljanju kokic ter drugih prigrizkov so preživeli lep večer.

Moška skupina, katere uradni naslov je Prebudi moškega v sebi in najdi idealno partnerico zase, vam sporoča, da je pripravljena sprejeti še kakšnega novega člana.

Pogoj je le, da je moški star največ 45 let in samski, saj je veliko govora o ženskah, zmenkarijah, razmerjih in partnerstvu. Moška skupina na društvu obstaja od oktobra 2020, vendar je zaradi ukrepov in razmer potekala večinoma preko spleta. V nadaljevanju bodo srečanja v živo, nekaj pa jih bo tudi še preko spleta, saj je to praktično predvsem za tiste, ki ne živijo v Ljubljani. V kolikor si moški, star nad 45 let in te zanima sodelovanje v skupini, pa si lepo vabljen v pogovorno skupino, kjer se bomo tudi družili in pogovarjali o različnih tematikah, prilagojenih željam udeležencev. Cilj moške skupine je poleg povezovanja, druženja in spletanja socialne mreže med moškimi tudi to, da bi vsak udeleženec kljub svojem statusu invalidnosti in osebnim okoliščinam verjel, da

je vreden dobre partnerice in da si bo upal samozavestno, brez predsodkov in strahu, z vedenjem, da bo morda zavržen, ogovarjati in spoznavati ženske. Če boš sodeloval ti, lahko obljubimo, da boš stkal kakšno novo prijateljstvo, postal bolj samozavesten in ob podpori skupine bolj verjel vase, kar ti lahko pomaga na vseh področjih življenja, ne le v partnerstvu.

Tudi ob koncu leta se je skupina še enkrat srečala v živo in z našimi mladimi moškimi smo organizirali predpraznično druženje v živo. Fantje so spoznali še Evo, našo bodočo novo zaposleno na društvu. Skupaj smo poklepetali in preživeli kar tri ure ob pogovoru in smehu. Družabni popoldan smo ponovno popestrili še z igranjem igre Activity, ki je vsem všeč. Smejali smo se predvsem ob domiselnih prikazih

besednih zvez s pantomimo in zvoki, ki jih je izvajal Jaka Umek. Resni pogovori ali smeh in druženje; pri nas je vsega po malo. Vabljen!

DELAVNICA SPROŠČANJA

Na sedežu društva smo v decembru organizirali delavnico sproščanja. Delavnico je vodila mag. Jožica Mesarič, prof. zdravstvene vzgoje, zaposlena v Zdravstvenem domu Ljubljana, Enota Moste Polje, ki ima na tem področju bogate izkušnje. Delavnica je imela 10 udeležencev in med njimi so bili tako člani, kot tudi dve zaposleni, od tega ena osebna asistentka in trije svojci. Sama delavnica je bila pod strokovnim vodstvom odlična, predvsem pa sproščujoča in pomirjujoča izkušnja za vse. Prvi del delavnice so sestavljale dihalne vaje, ki so prva in najhitrejša metoda za sprostitev stresa in napetosti ob težkih in stresnih situacijah. Dihalnimi vajam je sledila vaja progresivne mišične relaksacije, kjer smo se naučili, kako po področjih sprostiti vse večje mišične skupine v telesu in s tem sprostiti celotno telo. Kot zadnja je sledila vaja vizualizacije, ki se je izkazala kot najbolj sproščujoča vaja pri večini udeležencev. V njej nas je ga. Mesarič z nežnim glasom »zapeljala« čez zgodbo, znotraj katere smo vklopili vse svoje čute,



čeprav smo imeli oči zaprte, kar je na koncu sprostilo um in telo.

V teh časih je sprostitev zelo pomembna, prav tako pa tudi pravilno dihanje, ki človeka pomiri in vrne v sedanji trenutek. Upamo, da bomo delavnico na društvu lahko v prihodnjem letu še ponovili. Ob koncu delavnice je vsak udeleženec prejel priročnik z naslovom Tehnike sproščanja, Jožici Mesarič pa se zahvaljujemo za izvedbo delavnice.

SODELOVANJA V DOBRODELNEM DECEMBRU

V decembru smo poleg novoletnih daril, ki so jih od društva prejeli vsi člani, z donacijo Anine zvezdice dostavili 76 paketov hrane članom in družinam z najnižjimi dohodki, da bi jim polepšali praznike. Hkrati smo objavili dobrodelni projekt na spletni platformi TRUHOMA (True & Honest Mankind), ki je prav tako kot akcija Anina zvezdica pod vodstvom Ane Lukner Roljič. Projekt društva z naslovom Deli srečo s sočlovekom je projekt, kjer lahko kdorkoli donira za nakup paketa s hrano v vrednosti 40 €. Tega bodo prejeli naši socialno ogroženi člani. Inovativna tehnološka platforma TRUHOMA poskrbi za prejem donacije, pripravo in dostavo paketa do posameznika ali družine v stiski na 100 % transparenten,

sledljiv in učinkovit način. Na ta način so poskrbeli, da bodo osebe v finančni stiski lahko skozi celo leto prejemale pakete s hrano, lahko pa tudi s higienskimi potrebščinami, čistili, svežim sadjem in zelenjavo ali potrebščinami za dojenčka; odvisno od potreb in tega, kaj organizacija, kot je naše društvo, v projektu prijavi. Vse o projektu najdete na spletni strani: <https://truhoma.org/donor/explorer>. Vsem

Bil sem zelo presenečen za čestitke ob »našem« prazniku. Hvala Vam. Opazil sem, da je bila čestitka poslana iz dna srca. Še enkrat hvala. Hvala tudi za VITAMINE.
Roman Jesenšek

za TRUHOMA platformo se najlepše zahvaljujemo za srčnost, prijaznost, podporo in nasploh za sodelovanje! V decembru smo razdelili tudi »božičnico« v višini 50 €, ki jo je Zveza paraplegikov Slovenije namenila vsem članom, ki bivajo v domovih za ostarele ali v drugih zavodih, skupno 19-im osebam. Kot za najstarejše je bilo za obdarovanje poskrbljeno tudi za najmlajše. Na društvu že vrsto let za naše člane do 10 let in otroke članov poskrbimo za obdarovanje enega od treh dobrih mož; letos je na njihova vrata potrkal dedek Mraz in jim prinesel darila. Pri obiskih na

domovih nam je pomagal Center za informiranje, sodelovanje in razvoj nevladnih organizacij ali na kratko CNVOS v okviru TOK, TOK DEDEK MRAZ.

Sodelovali smo tudi pri projektu Uresniči željo, ki ga organizira Društvo Uresniči željo. Na njihovi spletni stani: www.uresnicizeljo.si smo v začetku decembra anonimno objavili želje naših socialno ogroženih članov (tistih, ki so se prijavi) in do božiča so bile že vse želje uresničene! To je potekalo tako, da je bila želja vsakega objavljena na njihovi spletni strani. Obdarovalci so bili dobrosrčni ljudje, podjetja ali skupine, ki so iz seznama izbrali poljubno željo, darilo ekološko in trajnostno zavili in okrasili ter ga poslali na društvo. Mi smo poskrbeli, da so darilo naši člani dobili in jim s tem polepšali praznike. Med obdarovalci naših članov je bilo tudi podjetje EOS in odbojkaši, člani ACH Volley Ljubljana. Njim in vsem obdarovalcem se iskreno zahvaljujemo, da so našim članom polepšali praznike. Vsega omenjenega pa vsekakor ne bi bilo brez vseh oseb, ki stojijo za projektom Uresniči željo in ki so nam pomagali pri vsem!

Še enkrat se zahvaljujemo za vsa sodelovanja in se priporočamo še za naslednje leto.

Nina Černe

NISI SAM!

V letu 2021 smo na društvu izvajali Projekt NISI SAM. Gre za projekt opolnomočenja oseb, ki so se poškodovale v prometnih nesrečah in podporo njihovim svojcem. Projekt je prijavljen pod sklop Psihosocialna pomoč žrtvam in svojcem, sofinancira pa ga Javna agencije RS za varnost prometa.

Znotraj projekta smo organizirali tri aktivnosti: pogovorno skupino NISI SAM, dogodek z naslovom Delavnica NISI SAM, izvedli pa smo tudi en intervju s članom društva, ki je v projektu sodeloval.

POGOVORNA SKUPINA

Na društvu smo v maju začeli s pogovorno skupino Nisi sam. Namen skupine je pomagati paraplegikom in tetraplegikom pri premagovanju psihosocialne stiske, v kateri so se znašli zaradi invalidnosti, ki je posledica prometne nesreče. Dobrodošli pa so bili tudi vsi ostali člani in tudi tisti, ki so na pogovorno skupino že hodili, saj smo do maja izvajali še prejšnjo pogovorno skupino z naslovom Kdo sem in kdo želim postati?.

Namen skupine je tudi to, da se člani 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 samega sebe in svojo novo

realnost, ob tem pa okrepili svojo samopodobo, psihično in socialno stanje ter izboljšali kakovost svojega življenja.

Na prvi skupini se nam je pridružil predstavnik Javne agencije RS za varnost prometa, Jure Smolič, ki je prisotne pozdravil in naredil kratek uvod ter opisal sodelovanje v projektu. V nadaljevanju je bila skupina brez zunanjih izvajalcev, ves čas pa jo je vodila socialna delavka Nina Černe. Skupino smo popestrili s pogovorom o različnih tematikah, življenjski spremembi, sprejemanju samega sebe, obravnavali smo dileme in se skupaj tudi smejali prigradam, ki so se nam zgodile. En del programa je potekal preko spleta, nekaj srečanj pa smo imeli tudi v živo. Začeli smo res da v majhni zasedbi, vendar verjamemo, da lahko skupino še nadgradimo. Vseeno pa želimo skupino ohraniti majhno in zaupno, da bo varen prostor za vse udeležence. S pogovorno skupino

tako nadaljujemo tudi v prihodnjem letu, po potrebi lahko celo z dvema. Vabljeni!

DELAVNICA NISI SAM

V četrtek, 25. novembra, smo na sedežu društva izpeljali delavnico NISI SAM, ki je potekala v okviru projekta NISI SAM. Namen delavnice je bil opolnomočiti paraplegike, tetraplegike in njihove svojce, da bodo lažje premagovali telesne ovire in psihosocialne stiske, v katerih so se znašli zaradi svoje invalidnosti oz. zaradi invalidnosti bližnje osebe, najsi bo po prometni nesreči ali zaradi kakšne druge nezgode ali bolezni. Preko delavnice NISI SAM smo uspeli doseči tudi osebe, ki so še pred rehabilitacijo po poškodbi hrbtenjače in še niso naši člani oz. njihove svojce ter osebe po rehabilitaciji, ki so naši novi člani ter njihove svojce in tudi osebe, ki so naši člani že dlje časa, pa se v društvo še niso aktivno vključevali. Delavnica je bila sestavljena iz treh delov. V prvem delu smo gostili Natašo Puzič Ravnjak, dr. med., specialistko fizikalne in rehabilitacijske medicine, ki



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA





je spregovorila o posledicah invalidnosti in spoprijemanju z njimi v vsakdanjem življenju. Govora je bilo o različnih praktičnih temah, pa tudi o tem, da morajo osebe s poškodbo hrbtenjače same naslavljati določene teme, četudi so v družbi še vedno tabu, kot sta na primer odvajanje blata in spolnost. Nataša Puzić Ravnjak nam je omenila tudi vse potrebne službe in organizacije, tako zdravstvene, kot tudi socialne in ostale, kamor se oseba lahko obrne po pomoč pred, med in najbolj po zaključeni rehabilitaciji v URI Soča, saj se velikokrat zgodi, da se oseba po vrnitvi v domače okolje, kljub pomoči svojcev, pogosto počuti sama, brez podpore ter ima en kup vprašanj in neugodnih situacij.

V drugem delu je dr. Vesne Radonjič Miholič, specialistka klinične psihologije, obravnavala različne tematike v svoji predstavitvi z naslovom Bolezen spreminja bolnika, hkrati posega tudi v

življenja bolnikovih bližnjih. Govora je bilo predvsem o odnosih med osebo s poškodbo hrbtenjače in njenimi svojci, ki se prav tako spopadajo s travmo, ter prijatelji, ki večkrat po nesreči »izginejo«, ker ne vedo, kako reagirati in se obnašati v bližini osebe in kaj naj oseba s poškodbo takrat naredi. Govorili smo še o sprejemanju invalidnosti, žalovanju, osebnostih lastnosti osebe in drugih pomembnih temah povezanih z duševnim zdravjem.

Oba dela delavnice sta bila pogovorna, kar pomeni, da so prisotni lahko postavljali vprašanja, strokovnjakinji pa sta sprti odgovarjali nanje. V tretjem delu je sledilo neformalno druženje in pogovori v manjših skupinicah ob prigrizkih.

Kot že omenjeno, je projekt sofinancirala Javna agencije RS za varnost prometa, zato smo bili veseli, da smo na delavnici lahko gostili tudi predstavnico agencije, Dragico Sternad Pražnikar, ki je s svojim sodelovanjem ter deljenjem osebnih izkušenj delavnico še dodatno obogatila. Poleg strokovnjakinj sta bila dodana vrednost delavnice tudi predsednica društva Mirjam Kanalec in Bojan Lukežič, ki sta sama člana društva in živita z invalidnostjo že vrsto let in sta ob različnih tematikah podajala

primere iz osebnih izkušenj. Tako uspešne delavnice pa vsekakor ne bi bilo brez vseh gostov, tako članov kot svojcev, najbolj tistih, ki so aktivno sodelovali, komentirali in postavljali vprašanja.

Vsem prisotnim na delavnici se zahvaljujemo za sodelovanje in sporočamo, da v prihodnje načrtujemo nadaljevanje pogovorne skupine za člane, v kratkem pa bomo začeli tudi s pogovorno skupino za svojce, saj se je izkazalo, da bi mnogim svojcem prišla prav in so pripravljeni sodelovati.

INTERVJU

Po zaključeni delavnici NISI SAM je socialna delavka Nina Černe izvedla poglobljen intervju z Jožetom Ponebškom, udeležencem tako pogovornih skupin kot delavnice NISI SAM ter enim izmed novejših članov društva. V intervjuju je predstavljena njegova zgodba, od prometne nesreče in spopadanja s posledicami, invalidnostjo ter to, kako živi po nesreči. Govora je bilo tudi o vožnji pod vplivom alkohola ter življenju po nesreči. Jože Ponebšek je odgovarjal tudi na vprašanja o tem, kaj mu je prineslo sodelovanje v pogovorni skupini in kaj je odnesel od delavnice NISI SAM. Več si preberite v nadaljevanju.



Nina Černe

»TO JE POGLED NA PRIHODNOST IN NE NA ŽIVLJENJE V PRETEKLOSTI.«

Jože Ponebšek je član našega društva od konca leta 2019, dobri dve leti, a ga štejemo še med bolj »frišne« člane. Je pa zelo aktiven član, saj velikokrat pride na društvo in na organizirane aktivnosti. Brez pomisleka se odzove na prošnjo za pomoč pri izvajanju programa osveščanja in preventive, kjer deli svojo zgodbo z mladimi. Poigral se je tudi z misljo o prevzemu športne vodje na društvu. Pred kratkim je bil zadolžen za organizacijo s strani našega društva pri izpeljavi kola lige v košarki na vozičkih.

Kako bi se predstavil vsem, ki te še ne poznajo?

Prav imaš, član sem postal nekje proti koncu leta 2019. Prihajam iz Gradiških Laz, katere se nahajajo v občini Šmartno pri Litiji. Sem poročen in oče treh otrok, od katerih je doma samo še najmlajši, ki je študent tretjega letnika. Živimo v hiši, katero sva z ženo Brigito zgradila na parceli, katero sem dobil od svojega očeta.

Poškodoval si se v prometni nesreči. Si pripravljen deliti svojo zgodbo? S kakšnimi izzivi vse si se soočal po poškodbi?

Drži, res sem se poškodoval v prometni nesreči, ki se je zgodila 22.12. 2018, v večernih urah. Z deljenjem te zgodbe nimam nobenih problemov. Bilo je v soboto popoldan, ko sva se s tovarišem gasilcem odpravila raznašati koledarje v sosednjo vas. Kdor pozna to delo, bo vedel, da se pri tej zadevi popije tudi kakšen kozarček preveč. Ker sem vesele narave, sem seveda popil tudi sam nekaj kozarčkov preveč. Po končanem delu sva se

z mojim gasilskim tovarišem pri zadnji hiši zadržala malo dlje, kot je v navadi, vendar sem njega čisto v redu pripeljal do doma. Po nekaj metrih sem zavil na glavno cesto in se peljal še slabih sto metrov, nakar sem zagledal luč in pok. Spomnim se le, da sem se zbudil v bolnici. Ko sem se zavedal, kaj se mi je dogodilo, sem najprej pomislil na konec, saj nisem mogel premikati nobenih okončin. Po mojem je bil največji izziv sprijazniti se z realnostjo, saj kot sem že omenil, sem najprej pomislil na najslabše, vendar sta mi bližina moje družine in moj kirurg vlila upanje za drugačen smisel življenja. To je pogled na prihodnost in ne na življenje v preteklosti.

V prometni nesreči nisi bil kriv, vendar se je izkazalo, da sta oba



udeležena voznika vozila pod vplivom alkohola ali po domače, oba sta napihala. Ali lahko razložiš, kaj je to prineslo s seboj oz. s kakšnimi posledicami si se moral soočiti.

Glede na poročilo policije so mi domači dejali, da nisem kriv. Je pa res, da sva bila oba v alkoholiziranem stanju, eden bolj kot drugi. Pa tudi hitrost je po mojem prepričanju botrovala vsemu skupaj, kajti nasprotno vozilo je imelo izmerjeno hitrost krepko čez dovoljeno mejo v naselju. Sam sem vozil kar nekaj kilometrov pod dovoljeno hitrostjo v naselju.

Ko sem bil po štirih mesecih vabljen na javno tožilstvo na zaslišanje, sem bil oškodovanec. Ko pa je po pol leta soudeleženec dobil izvedenca za promet, je le-ta na kraju nesreče, kjer se dnevno vozijo in srečujejo kamioni, ugotovil, da sem nesrečo povzročil jaz. Tako sem dobil vabilo sodišča kot obtoženec. Kar zadeva samo nesrečo, posledice še niso jasne. Glede moje poškodbe pa je samo moja pozitivna naravnost botrovala temu, da sem na nogah in se borim vsak dan posebej.

Kaj misliš s tem, da se ti je po poškodbi spremenilo življenje? Kaj bi lahko rekel, katere so pozitivne stvari, ki jih lahko potegneš iz svoje nesreče, kljub omejitvam, ki jih je poškodba prinesla?

Seveda se je vse postavilo na glavo, saj sem bil še aktiven član družbe, se pravi, da sem hodil v službo in se ob njej ukvarjal še z drugimi stvarmi. Po poškodbi so se te zadeve spremenile, saj sem ugotovil, da je s službo konec, ker nisem bil sposoben 8 ur opravljati naloge, za katere sem bil odgovoren. Tako sva se z zdravnikom na poklicni rehabilitaciji dogovorila, da grem v pokoj, glede na to, da so v službi ugotovili, da kmalu izpolnjujem pogoje zanj.

Pozitivne stvari, ki sem jih kljub poškodbi izluščil iz vsega tega so, da sem se nekako našel v tem društvu. To pазato, ker sem ravno tu ugotovil, da zaradi moje nesreče življenja še ni konec in da se vseeno lahko tudi po poškodbi živi polno življenje. To sem spoznal tu na društvu ob spoznavanju starih »mačkov«, od katerih sem izvedel, kaj vse se da početi kljub invalidnosti.

Ker si ravno omenil društvo, naj poudarim, da si v njem kar aktiven. Bi lahko naštel aktivnosti, pri katerih sodeluješ?

Projekta Različnost je zakon in NISI SAM, v sklopu katerega smo imeli pogovorne skupine, Delavnico NISI SAM in tudi ta intervju z Jožetom Ponebškom, sofinancira Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa ali na kratko AVP. Projekt NISI SAM je projekt opolnomočenja oseb, ki so se poškodovale v prometnih nesrečah in podpora njihovim svojcem.

Kot sem povedal, sem tukaj dobil nek nov smisel življenja, saj samega sebe vidim kot aktivnega člana. Ob spoznanju delovanja društva sem ugotovil, da je tu kar nekaj stvari, katere bi me zanimalo. Pa naj bo to šport ali razne druge prosvetne aktivnosti.

Sodelujem pri projektu Različnost je zakon!, pri pogovorni skupini, poskušam se pridružiti streljanju, šahu in rad bi poskusil tudi bocce. Udeležujem se tudi raznih delavnic, katere organizira društvo.

Kot si rekel, sodeluješ tudi v projektu Različnost je zakon!, kjer člani društva znotraj različnih delavnic v osnovnih šolah (interaktivna, športna, kulturna in izkustvena delavnica) z namenom ozaveščanja o invalidnosti in prometnih nesrečah z otroki delite svoje zgodbe. Kako bi opisal to izkušnjo?

Na teh delavnicah mi je dobro, kajti opažam, da so otroci kar zainteresirani zanje. Vesel sem,

da lahko svojo zgodbo brez kakršnegakoli zadržka povem in opažam, da jih take zgodbe kar zanimajo, saj dobimo tudi z njihove strani razna vprašanja. Zdi se mi, da lahko odnesejo iz teh delavnic neko zavedanje, da se lahko ob nepremišljenih dejanjih zgodijo hude situacije, ki lahko konkretno spremenijo njihova življenja. Moje mnenje se je nekako po nekaj delavnicah izoblikovalo. Menim, da če se od vseh teh mladih, ki so slišali naše zgodbe, mogoče eno, dvoje življenj reši, smo naredili veliko. Glede na to, da se na tem dela na več področjih, menim, da je to prava pot ozaveščanja mladih, da postanejo odgovorni vozniki in člani družbe, v kateri bodo živeli.

Pred časom smo v društvu začeli s pogovorno skupino, pri kateri tudi sodeluješ. Bi lahko na kratko povedal, kako se ti zdi in ali meniš, da bi pogovorna skupina lahko koristila udeležencem na dolgi rok.

Ta pogovorna skupina se mi zdi do neke mere smiselna, saj bi ob malo večji udeležbi lahko razrešila marsikatero bolečino posameznika. S tem ne mislim, da bi skupina nosila neko breme, ki ga teži, namesto posameznika, ampak bi s pogovorom lahko marsikatero zadevo eden drugemu olajšali.

Moje mišljenje je, da se je najslabše zapirati vase, saj s tem sam sebi najbolj škoduješ. Res je včasih svoje tegobe nekemu neznancu težko zaupati, vendar menim, da lahko eden drugemu pomagamo prav z obiskom takih skupin.

V novembru si se udeležil tudi dogodka na društvu, Delavnice NISI SAM, ki je potekala v sklopu Projekta NISI SAM. Delavnico je v prvem delu vodila Nataša Puzić Ravnjak, dr. med., specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine, v drugem delu pa dr. Vesna Radonjić Miholič, specialistka klinične psihologije. Kakšna se ti je zdela delavnica in kaj si »odnesel« od nje?

Ta delavnica me je pritegnila ravno zaradi dr. Puzićeve, saj imam o njej visoko mnenje. Ob moji rehabilitaciji na Soči je bila ona moj lečeči zdravnik. Je oseba, ki je pacientu rada prisluhnila in mu, če je le bilo v njeni moči, tudi pomagala.

O gospe dr. Radonjić Miholič pa ravno tako ne bi izgubljal besed, čeprav je nisem poznal od prej. Takoj sem začutil njeno toplino besed in

iskrenost. Vse to nam po mojem veliko pomeni in nas velikokrat dvigne, da se spet sestavimo in gremo naprej.

Z letošnjim letom si tudi uradno v pokoju in imaš več časa. Imaš poleg aktivnosti v društvu še kakšne hobije? Kakšne so tvoje želje ali cilji za prihodnost?

Ja res je tako, kot si dejala. Če se prav spomnim sem že nekje v intervjuju omenil penzijo. Letos sem ravno na moj rojstni dan izpolnil pogoje za redno upokojitev, kar pomeni, da sem še »frišen« pensionist. Kaj kmalu sem spoznal, da res drži tisto, da pensionist nima časa, vendar ga vedno najdem za moja dva vnuka.

Z mojimi hobiji je pa tako, da nekaterim nisem več kos in jih bom počasi zamenjal s čim drugim. To so bili planinarjenje, kolesarjenje in gasilstvo, saj po moji poškodbi nimam več dovolj moči zanje.

Glede na situacijo se nekako vidim tu v društvu, v neki aktivni vlogi, ki je pa še nisem čisto definiral. Nekako naj bi to pomenilo, da se še malo iščem. Seveda je moja največja želja čim dlje ostati zdrav, kolikor sem lahko, in aktiven, kajti najslabše je za nas, da postaneš pasiven.

Za konec. Večkrat si omenil zdravnika, katerega nasvet ti

je veliko pomenil v procesu rehabilitacije. Kakšen je bil ta nasvet in kakšno sporočilo bi rad dal ostalim članom društva?

To je moj zdravnik dr. Jug, ki me je operiral (moram povedati, da ga imam nadvse v čisljih), saj me je s svojim znanjem vrnil med dokaj »zdrave«, čeprav z določenimi hibami. Glede na mojo poškodbo sem z njegovo pomočjo eden redkih, ki lahko uporabljam kolikor toliko vse svoje štiri okončine, saj jih je s svojim znanjem po domače povedano oživel.

Kadar mi je zelo hudo (hude bolečine in še kaj hujšega), se vedno spomnim njegovih besed, katere mi je »položil v usta«. To je bilo približno tri do štiri dni po operaciji, ko sem začutil mravljince v slabši nogi. Takrat se je usedel poleg moje postelje in mi dejal: »Gospod Ponebšek, od danes naprej za vas ne obstaja več zgodovina, kajti če se boste ukvarjali z zgodovino, ne boste nikoli hodili, če pa si boste postavljali kratkoročne cilje in tudi dolgoročne, boste lahko tudi hodili.« Članom bi rad sporočil, da je to moj moto ob hudih bolečinah. Vem, da tudi to ni za vsakega, vendar mislim, da ni nič narobe, če ob tem, ko mi je hudo, pogledam, kaj lahko napravim za svoj boljši jutri, ne da jadikujem in se smilim sam sebi.

Jože Globokar

SKORAJ POLOVICA ODRASLIH V SLOVENIJI ČEZMERNO PIJE ALKOHOL

Zveza paraplegikov Slovenije je septembra 2018 z našim društvom in DP jugozahodne Štajerske začela sodelovati z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje (NIJZ) pri izvajanju projekta SOPA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola, ki se je z aprilom 2021 zaključil.

Namen projekta SOPA je bil zmanjšati čezmerno pitje alkohola v slovenski družbi in s tem preprečiti negativne posledice, ki jih pitje alkohola prinaša za posameznikovo zdravje. Sodelovanje v projektu se nam je zdelo pomembno, saj skoraj polovica odraslih oseb v Sloveniji čezmerno pije alkohol. Posledice takšnega pitja so velike. Slovenija se po obsegu posledic namreč nahaja v samem svetovnem vrhu. Stroški, povezani s posledicami škodljivega in tveganega pitja alkohola, znašajo kar 228 milijonov evrov letno. V povprečju naj bi v letu 2019 vsak Slovenec, starejši od 15 let, spil 11,05 litra čistega alkohola, kar pomeni: 91 litrov piva, 48 litrov vina in 3 litre žgane pijače.

Zaradi posledic, povezanih s pitjem alkohola, vsak dan v Sloveniji umreta najmanj dve osebi, če bi k temu prištel še prometne nesreče, pa vsako leto v povprečju umre 927 oseb. Zaradi čezmernega pitja alkohola pogosto prihaja tudi do prometnih nesreč, katerih posledica je lahko tudi okvara hrbtenjače.

Pitje alkohola različno vpliva na vsakega posameznika. Kljub temu so strokovnjaki na podlagi raziskav

določili meje manj tveganega pitja, ki veljajo za zdrave odrasle ljudi – dve merici na dan za moške in ena merica za ženske. Merica alkohola pomeni npr. 2,5 dcl piva, 1 dcl vina ali 0,3 dcl žganja. Hkrati naj vsaj en dan v tednu sploh ne bi pili alkohola in ob eni priložnosti ženske naj ne bi spile več kot treh, moški pa več kot pet meric alkohola.

V projektu so sodelovali številni strokovnjaki iz različnih področij (zdravstvo, socialno varstvo, nevladne organizacije, občine, policija, mediji), ki se pri svojem delu srečujejo s posamezniki, ki imajo težave s posledicami, ki jih prinaša čezmerno pitje alkohola. Takšno pitje alkohola negativno vpliva ne samo na poslabšanje zdravja, ampak tudi povečuje socialno izključenost in zmanjšuje zaposljivost posameznika ter niža produktivnost celotne družbe. Zato je pomembno, da se s to problematiko ukvarja čim širši krog strokovnjakov, ki se med seboj povezujejo. V okviru projekta se je NIJZ na terenu povezal z zdravstvenimi domovi, centri za socialno delo, uradi Zavoda RS za zaposlovanje, nevladnimi organizacijami, občinami in policijo.

Tekom projekta je bilo tako na terenu nagovorjenih skoraj 50.000 ljudi. Izvedenih je bilo tudi kar nekaj medijskih kampanj, s katerimi se je nagovorilo tudi splošno javnost. Zaposleni na področju zdravstvenega in socialnega varstva so pri svojem delu tako nagovorili preko 32.000 odraslih, od katerih je bilo 4.000 oseb obravnavanih zaradi škodljivega in tveganega pitja alkohola. Pri 943 osebah je bila ta obravnava tudi uspešna, kar pomeni, da so te osebe zmanjšale ali pa celo prenehale s pitjem alkohola, s čimer je bil končni cilj projekta v veliki meri presežen.

Ob zaključku projekta je potekalo tudi tretje skupno srečanje vseh izvajalcev pristopa SOPA, na katerem nas je bilo zbranih preko 350 strokovnjakov iz nevladnih organizacij, zdravstvenega in socialnega varstva, Zavoda za zaposlovanje, predstavnikov občin in policije iz 18 lokalnih okolij po Sloveniji, kjer se je izvajal projekt. V okviru projekta je bilo izvedenih preko 160 posvetovalnih srečanj za strokovnjake. Za izvajanje svetovanj o opuščanju čezmernega pitja alkohola so usposobili še 138

zdravstvenih delavcev iz različnih področij.

Zvezaparaplegikov Slovenije, Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine in Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske smo pri projektu sodelovali predvsem z deljenjem informativnih gradiv o škodljivem in tveganem pitju alkohola, sodelovanjem pri dogodkih ob dnevu brez alkohola in vključevanjem strokovnjakov v svoje redne aktivnosti. Nevladne organizacije in ZRSZ smo skupaj razdelili preko 22.000 gradiv ter pristop SOPA predstavili na približno 300 dogodkih, na katerih smo nagovorili skoraj 14.000 ljudi.

Ob sklenitvi projekta je bila pozornost namenjena tudi starejšim, ki so zaradi osamljenosti in manjšanja socialne mreže v tem starostnem obdobju za čezmerno pitje alkohola še posebej ranljivi. Hkrati je to starostna skupina, ki se v zadnjih letih v Sloveniji povečuje, zato je pomembno, da ji posvetimo posebno pozornost.

Po zaključku projekta je v načrtu uvedba pristopa na sistemski ravni, kar bi pomembno vplivalo na dobrobit celotne družbe. Na Zvezi paraplegikov Slovenije in društvih upamo, da se bo pristop SOPA uvedel tudi na sistemski ravni, saj se zavedamo njegove učinkovitosti in posledic, ki jih prinaša čezmerno pitje alkohola za posameznika, njegove bližnje in celotno družbo.

Rok Zaletel, univ. dipl. pol., območna odgovorna oseba SOPA na NIJZ OE

Ljubljana

Tvegano in škodljivo pitje

alkohola v luči trenutne realnosti

Pitje alkohola v Sloveniji predstavlja tako zdravstveni kot širši družbeni problem. Vzorci pitja alkohola se prenašajo iz roda v rod, pitje je vključeno v običaje, šege in navade, alkohol je kljub omejitvam zelo dostopen, kot družba pa smo v Sloveniji do pitja zelo tolerantni. Vse to pripomore, da smo z vidika bremena nad svetovnim in evropskim povprečjem. Pri nas na prebivalca popijemo več kot drugod, zdravimo več ljudi zaradi posledic pitja in imamo več smrti na prebivalca.

V letu 2020 je pandemija COVID-19 v okolje in med ljudi prinesla dodatno mero negotovosti. Manko predvidljivosti vsak kompenzira na svoj način. Pogosto doživljanje ukrepov spremlja tudi stres. Vplive ukrepov najbolj negativno doživljajo mladi ter starši vrtčevskih in šoloobveznih otrok, pandemija COVID-19 pa je kljub vsemu zdravstveno najbolj prizadela starejše. Za lajšanje stiske ljudje pogosto posegajo tudi po alkoholu. Vsak sedmi vprašani v nacionalni raziskavi PANDA-SI je odgovoril,



da v času epidemije pije več kot prej (3). Poudariti je potrebno, da pitje alkohola osamljenost, dolgočasje in druge duševne stiske na dolgi rok le povečuje. V času stiske je pomembno, da smo deležni podpore, ki to stisko lajša. Najboljši odziv na tovrstne tegobe je vzdrževanje dobrih medosebnih odnosov, pametne izbire in upoštevanje priporočil zdravega življenjskega sloga.

Pri tem pa se moramo zavedati tudi dejstev, da alkohol lahko povečuje tveganje za okužbo, za težji potek COVID-19 in tudi ostalih bolezni. Tveganje za okužbo se poveča ne samo zaradi oslabiljenega imunskega sistema, ki ga tvegano pitje povzroča, temveč tudi zaradi vpliva na socialno vedenje posameznika pod vplivom pitja in posledično ne upoštevanje osnovnih in univerzalnih ukrepov: higiena rok in kašlja, fizična distanca in nošnja maske.

Ob zavedanju bremena alkohola v skupnosti in vpliva alkohola na zdravje posameznika pri projektu SOPA prebivalce nagovarjamo k razmisleku glede lastnega odnosa do pitja alkohola. Vsako pitje alkohola predstavlja tveganje. V času, ko tveganja pretijo tudi od drugod, zberimo pogum in odločnost ter tista tveganja, na katera imamo dejanski vpliv, kar najbolj omejimo. Ostanimo zdravi!

Jože Globokar

ZOOM PRIČARAL PUSTOVANJE NA DALJAVO

Pustni torek 16. februarja smo praznovali kar preko spleta, nagrade za najboljše maske pa so bile vseeno bogate.

Pustovanje je vezano na praznovanje največjega krščanskega praznika velike noči, pri Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine pa smo ga obeležili na pustni torek 16. februarja 2021. Če slučajno še ne veste, beseda pust izvira iz besed »meso post ali meso pust.« Pust preganja zimo (zunaj so že zvončki), po svetu pa so razširjeni različni pustni običaji, prireditve, povorke in bleščeči karnevali. V Sloveniji imamo toliko lokalnih pustnih šem, da bi jih težko naštel. Najbolj znani so ptujski kurenti, cerkljanski laufarji, brkinski koromači, cerkniški Butalci s čarovnico Uršulo in številni drugi. Letos je bilo vse drugače, pust se je preselil na splet.

Na društvu smo se odločili, da se bomo v danih pogojih poslužili

najuporabnejše informacijske spletne platforme ZOOM in se predali norčavemu pustovanju na daljavo. Malo pred trinajsto uro nas je moderator in izurjeni Nino enega za drugim počasi priklopljal v mrežo sodobne tehnologije, ki ji je uporabno in koristno veljavo dal prav koronavirus. Sodelovali so lahko le tisti, ki so se našemili v take ali drugačne, izvirne in manj izvirne pustne maske. Po nevidnih poteh, ali kje že v živo potujejo slike in besede, smo za računalniki, tablicami ali pametnimi telefoni videli: vikinga, policistko na tajni misiji, hudiča, Đonija Dipa, cepivo proti COVIDU-19, ciganko Simzo, miško, klovneso, joške, beneške maske, blondinko z brki, dva hrčka, medicinsko sestro in pirata. Seveda pa so k sodelovanju

vabile tudi bogate nagrade. Med njimi so bile zagotovo najbolj mikavne dvakrat nočitev z zajtrkom za eno osebo v Domu paraplegikov Pacug, dvodnevno bivanje v hišici

Čatež, masaža na društvu, trije vrčki za pivo s čipom za fontano piva v Žalcu in številne druge.

Tam nekje v ozadju je pustu primerno glasbo vrtel DJ mojster DEVIL ON THE WHEELS s pravim light showom, za dobre komične vložke pa je poskrbel naš član stand up komik Aleš Sečnik. No, tudi pustni štab v prostorih društva, ki je seveda upošteval vse varnostne ukrepe, je k norčavemu razpoloženju poskrbel za primerno okrašene prostore, šaljive igrice, pantomimo, vse je bilo primerno pustu in njegovim norčijam. Na nekoliko nostalgije pa so nas spomnili pacienti URI-SOČA, ki so se pod vodstvom delavne terapevtke Petre pridružili našemu nekoliko nenavadnemu pustovanju. V njihovi skupini smo videli: viteza, gasilca, miško, smrketo ... Tako mimogrede so nas spomnili tudi na tradicionalna in nepozabna pustovanja pred davnimi leti. Pridružil pa se nam je še direktor Doma paraplegikov Pacug Marko Ferluga. In še dobitniki nagrad. Prvo nagrado je prejela maska cepivo proti COVIDU-19, drugo si je pričarala ciganka Simza, tretjo pa si je priboril vitez iz URI-SOČA.



Upamo, da smo vam s starimi ljudskimi običajih vsaj nekoliko popestrili ta neprijetni čas. Lepo

je bilo, ko smo se nasmejali, malo pokramljali »v živo«, pa čeprav vsak na drugem koncu.

Zahvaljujemo se vsem, ki so donirali nagrade, s katerimi smo še dodatno razveselili »pustovalce«.

Jože Globokar

SREČANJE, KI SMO GA TEŽKO PRIČAKOVALI

Epidemiološke razmere so se le izboljšale, zato smo lahko 5. junija 2021 pripravili naše tradicionalno spomladansko srečanje. Na društvu smo staknili glave in se odločili, da si bomo za začetek v občini Vrhnika ogledali Grad Bistra s Tehničnim muzejem.

Srečanje je bilo sprva načrtovano že za september 2020, a smo ga zaradi koronavirusa odpovedali. Že kar nekajkrat smo želeli ponovno organizirati srečanje v občini Logatec, a se je vedno nekaj zgodilo. Nekateri se namreč dobro spomnimo tistega vikenda septembra leta 2010, ko so Slovenijo zajele obsežne padavine in so vsi odpovedovali prireditve – razen nas, ki smo organizirali nepozabno jesensko srečanje na lepem prireditvenem prostoru skoraj v centru Logatca. A žal se ta prostor že nekaj let uporablja za druge namene in smo z iskanjem primerne prostora imeli kar nekaj težav. Temu problemu sta se že lani posvetila Mojca Burger in domačin Darko Kojadinovič, tako da so bile skoraj vse glavne vsebinske stvari dorečene že lani. Dogodek je potekal v dveh občinah, kot je v zadnjem času že postala navada,

sprva ogled tehničnega muzeja v občini Vrhnika in srečanje v občini Logatec.

Kartuzija Bistra je bila ustanovljena leta 1255 kot prva kartuzija na Kranjskem in je ena izmed štirih kartuzij na ozemlju Slovenije. Prva polovica 14. stoletja predstavlja višek delovanja samostana, ko se je kartuzija tudi močno širila in vlagala v delovanje samostanske knjižnice, kjer so ustvarjali številne prepise in

izvorna dela. Kasneje se je pričelo počasno propadanje samostana. Današnje grajsko podobo je posest dobila po mnogih prezidavah sredi 19. stoletja, leta 1945 pa je bila nacionalizirana. Od leta 1951 je v gradu, ki je tudi kulturni spomenik državnega pomena, Tehniški muzej Slovenije.

V izredno bogati stalni zbirki smo si pod strokovnim vodenjem Mete Ristič in Alojzija Kebra ogledali





številne muzejske predstavitve: gozdarsko, lesarsko, lovsko, ribiško, elektro, tekstilno, kmetijsko in prometno ter žitni mlin in kovačijo na vodni pogon, za tem rekonstruiran obrat furnirnice in žago venecijanko, zbirko motornih koles; mlinarstvo, kolarstvo, podkovsko kovaštvo, pekarstvo in tekstilije nekoč in danes.

Veliko zanimanja pa vzbuja zbirka Titovih limuzin. Na ogled je 15 avtomobilov, ki jih je uporabljal jugoslovanski predsednik Tito. Večinoma gre za zelo redke primerke prestižnih limuzin z visoko tehnično in zgodovinsko vrednostjo, ki so jih Titu poklonili eminentni državniki tistega časa. Med njimi so: Mercedes 540K iz leta 1939, Packard (1937), dva ZIS-a (1954), Horch 951A, Rolls

Royce, (1952), ki ga je Titu podarila Slovenija in še vrsta drugih.

Zanimiva pa je tudi razstava z izbranimi predmeti, ki prikazuje zgodovino tiskane besede in tiskarske tehnike na Slovenskem. Ekspoziti, predvsem tiskarski stroji, naprave in orodja s konca 19. in iz 20. stoletja iz slovenskih tiskarn odražajo, kako so od Gutenbergovega izuma tiska v 15. stoletju do konca 20. stoletja nastajali knjige, časopisi in druge tiskovine. Nekateri od razstavljenih strojev še delujejo. Na njih občasno potekajo demonstracije, ki jih izvajajo grafični mojstri.

Polni vtisov po ogledu res bogate muzejske zbirke smo se odpravili na Turistično kmetijo Šinkovc v občini Logatec, kjer smo pripravili osrednje srečanje s kulturno zabavnim

programom. Po izdatnem okrepčilu, ki so ga pripravili naši trije žar mojstri (Tomaži), različnih vsakovrstnih napitkih, ki so jih postregle sodelavke in spremljevalke, je dobrodošlico vsem udeležencem srečanja zaželela predsednica društva Mirjam Kanalec. Besede tokratne dobrodošlice so nekoliko drugače legle na dušo, saj so napovedovale verjeten konec težkih koronavirusnih časov in vrnitev v stare tirnice življenja, ki ga vsi tako zelo pogrešamo. Žal, se niso udeležile.

Na naših srečanjih pripravimo tudi razvedrilni program. Tokrat je za dobro razpoloženje poskrbela vsestranska imitatorka, pevka, scenaristka in igralka Zlata Martinc. Tekom svojega nastopa nas je navduševala v različnih preoblecah, kot Helena, Lepa Brena ... Na matrice nam je zapela tudi nekaj svojih pesmi. Res je bila enkratna, znala je animirati celotno, že tako razpoloženo družino. Organizacijske niti so bile tokrat v rokah Katje Vipotnik.

Pri društvu smo vseh letih pripravili res veliko vsakoletnih spomladanskih in jesenskih srečanj. Toda še nobenega nismo tako težko pričakovali.

Srečanje sta finančno podprla tudi Občina Vrhnika in Logatec.

Katja Vipotnik MED KROŠNJAMI

Naše društvo je avgusta 2021 pripravilo izlet po Savinjski dolini, podali smo se tudi na Roglo, se povzpeli med krošnje ter si bližnjo in daljno okolico ogledali, kot jo vidijo ptice.

V želji, da našim članicam in članom pripravimo kakšno novo doživetje, zadnja leta konec meseca avgusta pripravljamo izlete izven območja delovanja našega društva. Tudi letos je bilo tako – odločili smo se, da krenemo proti Štajerski in pobliže spoznamo nekaj njenih znamenitosti.



popeljala med Rimljane in Kelte. Tako doživeto, da smo enostavno pozabili na čas. V nadaljevanju smo se malo okrepčali in se odpravili naprej proti Arji vasi, kjer smo si podrobno ogledali Savinjsko pivovarno. Na koncu zelo podrobne predstavitve o tem, kako nastane pivo, ki ga kuhajo in zorijo, smo seveda poskusili prav vse vrste piva, ki jih tam varijo. Izdelujejo izključno ale piva, kar predstavlja

Pot med krošnjami leži v osrčju mogočnih pohorskih gozdov, na vrhu Rogle na nadmorski višini 1517 metrov.

Zapeljali smo se do Šempetra v Savinjski dolini, kjer smo si najprej ogledali Rimsko nekropolo. Izredno simpatična in polna znanja o izkopaninah iz antike nas je vodička

malo večjo vsebnost alkohola, hmelja in ječmena. Kot posebnost imajo tudi češnjevo pivo, ki je samo sezonsko, saj pri pridobivanju tega uporabljajo izključno naravne sestavine. Zanimivost je, da je šef glasbenik, zato so se odločili, da svoja piva poimenujejo po uspešnicah slovenskih glasbenih skupin. Tako imajo piva »Sonček« po uspešnici skupine Zmellkow (Čau sonček), »Metulj« (skupina Šank rock), »Poljub« (Pero Lovšin), »Orion« (skupina Videosex), »Napoj« (Sidharta), »Angel« (Tabu)

in ekskluzivno »Vlak« (Marijana Deržaj – »Vozi me vlak«), katerega dobite le v gastropubu Kolodvor Žalec kot hišno pivo. Tudi omenjeni glasbeniki (razen Marijane Deržaj) so se pridružili pri »rojstvu« njihovih piv. Ravno tako imajo različni fermenti imena po svetovih glasbenih skupinah, npr. AC/DC, Deep Purple, Iron Maiden, Led Zeppelin. Malo drugače ...

Rahlo dobre volje smo se odpravili na sprehod med krošnjami na Rogli. Zanimiva novost na slovenskih tleh. 1043 metrov dolga pot se med smrekami vije do 20 metrov visoko, nato pa nas pelje na 37 metrov visok stolp, ki ponuja nepozaben pogled na pohorske gozdove in dolino, včasih celo do slovenskih Alp in preko meja Slovenije. Žal, se je tokrat vreme malo pokvarilo in nismo mogli v celoti doživeti verjetno prelepega razgleda. Kljub temu je bilo to novo in čudovito doživetje, razen za tiste, ki imajo strah pred višino ...

Nekoliko utrujeni smo se odpeljali na pozno kosilo, kjer smo poklepetali in strnili prijetna doživetja. Zadovoljne in doživetij polne sta nas Darko in Tomaž varno pripeljala domov.

Katja Vipotnik

SREČA SPREMLJA HRABRE

Naši člani in njihovi svojci se vsako leto veselijo družabnih srečanj. Letošnje jesensko druženje smo organizirali v občini Ig, pozdravil pa nas je tudi župan Janez Cimperman.

V več kot 15 let je že minilo, odkar smo pripravili srečanje v občini Ig, zato smo že kar nekaj let razmišljali o tem, da ponovno obiščemo kraje na Ljubljanskem barju. Z organizacijo srečanj v različnih občinah želimo članom ponuditi ogled različnih krajev in njihovih značilnosti, hkrati pa želimo na ta način lokalni oblasti in skupnosti približati društvo in naše aktivnosti, pri čemer se navadno vzpostavijo nova znanstva in poti sodelovanja. Sodelovanje se običajno začne že pri iskanju primerne lokacije in vsebine kulturnega programa. Tudi tokrat je bilo tako, saj so nas na občini napotili na Alenko Jeraj, predsednico Društva Fran Govekar, ki v letu 2022 praznuje 30 let delovanja. Danes v društvu deluje preko 100 prostovoljcev v različnih skupinah: lutkovna, mladinska in odrasla gledališka skupina Pod odrom, likovna, literarna, Moški pevski zbor Ig, ženski pevski zbor Perunike, skupina Borovničke ter Turistično raziskovalna skupina. Vse skupine aktivno delujejo, v zadnjem desetletju pa so v okviru Turistično raziskovalne skupine veliko pozornosti namenili kulturi koliščarjev zaradi katerih je občina Ig oz. so ižanska kolišča

na seznamu svetovne kulturne dediščine pri Unescu. Z namenom predstavitve obdobja koliščarjev so izvedli več projektov: Barje, ali te poznam in V deželi koliščarjev, za katerega so prejeli celo priznanje za inovativen projekt. S pomočjo



sredstev EU so na Igu uredili stalno razstavo o življenju koliščarjev, ki je predstavljala prvi del jesenskega srečanja, ki je potekalo 18. septembra 2021. Predsednica Kulturnega društva Fran Govekar Alenka Jeraj in njena mati sta nam približali življenje koliščarjev, občudovali smo lahko kopijo najstarejšega lesenega kolesa na svetu.

Po ogledu in zanimivi predstavitvi koliščarjev smo se napotili do Hipodroma Vrbljene v bližini Iga, kjer

je potekalo naše osrednje srečanje. Najprej nas je pozdravila predsednica društva Mirjam Kanalec, nato pa nam je dobrodošlico zaželela Alenka Jeraj in napovedala predstavo skupine Otroci Kulturnega društva Fran Govekar. Na srečanje je prišel tudi župan Občine Ig Janez Cimperman, ki je nagovoril vse prisotne in v pozdravnem nagovoru predstavil nekaj zanimivosti občine z najkrajšim imenom v Sloveniji.

Dobrote na žaru je res odlično pripravil Tomaž Demšar in z njimi smo razveselili člane in goste. Pogovora, smeha, dobre hrane in pijače ni zmanjkalo, poskrbeli pa smo tudi za razvedrilni program, v katerem je navdušil moški pevski zbor gostujočega kulturnega društva. Kar veliko časa pred samim srečanjem smo se ukvarjali tudi z



vprašanjem, ali naj srečanje zaradi tveganja okužbe s koronavirusom izvedemo ali ne. Drugo vprašanje je bila tudi izjemno slaba vremenska napoved, ki je prinašala nizke temperature in dež. A kot pravi pregovor »sreča spremlja hrabre«, je na koncu srečanje potekalo v lepem sončnem vremenu, za nižje večerne

temperature pa so poskrbeli najeti grelci in krasen prireditveni prostor z velikim kozolcem. Zelo smo hvaležni prijaznim sosedom in gasilcem, ki so nam pomagali z različnimi stvarmi. Tako smo bili kljub omejitvam in ukrepom veseli, da nam je uspelo izvesti srečanje, pa čeprav je bila udeležba manjša.



Mirjam Kanalec

KRITIČNE SITUACIJE NA CESTI LAHKO REŠUJEMO Z ZNANJEM IN IZKUŠNjami

Društvo je 10. novembra v Centru varne vožnje na Vranskem organiziralo tečaj varne vožnje, ki je obsegal teoretični in praktični del.

Ne glede na vozniške izkušnje se vam je zagotovo že zgodilo, da se v kritični situaciji vaš avto ni odzval, kot ste želeli ali pričakovali. Dobro obvladovanje vozila lahko reši življenje, stopnja varnosti na cesti pa je odvisna tudi od vremenskih razmer in znanja voznika. Veliko voznikov svojega vozila ne pozna dovolj dobro, zato ga v kritični situaciji niso sposobni obvladati. To je sicer povsem razumljivo, saj si pri vsakdanji vožnji ne morejo privoščiti, da bi preizkušali zmogljivosti vozila v skrajnih okoliščinah. Najbolj varen prostor za preizkušanje voznških



sposobnosti in vozil je ustrezen poligon, kjer so okoliščine nadzorovane in je skrb za varnost na prvem mestu. S tečajem varne vožnje vozniki postanejo bolj varni vozniki

in imajo večje možnosti pravilne reakcije v pravem trenutku.

Čeprav velika večina para- ali tetraplegikov zaradi okvare hrbtenjače ne more hoditi pa lahko še vedno vozijo prilagojeno vozilo, ki ga običajno upravljajo s posebno ročico. Gibalno ovirani vozniki so seveda enakopravni udeleženci v prometu in drugi udeleženci ne vedo, da za volanom sedi voznik, ki avto upravlja zgolj z rokama.

Na društvu se zavedamo, kako so za varno obvladovanje kritičnih situacij v prometu pomembne izkušnje in znanje. Zato smo našim

članom ponudili možnost, da so se 10. novembra 2021 v Centru varne vožnje na Vranskem vključili v tečaj varne vožnje. Udeležilo se ga je sedem naših voznic in voznikov, svoje vozniške sposobnosti pa je preizkusil tudi voznik društvenega kombija.

Skozi teorijo in prakso je naše tečajnike vodil inštruktor varne vožnje Brane Legan, ki je v teoretičnem delu tečaja predstavil osnove dinamike in fizikalnih zakonitosti pri vožnji avtomobila, tehnike za reševanje iz nevarnih situacij ali minimaliziranje posledic, kako suvereno obvladovati

svoj avtomobil v kritičnih situacijah na različnih vozniških podlagah (mokra, spolzka cesta ...), kako pravilno zavirati na različnih podlagah, še posebej pa je poudaril pomembnost pnevmatik pri vožnji in zaviranju ter kako s pravilnim sedežnim položajem lažje in varneje upravljati svoj avtomobil. Pnevmatike in sedežni položaj vsakega udeleženca je pred praktičnim delom inštruktor tudi preveril. Ne samo vrsta in obrabljenost pnevmatik, ampak tudi vzdrževanje pravilne ravni tlaka v pnevmatikah je pomemben element varnosti na cesti.

Sledil je praktični del, kjer so se vozniki srečali z različnimi pastmi in se naučili pravilnega ukrepanja. Vozili so slalom, zavirali v kritični situaciji na različnih podlagah, vozili v ovinkih, se srečali s posledicami neupoštevanja primerne hitrosti, neupoštevanjem varnostne razdalje ... Skratka, z različnimi situacijami, ki se dogajajo v realnih vožnjah na cestah. Ob upoštevanju navodil so bili na poligonu popolnoma varni, po končanem tečaju pa so vsi prejeli diplome o opravljenem tečaju varne vožnje.

Jože Globokar

»POD MASKAMI«

V Hotelu Grosuplje (nekdanji Kongo) smo se 18. decembra 2021 zbrali v nekoliko manjšem številu in v okviru društva predhodno praznovali vstop v novo leto.

Letošnje tradicionalno in med člani tako željeno prednovoletno srečanje smo dolgo časa imeli pod velikim vprašajem. V mislih smo imeli velike želje članov, po drugi strani pa smo želeli upoštevati vse varnostne ukrepe. Končno smo se odločili, da ob upoštevanju PCT ukrepov srečanje vseeno pripravimo



in ukrepe še poostriamo. Pred vvhodom so se namreč vsi udeleženci morali testirati še s hitrim testom. Šele nato smo dobili zaslužen aperitiv, ob katerem nas je na hitro pozdravil ljubljanski župan Zoran Jankovič in nam zaželel predvsem zdravja v novem letu in izrazil upanje, da bo okuženih vedno manj in se bomo vrnili v

normalno, družabno življenje. Po dobrem kosilu, pozdravnem nagovoru in dobrih željah predsednice društva Mirjam Kanalec, nas je v nepozabni predstavi razveselil in navdušil stand up komik in igralec Ranko Babič. Poznamo ga po liku bosanskega taksista Ibra iz priljubljene slovenske serije Ena žlahtna štorija ter po uspešnih monokomedijah Moška copata in Kriza srednjih let.

Iz zaigranega življenja in prigrad iz svojega življenja je pobral najboljše cvetke in nam jih, na njemu svojstven način, predstavil v krajšem skeču. Res je bil odličen. Od vseh udeležencev je izvabil salve smeha.

Popoldne, ki se je prevešalo v večer, smo v veselem razpoloženju popestrili z vedno priljubljenim bingom. Številke, ki sta jih žrebala in skrbno zapisovala na tablo Eva in

Slavko, je na svojem lističu najhitreje izpolnila fizioterapevtka Maja. Dobila je glavno nagrado, in sicer izkupiček vseh prodanih lističev. Ves čas nas je spremljala glasba za različne okuse, ki jo je s sodobno tehnologijo vrtel DJ Borut. Najbolj pogumni pa so zaplesali in celo zapeli. Kljub omejitvam in nekoliko strožjim ukrepom je bilo lepo in kar je najpomembnejše, nihče se ni na novo okužil.



Marjana Lavrin

ŠE SE DRUŽIMO, A MALO DRUGAČE

Ni ovir za žensko sekcijo, saj se še naprej srečujejo ob sredah, pa tudi v Semiču so bile.

Me ženske kljub tem čudnim časom zahvaljujoč društvu, ki nas je usmeril v druženje preko ZOOMA, še naprej delujemo vsako sredo. Oh, te pametne naprave in tehnika, koliko preglavic so mi povzročile. Moram pa reči, da imajo tudi dobre lastnosti, vsaj vidimo in družimo se lahko in ker se ne smemo dotikati, lahko božamo vsaj njih. Ob sredah je naš čas za druženje. Poklepetamo, naša Nina vodi jogo obraza, kadar ima čas, a zadnje čase ima tega vse manj. Katja nas

pridno »priklaplja« in z nami deli svoje zabavne domislice. Zadnje čase za spletno povezavo skrbi Eva. Vse žal ne morejo biti z nami, zato poklepetamo z njimi večkrat kar po telefonu. Upam, da kmalu vse to mine in se spet vidimo v živo.

Bile smo v Semiču

Vsako leto pa je zadnji majski teden v Domu paraplegikov v Semiču že nekako po tradiciji rezerviran za ženske aktivnosti v tem prelepem belokranjskem

kotičku. Tako je bilo kljub covidu tudi letos. Z društvenim kombijem



in vsemi potrebnimi pripomočki smo se v Semič podale 24. maja, po petih dneh, polne doživetij in novih izkušenj, pa smo se 28. maja 2021 vrnile na svoje domove. V času, ki smo ga preživele skupaj, smo imele delavnico izdelovanja čestitk in literarno delavnico s

prebiranjem najlepših ljubezenskih pesmi Ferija Lainščka. Preizkusile smo se tudi v kuharskih veščinah. Lahko bi rekli, da smo imele tudi nekakšno kulinarčno delavnico, saj smo za vse dni skrbno izbrale jedilnik in se preizkusile v kuharskih veščinah. V vmesnem času smo s

telovadbo poskrbele za kondicijo, obiskala pa nas je tudi članica dolenjskega društva Irena. Malo smo poklepetale in si izmenjale izkušnje o izdelovanju različnih izdelkov. Zadnja leta pa na obisk in pogostitev redno prihaja tudi sosedova muca.

Jože Globokar

NAŠI HIŠNI LJUBLJENČKI

Na društveni spletni strani smo odprli galerijo z vašimi hišnimi ljubljenci. Sodelujte in nam pošljite sliko vaše živalice.

Sodelavka Katja Vipotnik je prišla na idejo, da bi na društveni spletni strani odprli novo podstran z naslovom NAŠI HIŠNI LJUBLJENČKI. Zamisel se je »prijela« in po novem se vam bo na društveni spletni strani ob kliku na sličico čivave v božičkovi opravi na vrhu desnega stolpca odprla stran s fotografijami različnih hišnih ljubljencev naših članic, članov in sodelavcev.

Ko pišem ta prispevek, je na strani objavljeno 35 fotografij kužkov, muck, papagajev in dva zanimiva ptičja pajka. Ko boste prebirali te vrstice vi, jih bo pa verjetno že nekaj več. Pod fotografijami so tudi

kratki in nekoliko šaljivi podnapisi ter imena njihovih ponosnih lastnikov. Zavedamo se, da spletne strani društva ne gledate vsak dan, da nimate vsi interneta in ker se pri nas na društvu veliko dogaja, tudi novice hitro drsijo navzdol. Zato predvidevamo, da bomo več fotografij vaših prikupnih ljubljencev dobili, ko boste prebrali ta članek in obvestili še kakšnega člana o možnostih sodelovanja. In kaj morate storiti? Na e-naslov dlj.paraplegik@guest.arnes.si

nam pošljite fotografijo originalne velikosti. Zaželeno so vodoravne fotografije, ker veliko več pokažejo. Tisti, ki nimate interneta,

boste gotovo našli nekoga, ki ga ima, da vam bo (lahko z mobitelom) posnel fotografijo in nam jo poslal. Ko dobiš ali kupiš hišno žival, v tistem trenutku prejmeš nekaj najbolj ljubkega in prijaznega na svetu, hkrati pa prevzameš zanj tudi odgovornost in skrb.



Eva Pahovnik

KONČNO JE PRIŠEL MED NAS ...

... dobri stari dedek Mraz. Dedek Mraz je v tretjem tednu decembra na domu razveseljeval naše najmlajše. Mitološki dobrotnik med otroki ne dela razlik, zato naj bi obiskal vse, pridne in tudi tiste, ki imajo na tem svetu kakšno drugo poslanstvo. Njegova žena, starka Zima, je imela letos polne roke dela s snegom, zato se je dobri mož na pot podal s palčico Pomagalčico.

Vrsto let zapored smo enega od treh dobrih mož povabili, da razveseli naše najmlajše člane ali otroke članov. Tradicionalno obdarovanje z zabavno igrico smo vrsto let pripravljali na društvu, nekajkrat v prostorih FIHA, zadnja leta pa smo se vedno odzvali vabilu CNVOS-a, ki je pripravljala veliko zabavo z obdarovanjem v Kinu Šiška. Seveda pa je tudi tu imel prste vmes koronavirus, zato smo zadnji



dve leti v sodelovanju s CNVOS-om poskrbeli, da je najmlajše obdaril kar pred domačim pragom. Ob tem je seveda upošteval vsa priporočila za zajezitev širjenja epidemije, ker na žalost tudi ruska vodka ne deluje preventivno. Dedek mraz se je z otroki pogovoril, prisluhnil njihovim željam za v prihodnje in se z njimi fotografiral. Seveda pa ni pozabil na darila. Starši so nam sporočili, da so bili otroci obiska neizmerno veseli, tudi darila je izbral prava. Naš najmlajši član Nail ga je z mamo pričakal zunaj. Ker obiska ni pričakoval, je bil zelo presenečen. Takoj je začel vzklikati: »Oči, oči, prišel je stric z veliko brado!« Brina, druga najmlajša članica, se ga je razveselila skupaj z bratcem in sestrico. Po naravi zelo zgovorna deklica je tokrat reagirala drugače in od vsega presenečenja ostala povsem brez besed. Dedek Mraz in palčica sta obdarila dvanajst otrok članov in naša dva najmlajša člana.

Kot kaže, je bila odločitev za takšno vrsto obdarovanja zadetek v polno. Zagotovo je nekaj posebnega, če te dobri mož obdari osebno. Čarobnih

trenutkov in veselja, ki je sijalo z otroških obrazov, se ne da opisati z besedo. Med njegovim obiskom je nastalo tudi nekaj fotografij, ki pričajo o tem posebnem doživetju.



Naj nas popeljejo v čas otroških želja in iskrenega veselja. Zagotovo ga kje globoko v sebi skrivamo tudi sami.



Rok Bratovž

SLABA UDELEŽBA

Tabor smo začeli 24. avgusta 2021, udeležili pa so se ga prostovoljci iz Portugalske, Španije, Belgije, Češke, dve Italijanki, nekaj članov našega društva in en član DP Gorenjske. Navkljub številnim poslanim mailom, obvestilom vsem društvom in mnogim telefonskim klicem je bila udeležba članov slaba.

Po namestitvi v Domu paraplegikov v Semiču smo se odpravili na Kolpo, kjer so se nekateri v kampu Podzemlje tudi kopali. Naslednji dan smo odšli na Otočec in obiskali DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja. Naslednji dan smo imeli čistilno akcijo hiše v Semiču. Oprali smo zaves, pobrisali prah in pajčevine po vseh omarah, kotih, pomili po tleh in očistili okna ...

Prostovoljcem smo razložili, kaj so to poškodbe hrbtenjače, predstavili vzroke za nastanek le teh in posledice, ki jih prinašajo. Predstavili smo tudi delovanje Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine in Zvezo paraplegikov Slovenije. Ker je bila med prostovoljci tudi oseba s cerebralno paralizo, smo lahko primerjali status invalidov v Sloveniji in na Portugalskem. Pogovor je nanese tudi na dostopnost urbanega okolja in javnega prometa.

Prostovoljci so nam pripravili nekaj okusnih jedi, ki so tradicionalne v njihovih državah. Med tednom sta se nam pridružila tudi naš član Nino



in Sara, oba plesalca, ki sta pripravila krajšo delavnico o socialni inkluziji. Naučila sta nas kratko koreografijo in prvič javno predstavila del njune nove plesne koreografije. Zvečer smo obiskali še otvoritev 26. Semiške ohceti, v soboto Muzejsko hišo Semič in ostalo dogajanje na Semiški ohceti. Prostovoljce smo peljali tudi v bližnjo kraško jamo. Ob večerih smo posedali ob ognju, dokler nas mraz ni prepodil v hišo, kjer smo igrali razne družabne igre ter kramljali o različnih temah, ki jih na teh naših taborih nikoli ne zmanjka. Obiskala sta nas tudi predstavnika Zavoda Voluntariat, ki sta s prostovoljci opravila evalvacijo tabora. Primorana sta bila prespati pri nas, ker avtobusa v soboto ni bilo. Še dobro, da je hiša v Semiču

res prostorna. Tabor smo zaključili v nedeljo, 29. avgusta. Rad bi povedal, da navkljub kar dolgoročnim pripravam in ogromno, po nepotrebnem izgubljeni energiji s klicanjem in prepričevanjem članov, naj se nam pridružijo, je odziv prisotnih vedno, ampak res vedno, tako pozitiven, da z veseljem v mislih že pripravljamo naslednji tabor.

Zahvalili bi se Boži, ki je poskrbela za osebno nego tistih, ki so jo potrebovali, vozniku Darku za varno vožnjo ter Zvezi paraplegikov Slovenije, ki tabor sofinancira, in mnogim donatorjem, ki so vsa ta leta že z nami. To so CMC Ekocon d.o.o., Trinet d.o.o., Borok d.o.o., Inea d.o.o., Mohorčič transport d.o.o. in STN, satelitske komunikacije d.o.o.

Jože Globokar, Mirjam Kanalec

RAZLIČNOST JE ZAKON!

Tudi v tem letu smo nadaljevali s programom osveščanja in preventive po šolah, pri tem pa nas je še vedno omejeval COVID-19.

S programom osveščanja in preventive, ki smo ga že več kot pred desetimi leti poimenovali Različnost je zakon, želimo mlade čim bolj seznaniti z vzroki, ki so nas pripeljali na invalidski voziček, in opozoriti na njihove zelo hude posledice. To je naše poslanstvo in moralna dolžnost, za učence pa izkušnja, ki se jim bo prav gotovo vtisnila v spomin. Projekt Različnost je zakon podpira tudi AVP – Agencija za varnost prometa, prav tako pa vidimo, da se tudi nekatere občine zavedajo, kako pomembno delo opravljamo.

OŠ Ferdo Vesel v Šentvidu pri Stični
Rok Bratovž in Slavko Krajnc sta 13. maja v okviru naravoslovnega dne Osnovno šolo Ferdo Vesel v Šentvidu pri Stični »obiskala« kar preko video povezave. Pridružil se jima je tudi naš član in predsednik Zveze paraplegikov Slovenije Dane Kastelic, ki je prvo šolsko uro svoje poglede in izkušnje delil z devetošolci. Ob

tem naj dodamo, da je Dane pred mnogimi leti obiskoval prav to šolo in da z učiteljico biologije in kemije Sabino Rozina že vrsto let zelo dobro sodelujeta. Zatem sta Rok in Slavko učencem devetega A in kasneje še B razreda, v dvournem predavanju predstavila svoji zgodbi, delovanje društva in učence opozorila, na kaj so lahko sami pozorni, da ne bi prišlo do poškodbe hrbtenjače. Tema naravoslovnega dneva je bila Odraščanje in učenci devetih razredov so tisti, ki se odpravljajo "v svet" in so ena najbolj rizičnih skupin mladostnikov. Učiteljica Sabina Rozina nam je sporočila, da so učenci z velikim zanimanjem prisluhnili predstavitvi in v kasnejšem pogovoru sklenili, da bodo od sedaj naprej še bolj spoštovali različnost.

Vrtec Dominik Savio v Domžalah

Po dolgotrajnem dogovarjanju zaradi korona ukrepov smo se 17. junija končno lahko dogovorili za obisk vrtca Dominik Savio v Domžalah. Skupino vodi vzgojiteljica Urša, z njimi pa je bila tudi praktikantka Špela. Otroci so prišli kar k Roku na dvorišče, ki je zaprto in varno za otroke. V to skupino hodi tudi Rokova hčerka. Za začetek jim je

Rok prebral zgodbo o levu Rogiju, ki je padel z lestve in si poškodoval hrbtenjačo, potem pa so se pogovorili o tem, kaj so to sploh poškodbe hrbtenjače, kako do njih pride in na kaj morajo biti otroci pozorni, da se jim kaj takega ne bi zgodilo. Opozoril jih je na pravilno vedenje v prometu, nošenje čelade, zapenjanje z varnostnim pasom v avtomobilu, plezanje po drevesih in skokih v vodo. Zaupali pa so mu tudi, da nekateri starši med vožnjo govorijo po telefonu. Nato so postavili še mali poligon, kjer so se otroci poizkusili v vožnji z invalidskim vozičkom, ki so jih v ta namen posodili na otroškem oddelku delovne terapije na Soči, za kar se jim iz društva zahvaljujemo. Kljub dopoldanskemu času je bilo že zelo vroče in po dveh urah druženja so se malčki zadovoljni in vidno utrujeni vrnili v vrtec. Še preden pa so odšli, so se Roku zahvalili in mu podarili simbolično darilo.

OŠ Kašelj

OŠ Kašelj je šola, ki se zaveda pomembnosti oziroma vrednosti našega programa, zato nas vsako leto povabijo, da pripravimo delavnice za njihove sedme razrede. Tako smo se 11. junija po dolgem koronskem času



lahko ponovno v živo predstavili učencem. Pripravili smo jim predavanje o poslanstvu našega društva in vzrokih, ki so botrovali naši invalidnosti, ter poligon, ki ga sestavljajo različno strme klančine in neprimerna rešetka z vhodom v manjši prostor. Slikanje z usti je učencem demonstriral naš slikar Željko Vertelj, z Ljubišo Gajičem pa



so se lahko pomerili v namiznem tenisu. Učenci so zastavljali zanimiva vprašanja, kot že dolgo ne, na nekatera smo odgovorili tudi po predavanju. Vsega si pač ne upajo vprašati pred vsemi sošolci. Opozorili smo jih na pomembnost nošenja čelade, spoštovanja prometnih predpisov, pazljivost pri skokih v vodo na glavo in plezanju po drevesih. Po končanem predavanju pa so jim učitelji predvajali francoski film Prijatelja, ki sloni na resnični zgodbi tetraplegika. Menimo, da smo vsi uživali, tako učenci kot mi, saj je vsem manjkal ta osebni stik.

OŠ dr. Ivan Prijatelj Sodražica

7. oktobra smo obiskali učence četrtyh in petih razredov na Osnovni šoli dr. Ivana Prijatelja Sodražica. Učenci so bili razdeljeni v šest skupin, ki so krožile med delavnicami. Najprej sta jim Slavko Krajnc in Eva Pahovnik na kratko predstavila poškodbe hrbtenjače, vzroke zanje, prilagoditve po poškodbah in delovanje našega društva. Slavko jim je povedal svojo zgodbo, ki se je otrok dotaknila, saj se je poškodoval v njihovih letih. Po uvodnem predavanju so se iz svojih »mehurčkov« predstavili v telovadnico, kjer so med slikanjem z usti z navdušenjem opazovali našega slikarja Željka Vertlja. Zatem so se usedli na vozičke in se ob pomoči Jožeta Ponebška in Ermina Kaukoviča preizkusili v vožnji na poligonu z različno strmimi klančinami. Spoznali so pomen dostopne infrastrukture in ugotovili, da tudi majhne ovire postanejo velike, če jih ne moremo prestopiti. Za konec jim je Ljubiša Gajič predstavil svojo zgodbo in jih popeljal v svet športa na vozičku. Z njim so se lahko pomerili v igri namiznega tenisa. Učencem smo skušali posredovati vsaj dve sporočili – Pazite nase! Če se vam kaj zgodi, je treba iti dalje, življenje se po poškodbi ne konča!

OŠ Zagradec

16. novembra smo bili na OŠ Zagradec. Učence osmih in devetih razredov te dolenske šole smo obiskali točno pred petimi leti, tokrat pa so izrazili željo, da obiščemo njihove pete razrede, ki so se ravno takrat pripravljali na opravljanje izpita za kolo. Tako smo petemu A razredu pripravili predavanje, ki sta ga vodila Jože in Rok, učenci B razreda pa so bili na delavnici v telovadnici, kjer so se z Bojanom lahko preizkusili v namiznem tenisu. Pod nadzorom Mojce pa so se poizkusili tudi v vožnji z invalidskimi vozički. Skupini sta se nato zamenjali. Učenci so na predavanju izvedeli veliko poučnega, predvsem pa smo jih opozorili, na kaj so lahko sami pozorni, da se kaj takega ne zgodi njim. Z učenci in učiteljicami smo delili tudi svoje osebne zgodbe. Na koncu so učenci vsakemu od nas podarili simbolično ročno izdelano darilce, učiteljice pa so izrazile željo, da se kmalu spet vidimo, česar se seveda že veselimo.

OŠ Litija

19. novembra smo se v okviru osveščanja in preventive prvič ustavili na Osnovni šoli Litija. Učenci dveh sedmih razredov so najprej prisluhnili predstavitevnemu predavanju Mirjam Kanalec in Jožetu Ponebšku. Ogledali so si

tudi tri kratke filme in slišali osebni pripovedi Mirjam o njeni poškodbi z motorjem v najstniških letih in Jožeta, ki se je poškodoval v prometni nesreči. Na poligonu z različno strmimi klančinami, kjer je za varnost skrbel Darko, so praktično spoznali, s kakšnimi arhitekturnimi ovirami se vsakodnevno srečujemo, vse o športu pa so jim povedali Bojan, Ljubiša in Andor. Z Bojanom in Ljubišo so se lahko pomerili v namiznem tenisu, Andor pa jim je predstavil košarko na invalidskih vozičkih. Ob zaključku smo učencem zastavili tudi nagradna vprašanja, za pravilne odgovore pa so prejeli nahrbtnike in odsevne trakove.

Oš 8 talcev v Logatcu

Učencem Osnovne šole 8 talcev v Logatcu smo program že večkrat

predstavili, 9. decembra pa smo se s sodobno informacijsko tehnologijo povezali kar na daljavo. Tokrat sta Rok Bratovž in Bojan Lukežič učencem osmega B in C razreda govorila o poškodbi hrbtenjače. Posebej smo opozorili na prometne nesreče. Največ poškodb hrbtenjače še vedno nastane v prometu. Več kot 30 odstotkov vseh poškodb! Zato sta Rok in Bojan svetovala dodatno previdnost in nošenje čelad. Predstavila sta jim tudi osebni zgodbi (oba sta se poškodovala v prometu), ki otrokom ostanejo v spominu in jih najbolj ganejo. Na koncu so učenci postavili kar nekaj zanimivih vprašanj, na katere so odgovore dobili iz prve roke. Učiteljica Maja pa je že izrazila upanje, da se bomo kmalu lahko videli v živo.

In za konec ...

Vedno znova te delavnice zahtevajo kar veliko izvajalcev in so veliko logističen zalogaj, saj je težko zbrati tako veliko število članov, ki bi hoteli sodelovati. Zato bi se rada vsem, ki so nesebično sodelovali, iskreno zahvalila, tako v svojem imenu kot tudi imenu društva. Upam, da lahko računam nanje tudi v bodoče, hkrati pa pozivam vse, ki bi se želeli vključiti. Menim, da je takšna akcija naša dolžnost in poslanstvo. Vtis osnovnošolke: »Mislim, da smo se vsi nekaj naučili, predvsem to, da moramo paziti nase, saj nesreča nikoli ne počiva,« nam potrjuje, da delamo v pravi smeri



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA

Jože Globokar

OVIRANTlon

Letošnji Evropski teden mobilnosti (ETM) je pod geslom Živi zdravo. Potuj trajnostno potekal od 16. do 22. septembra 2021. V Sloveniji je aktivno sodelovalo rekordnih 84 občin.

Letos slavimo hojo kot najbolj naraven in zdrav način potovanja. Če je le mogoče, v naše vsakdanje obveznosti vpletemo hojo. Ob tej

priložnosti so občine predstavile dosežke in trajnostne ukrepe na področju mobilnosti, kamor sodijo izboljšanje prometne varnosti,

kolesarske infrastrukture, promocija javnega potniškega prometa in pešpoti.

V Ljubljani je ob 20-letnici na

Ljubljanskem gradu potekal slovesen dogodek, namenjen vsebinam trajnostne mobilnosti in podelitvi plaket vsem sedmim občinam, ki v ETM sodelujejo že dvajsetič – Mestna občina Celje, Mestna občina Koper, Mestna občina Ljubljana, Mestna občina Maribor, Mestna občina Murska Sobota, Mestna občina Nova Gorica in Občina Gornja Radgona.

V okviru Evropskega tedna mobilnosti je Svet za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir Mestne občine Ljubljana (vodi ga član našega društva Sašo Rink) s sodelovanjem treh invalidskih organizacij – Društvom paraplegikov ljubljanske pokrajine, Zvezo društev slepih in slabovidnih Slovenije, Zvezo društev gluhih in naglušnih Slovenije in Ljubljanskim potniškim prometom tudi letos na Kongresnem trgu pripravil tradicionalni OVIRANTlon. Svet je s tem želel predstaviti in prikazati, s kakšnimi izzivi in težavami se gibalno ovirani, slepi in gluhi invalidi srečujejo v vsakdanjem življenju.

V prvem sklopu je naše društvo obiskovalcem predstavilo poligon, ki ga sestavljajo različno strme klančine in rešetka z vhodom v manjši prostor. Obiskovalci so se z vožnjo z invalidskimi vozički na

poligonu lahko praktično prepričali, kakšne preglavice nam povzročajo arhitekturne ovire in kako jih premagujemo. V drugem sklopu so spoznali komunikacijske ovire gluhih in naglušnih, na tretjem pa težave slepih in slabovidnih.

Ljubljanski potniški promet je predstavil nizkopodni mestni avtobus, opremljen s pregibno klančino za vstop in izstop potnikov na invalidskih vozičkih. S tem so lahko tudi tisti invalidi, ki prevoze z zelenci še ne koristijo, praktično spoznali tovrsten način javnega prevoza. Ob tem naj omenimo, da invalidi zase in spremljevalca lahko koristijo brezplačno urbano.

Ob naši stojnici, ki jo je obiskal tudi ljubljanski župan Zoran Jankovič, smo obiskovalcem OVIRANTlona predstavili različne medicinsko-tehnične pripomočke, ki jih v vsakdanjem življenju uporabljajo težje gibalno ovirani tetraplegiki, z različnimi publikacijami in slikami

pa dejavnost društva. Mimoidočim smo predstavili poškodbe hrbtenjače, z njimi delili svoje osebne zgodbe in jih še posebej opozorili na nevarnosti v cestnem prometu, ki predstavljajo več kot eno tretjino vzrokov za poškodbe hrbtenjače.

Poslanstvo našega društva so letos nekoliko manj številnim obiskovalcem predstavili predsednica društva Mirjam Kanalec, podpredsednica Mojca Burger in aktivni člani društva Sašo Rink, Slavko Krajnc, Lutfi Abdullahu in sodelavka Mateja Valenčak. Ob stojnici društva je slikanje z usti obiskovalcem OVIRANTlona predstavil naš slikar Željko Vertelj. Seveda pa je bilo opaziti manjšo udeležbo mimoidočih, predvsem vrtčevskih in osnovnošolskih otrok. Dogodek je bil tudi del projekta Različnost je zakon, ki ga sofinancira AVP (Javna agencija RS za varnost prometa).



Agencija RS za varnost prometa

KO SE PROMETNA NESREČA ZGODI, ČASA NI MOGOČE ZAVRTETI NAZAJ

Agencija za varnost prometa je skupaj z Društvom paraplegikov ljubljanske pokrajine, Zavodom Vozim in Policijsko upravo Ljubljana pripravila spletno okroglo mizo, na kateri so spregovorili tisti, ki so jih prometne nesreče usodno zaznamovale. Svojo osebno zgodbo in izkušnje je kot prva delila Mirjam Kanalec, predsednica Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Pri komaj 16 letih je kot sopotnica pri padcu z motorjem zaradi neprilagojene hitrosti utrpela poškodbo.

Alkohol je v kombinaciji z neprilagojeno hitrostjo med vozniki na naših cestah žal še vedno prepogost. Zato v novembru in decembru Agencija javnost še dodatno ozavešča z akcijami na terenu in dogodki, kot je bila okrogla miza Skupaj varno v novo leto, ki jo je moderirala Dragica Sternad Pražnikar. Lani do 30. novembra so bili povzročitelji pod vplivom alkohola odgovorni za nastanek 1.322 prometnih nesreč, v katerih je življenje izgubilo 36 oseb, 99 je bilo huje, 551 pa lažje poškodovanih. Največ smrtnih prometnih nesreč so povzročili alkoholizirani vozniki motornih vozil v starostnih skupinah med 25. in 34. letom ter med 45. in 54. letom (po 7 smrtnih prometnih nesreč).

Jože Hribar, direktor Agencije za varnost prometa, je v uvodnem nagovoru vnovič izpostavil: »Alkohol ni »kriv« za prometno nesrečo. Odgovoren je človek, ki se alkoholiziran usede za volan in nesrečo povzroči. Zato bodite O.O voznik, ravnajte odgovorno in spoštljivo, naj bodo ceste prostor

solidarnosti in ne objestnega ravnanja.«

Mirjam Kanalec, predsednica Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, je povedala: »Ko se prometna nesreča zgodi, časa ni mogoče zavrteti nazaj. Ni popravne izpita! S posledicami moraš živeti, pa ne le ti, tudi tvoji najbližji, tvoja okolica. Tudi za družino, prijatelje, vse bližnje poškodovanca se po nesreči življenje korenito spremeni. Pogosto je breme tudi za njih veliko, spopadajo se z mnogimi izzivi, pri katerih je podpora ključnega pomena,« je bila jasna.

V času šolanja je spoznala, kako pomembna je podpora bližnjih. Sošolci so jo do učilnic leta nosili po srednješolskih in kasneje tudi študijskih stopnicah. »Življenje se spremeni, a se ne konča. Prilagoditi si moraš svoje okolje in se ponovno naučiti živeti. Velikokrat ponesrečenci, para- in tetraplegiki, ki se nam zgodi prometna nesreča, rečemo, da imamo še en rojstni dan in moj drugi rojstni dan je 1. julij 1984.«

Povedala je še, da sta bila v času njene nesreče preventiva in ozaveščenost

precej drugačna, kot danes. Tudi zato deli svojo zgodbo in osebno izkušnjo, saj si želi, da bi bili ljudje v prometu varni in da bi se zavedali posledic svojih dejanj. Kot je dejal Tomaž Tomaževič, predstavnik za odnose z javnostmi na Policijski upravi Ljubljana: »Varnost na cesti je vaša izbira, ne naključje, zato bodimo odgovorni in poskrbimo, da bodo naše ceste varne, ne samo med prazniki temveč vselej.«

Tudi Vladimir Peterlin, ambasador Zavoda Vozim, ki je po nesreči, v kateri je vozil z neprilagojeno hitrostjo, pod vplivom alkohola in neprijet z varnostnim pasom, ostal na vozičku, je opozoril: »Najbolje je voziti O.O, saj je O.5 promila lahko potuha. Spiješ dve pivi, nekaj poješ pa misliš, da lahko voziš, kar seveda ne drži.« V prazničnem decembru je zato Mirjam Kanalec vsem udeležencem v prometu poslala pomembno sporočilo: »Naredimo vse, da zmanjšamo tveganje za nastanek usodnega dogodka, ki lahko za vedno zaznamuje naša življenja. Ob koncu leta se radi poveseimo in sprostim, a bodimo še vedno odgovorni!«



Robert Žerovnik

VIRUS ZAUSTAVIL SVET, PRAV TAKO TUDI ŠPORT IN REKREACIJO

Septembra 2020 smo začeli zelo optimistično, a je večanje števila okužb hitro prekinilo vse športne aktivnosti. Ponovno zremo z upanjem v skorajšnjo vrnitev redne vadbe.

Na društvu smo jeseni 2020 štartali zelo optimistično. Na Zvezi paraplegikov Slovenije smo kot vsako leto sestavili koledar športnih tekmovanj. Ko se je v septembru izpeljalo atletske tekmovanje v spomin Bojanu Hrovatinu, se je v Sloveniji kmalu za tem zopet povečalo število okužb s koronavirusom in tako je vlada počasi z raznimi omejitvami zaprla

V marcu so potekali treningi kegljanja, streljanja, namiznega tenisa, fitnesa in rekreacije, na katero je organiziran tudi prevoz za člane iz bližje okolice. Prav tako se je s toplejšim vremenom pričelo

aprila do septembra. Prav tako smo izpeljali po eno kolo lige Zveze paraplegikov v košarki in streljanju ter tradicionalnem kegljaškem tekmovanju za pokal Občine Domžale. Organizirali smo tudi naš največji mednarodni turnir v košarki na vozičkih – jubilejni 40. Pogačnikov memorial, ki je v letu 2020 žal odpadel. Tudi letos je bilo kar veliko težav z organizacijo, saj je bilo veliko odpovedi, prestavljanj, menjav dvoran ... Na koncu nam je uspelo.

Za uspeh moraš imeti srečo, da se ti ponudi priložnost, in pamet, da jo znaš izkoristiti. (Afganska modrost)

Robert, kot eden največjih antišportnikov si v zadnjih 16-ih letih več kot odlično vodil šport na našem društvu. Hvala ti za dobro opravljeno delo in zanesljivost ter stalno pripravljenost na akcijo.

Upajmo, da se to s...e z virusom in vladnimi ukrepi kmalu preneha in se vrnemo v normalno življenje, da bomo pričeli z redno vadbo in športnimi tekmovanji, saj člani to že zelo pogrešamo.

Za konec pa naj vam še sporočim, da se moje vodenje športa na društvu zaključuje, vsaj v takšnem obsegu. Še vedno bom priskočil na pomoč, če me bodo potrebovali.

Zahvaljujem se vsem članom in sodelavcem za dolgoletno sodelovanje. Priznam, da mi je kar težko prenehati, vendar mi zaradi obilo drugega dela ne znese več. Hvala vsem.



večino stvari. Posledično tudi vse, kar se športa in rekreacije tiče. In tako je ostalo do konca februarja 2021, ko je prišlo do sproščanja ukrepov in pričeli smo lahko z nekaterimi športnimi aktivnostmi.

s športnim ribolovom in atletiko. Na žalost pa so se treningi košarke začeli zelo pozno (pa šeto na izredno dojemljivost enega ravnatelja ene šole), saj le ti potekajo v šolskih športnih dvoranah, te pa so zaradi strogih ukrepov še vedno zaprte za zunanje uporabnike.

Na Zvezi paraplegikov Slovenije so po rahlem razrahljanju ukrepov pripravili nov urnik ligaških tekmovanj, ki so bila izpeljana od

Jože Globokar

DOBRE UVRSTITVE NAŠIH KEGLJAČIC IN KEGLJAČEV

Na 23. kegljaškem turnirju, ki je potekal 15. maja 2021, je prehodni pokal Občine Domžale v trajno last osvojila ekipa DP Novo mesto.

Naše tradicionalno ligaško tekmovanje in hkrati tekmovanje za pokal Občine Domžale smo zaradi koronavirusa že drugo leto zapored spremenili in prestavili. Tokrat je po urniku športnih tekmovanj Zveze paraplegikov Slovenije prvi krog kegljaške lige ZPS Dom paraplegikov Pacug 15. maja 2021 pripravilo naše društvo. Srečanje pa smo posvetili tudi prazniku Občine Domžale.

Na šeststезnem kegljišču v Kamniku se je za ekipne in posamične uvrstitve borilo 40 kegljačic in kegljačev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Na voljo so imeli 120 lučajev – 60 na polno in 60 na čiščenje, pomerili pa so se v moški in ženski konkurenci ter v združeni konkurenci tetraplegikov

in veteranov. Rezultati so šteli tako za uvrstitve v prvem krogu lige kot za uvrstitve za pokal Občine Domžale. Za pravilni potek tekmovanja in izračun rezultatov sta skrbela sodnika Franci Grubar in Ljuba Babnik.

Ekipne uvrstitve

Prvo mesto v prvem krogu in s tem tudi prehodni pokal občine je s 1.596 podrtimi keglji ponovno osvojila ekipa DP Novo mesto, druga je bila ekipa našega društva (1.576), tretja DP Maribor (1.530), četrta DP Celje (1.508), peta DP Nova Gorica (1.076), šesta DP Murska Sobota (811), sedma pa DP Istre in Krasa (769). Na 23. kegljaškem turnirju je prehodni pokal Občine Domžale v trajno last osvojila ekipa DP Novo mesto.

Posamične uvrstitve

V najmočnejši moški konkurenci je največ kegljev podrl kegljač našega društva Viktor Rupnik (474), na drugo mesto se je zavihtel Tone Kanc – NM (465), na tretje pa Miran Jernejšek – MB (450). Med kegljačicami je slavila naša tekmovalka Senka Ivanišević (387), drugo mesto je osvojila Martina Glavič – NM (379), tretje pa ponovno naša kegljačica Majda Ravnikar (294). Tekmovanje kegljačev tetraplegikov in veteranov je soorganizator združil v eno skupino. Najboljši je bil Aleš Povše – CE (373), drugo mesto je osvojil Franc Kuhelj – NM (372), tretje pa kegljač našega društva Janez Kokalj (355).

Zaradi danih razmer je tudi razglasitev rezultatov potekala temu primerno. Ekipe so namreč takoj po zaključenem tekmovanju zapustile kegljišče in se po okrepčilu vrnile na svoje domove. Pokale 23. turnirja smo jim izročili na naslednjem kegljaškem srečanju. Izjema so bili naši trije tekmovalci, ki so počakali do razglasitve rezultatov.

Po zaključenem tekmovanju je



razglasitev potekala v gostilni Kovač na Količevem, kjer se je vsem za sodelovanje zahvalila Cvetka Štirn, v imenu soorganizatorja pa je kegljače in goste nagovorila predsednica društva Mirjam Kanalec. Čestitala je prisotnim kegljačem za dosežene rezultate, se zahvalila Občini Domžale za podporo in zaželela, da bi se to naše tradicionalno tekmovanje za pokal Občine Domžale tudi

v prihodnje nadaljevalo. Med drugim se je zahvalila tudi Cvetki Štirn, ki je tudi tokrat imela v rokah vse organizacijske niti in je s svojo »športno ekipo« (hčerka in vnukinji) zaslužna za odlično izvedbo tekmovanja. Ob odsotnosti domžalskega župana je prisotne nagovorila na vseh turnirjih prisotna častna občanka Občine Domžale Vera Vojska. Turnir so poleg glavnega

pokrovitelja Občine Domžale in Zavoda za šport Domžale podprli še naslednji donatorji in sponzorji: Klimer Štirn & co d.n.o., avtomehanika Kveder Božidar, Janez Mal, Elektro Verpex d.o.o., MG inštalaterstvo d.o.o. Boštjan Grošelj, Helpy Trzin, Brown Forman Worldwide d.o.o. Ljubljana, Avto GP – Peter Govejšek s.p., G3 Komenda, Freddy SLO, Modum d.o.o. in Maja Kesič.

Jože Globokar

POKAL JUBILEJNEGA TEKMOVANJA OSVOJILA KIK UNA SANA

V športni dvorani Krim v Ljubljani je naše društvo 28. in 29. avgusta 2021 pripravilo že 40. jubilejno spominsko tekmovanje Toneta Pogačnika in 24. mednarodni turnir. Nastopile so štiri ekipe – KIK Zmaj iz Gradačca (BiH), KIK Una Sana iz Bihaća (BiH), Paramont (MNE) in Ljubljana Mercator (SLO).

Pri Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine se s spominskim tekmovanjem vsako leto spominimo Toneta Pogačnika, velikega športnika in vzornika, predvsem pa nepogrešljivega organizatorja vseh večjih tekmovanj. Tako doma kot v tujini. Bil je izredno dosleden, vztrajen, redoljuben in vedno obdan s številnimi idejami. In seveda velik prijatelj.

Štirideseto memorialno tekmovanje bi moralo biti na sporedu že lansko leto, toda koronavirus je posegel tudi na športno področje in nas

primoral, da smo ta velik športni dogodek z mednarodno udeležbo večkrat prestavili in ga na koncu zaradi natrpanega športnega koledarja komaj stisnili na zadnji avgustovski vikend. Verjetno pa smo ujeli zadnji trenutek.

Končni rezultati:

1. mesto KIK Una Sana (6)
2. mesto DP Mercator (4)
3. mesto KIK Zmaj (2)
4. mesto Paramont (0)

Ogromno težav smo imeli pri

zagotovitvi šestih ekip iz tujine, saj velika večina zaradi nepredvidljivih razmer, povezanih s koronavirusom, ni želela potrditi udeležbe. Hkrati nekaterim termin ni ustrezal, saj še niso začeli sezone oziroma treningov. Z velikimi naporami nam je uspelo pridobiti 6 ekip, a je srbska ekipa tik pred zdajci zaradi bolezni odpovedala, potem se jim je pridružila še ekipa iz Banjaluke, saj jim kar naenkrat nekaj stvari ni več ustrezalo, od namestitve, načina igranja sistema, kvaliteta nasprotnikov... Ker so na koncu

ostale štiri ekipe, smo se morali tokrat odločiti za Bergerjev turnirski sistem, kar pomeni, da so se ekipe pomerile vsaka z vsako in vsak dan odigrale vsaka po tri tekme. A zapletov še ni bilo konec. Športna dvorana v vojašnici Edvarda Peperka, v kateri smo zadnja leta gostili Pogačnikove memoriale, je bila zaradi koronavirusa že celo leto zaprta in morali smo poiskati nadomestni prostor. Vrnili smo se v športno dvorano v Kašlju oziroma vsaj mislili smo tako, saj smo zadnji teden pred tekmovanjem ugotovili, da nam v Kašlju niso rezervirali termina, zato smo bili primorani iskati novo lokacijo in pristali v lepi športni dvorani Krim; starejši člani pravijo, da je pred leti v tej dvorani že potekal Pogačnikov memorial. In še ... tudi gostišče Portal, kamor smo običajno peljali igralce na sobotno večerjo, nam letos zaradi prenove ni moglo ponuditi prostora.

V uvodni tekmi sta se pod koše zapeljali DP Ljubljana Mercator in Paramont iz Črne Gore. Boljšo igro je prikazala gostiteljica, vso tekmo vodila in črnogorsko ekipo premagala z visoko razliko 57:27. V naslednji tekmi sta se srečali ekipi Bošnjakov. KIK Una Sana je KIK Zmaj porazila z rezultatom 70:61. V zadnji tekmi prvega tekmovalnega dne je ponovno slavila DP Ljubljana

Mercator, ki je ves čas tekme vodila in srečanje z moštvom KIK Zmaj suvereno zaključila z rezultatom 53:48.

V nadaljevanju turnirja sta se najprej pomerili Paramont in KIK Una Sana. Črnogorska ekipa je morala priznati premoč ekipi iz Gradačca, ki je slavila z 81:39.

Ekipa Paramont je z ekipo KIK Zmaj nastopila že v naslednji tekmi. Čeprav nekoliko utrujeni igralci iz Črne Gore so prikazali enakovredno igro, vendar pa v zadnjih minutah z rezultatom 56:59 tudi to srečanje izgubili.

V zadnji tekmi srečanja sta se pomerili neporaženi ekipi DP Ljubljana Mercator in KIK Una Sana. Kljub temu da je bila naša ekipa nekoliko okrepljena (tudi zaradi starejših igralcev ni bila konkurenčna) je tekmo izgubila s 45:70. Vsekakor pa se ob tem sprašujemo kako to, da na to pomembno tekmo niso prišli vsi igralci ekipe in kako je z njihovo pripadnostjo dresu, ki ga nosijo. Tekme sta sodila Marko Marinovič in Milenko Đurić.

Ob razglasitvi rezultatov sta udeležence nagovorila predsednica društva Mirjam Kanalec, ki se je zahvalila vsem, ki so sodelovali pri organizaciji te tradicionalne košarkarske prireditve. Tako s

finančno kot moralno pomočjo! Zahvalila se je košarkarjem za udeležbo, čestitala za fer športne igre ter z upanjem, da so se v Sloveniji dobro počutili, košarkarje povabila na prihodnji mednarodni turnir. Predsednik Skupščine Zveze paraplegikov Slovenije Peter Robnik je poudaril, da košarkarski turnir posvečamo pokojnemu Tonetu Pogačniku, izjemnemu človeku in pionirju organizacije prireditev športa paraplegikov. Da je košarka na invalidskih vozičkih eden od najbolj popularnih športov paraplegikov, kaže tudi 40-letnica tega memoriala. Kot meni predsednik Zveze paraplegikov Slovenije Dane Kastelic smo lahko ponosni, da se tradicija tudi z mednarodno udeležbo že štiriindvajseto leto izvaja v Ljubljani, ki je mimogrede veliko bolj prijazno in prilagojeno mesto za invalide kot večina evropskih prestolnic. Da pa je omenjeni turnir



uspeh, tako v športnem smislu kot organizacijsko, grede vse pohvale Društvu paraplegikov Ljubljanske pokrajine, ki uspešno vodi izvedbo tega turnirja. Pokale je podelila predsednica Mirjam Kanalec.

Organizacijske niti zahtevne košarkarske mednarodne prireditve so bile tudi tokrat v rokah športnega referenta društva Roberta Žerovnika, Mojce Burger in njenih sodelavcev.

Tudi tokratni športni dogodek smo v slovenskem in angleškem jeziku

meščanov. Naše zeleno, čisto, varno in prijazno mesto nudi številne možnosti za rekreacijo, pri tem pa posebno pozornost namenjamo temu, da so rekreacijske površine dostopne vsem, tudi osebam z oviranostmi. Želim vam uspešno tekmovanje in uresničitev zastavljenih ciljev. In seveda: naj zmaga najboljši!»

Predsednik Zveze Dane Kastelic – »Pogačnikov memorial je že dve desetletji ponosno zasidran v koledar športnih prireditev na območju srednje in jugovzhodne Evrope. In naj tako tudi ostane! Ta turnir je posvečen pokojnemu Tonetu Pogačniku, izjemnemu človeku, pionirju organizacije prireditev športa paraplegikov in brez tega dogodka bi nastala velika vrzel pri športnih prireditvah v prestolnici in Sloveniji. Po njegovi zaslugi in v nadaljevanju zanesenjakov,

predstavili v ličnem biltenu. Nekaj misli, ki so jih za publikacijo zapisali predsedujoči.

Župan MOL Zoran Jankovič – »Ljubljana je športno mesto, v katerem se zavedamo, da je telesna aktivnost osnova za kakovostno življenje, zato spodbujamo vadbo vseh generacij meščank in

ki smo vztrajno sledili njegovi ideji, si je šport paraplegikov v Sloveniji izboril vrhunski prostor na organizacijskem in tekmovalnem nivoju. Šport je hočemo ali ne nepogrešljiva metoda v sodobni rehabilitaciji paraplegika.«

Predsednica društva Mirjam Kanalec – »Dodam naj, da so

tovrstni športni dogodki poligon za doseganje odličnih športnih učinkov ter neponovljiva priložnost za druženja, ki hkrati ozaveščajo širšo javnost, da je šport invalidov enakovreden drugemu športu – prav tako zahteven in atraktiven. Prepričana sem, da bo tekmovanje potekalo v športnem duhu, prepletenem s tekmovalnostjo in pošteno igro, ki naj bo športnicam in športnikom vodilo pri igranju na parketu in da se bodo ponovno stkala nova prijateljstva in znanstva. Da se bodo med seboj izmenjale bogate izkušnje, ob katerih se bodo zabrisale meje kultur in ovire različnih jezikov. Vsem gledalcem in navijačem želim obilo športnega bodrenja in razburljivega dogajanja pod koši. Posebej se zahvaljujem vsem podpornikom, ki so nam omogočili organizacijo te zahtevne športne prireditve. Ostanimo aktivni in zdravi!»

V biltenu predstavljamo našo zeleno prestolnico, fotografije ekip in njihove igralce ter sponzorje in donatorje, ki so podprli letošnje košarkarsko srečanje – zlati sponzor Mercator, sponzor Livarna in donatorji: Pirnat d.o.o., Kvader MT d.o.o., Mercis d.o.o., Korona d.d., Dolinšek transport d.o.o., Elektro Ljubljana d.d., Pavlin d.o.o., Loterija Slovenije d.d. in Zveza paraplegikov Slovenije.



Mirjam Kanalec

EKIPE MALOŠTEVILČNE

Drugi krog košarkarske lige ZPS Bauerfeind je 11. decembra 2021 pripravilo Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine v Šmartnem pri Litiji.

Tekmovanje smo pripravili v Športni dvorani Pungrt v Šmartnem pri Litiji, nastopile pa so vse štiri ekipe, ki tekmujejo v letošnji sezoni 2021–2022. Košarkarji so pred tekmovanjem z minuto molka počastili spomin na odličnega vsestranskega športnika in košarkarja Janija Učakarja.

Uvodno tekmo sta odigrali domača ekipa DP Ljubljana Mercator in združena ekipa DP Kranj-DP Novo mesto. Zmagala je združena ekipa, ki je našo ekipo premagala z rezultatom 62:35. V drugem srečanju sta se pomerili ekipi DP Ljubljana Mercator in DP Celje Thermana. Z boljšo igro so tekmo dobili Celjani (67:38). V zadnji tekmi sta se pod koši srečali DP Kranj-DP Novo mesto in DP Maribor. Gorenjsko Dolenjska naveza je bila v drugem krogu boljša in slavila z 48:41.

Najboljši strelci po drugem krogu so bili: Enis Musič (66) – DP Celje Thermana, Haris Kuduzović (66) – DP Kranj-DP Novo mesto, Danilo Kamenik (54) – DP Maribor. Tekme sta spremljala delegat lige Milan Lukaninvodjašporta Gregor Gračner, sodila Nedžad Budimlić in Marko Marinovič, igro reprezentantov pod

koši pa je budno spremljal selektor reprezentance Žiga Kobašević.

Že nekaj časa ugotavljamo, da število članov, ki se vključujejo v športne aktivnosti, v zadnjih letih upada. Še posebej pri košarki na vozičkih, kjer skorajda ekipe ne morejo več zagotoviti dovoljšnje število igralcev za tekme. To je bilo opaziti tudi na tekmah v Šmartnem pri Litiji, saj je bil del zadnje tekme zaradi izključitev celo odigran s po 4 igralci v vsaki ekipi. Razlogov za upad je več, eden izmed teh pa je gotovo povprečna starost članstva, ki je v našem društvu že 58 let. Opažamo tudi, da interesa pri mlajših članih za vključitev v košarkarsko ekipo skoraj ni, saj



jih zanimajo druge aktivnosti. V preteklosti je šport predstavljal tudi razna potovanja, ki so bila za osebe na invalidskih vozičkih takrat sicer težje dostopna in izvedljiva.

Del tekme si je ogledal tudi župan Občine Šmartno pri Litiji, Rajko Meserko. Pozdravil je tekmovalce in na kratko predstavil njihovo občino. Zavedajo se, da je prostor, ki je načrtovan in prilagojen ranljivim skupinam, primeren za vse, kar jih je tudi vzpodbudilo, da se je Občina Šmartno pri Litiji vključila v projekt Omogočanje multimodalne mobilnosti oseb z različnimi oviranostmi. Župan je v pogovoru s predsednico društva Mirjam Kanalec obljubil, da bo iskal rešitve za ponovno možnost kandidiranja na občinskem letnem razpisu za sofinanciranje socialnih in humanitarnih programov, saj je občina pred letom spremenila pravilnik v taki meri, da naše društvo ne more več kandidirati za občinska sredstva.

Tokrat je bil za organizacijo s strani našega društva zadolžen domačin Jože Ponebšek. Svoje delo je odlično opravil. To je bilo čutiti tudi med igralci, ki so se po dolgem času spet zbrali na kosilu, po katerem se

jim ni mudilo domov. Društvo se zahvaljuje Občini Šmartno pri Litiji in županu za pomoč pri najemu športne dvorane, verjamemo pa, da bomo v prihodnosti skupaj izvedli še kakšen projekt.

Naj omenimo še, da je moderno

opremljen športni objekt (zgrajen 2008) namenjen izvajanju različnih športnih panog (rokomet, mali nogomet, košarka, badminton, odbojka, športno plezanje) in kulturno zabavnim prireditvam. Sestavni del objekta je tudi

sodobna plezalna stena, v sklopu dvorane pa obratuje tudi bazen. Seveda pa je dvorana dostopna za gibalno ovirane in ima invalidom prilagojene sanitarije. V tej dvorani smo se že večkrat predstavili tudi s projektom Različnost je zakon.

Jože Globokar

VEDNO ZNOVA BOLJŠE UVRSTITVE

Na strelišču Bukovec na Vidmu je 4. decembra 2021 potekal drugi krog strelske lige, ki ga je v organizaciji Zveze paraplegikov pripravilo naše društvo.

Tekmovanja v streljanju z zračnim orožjem (puška, pištola) se je udeležilo 26 tekmovalcev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze. Za naše društvo sta tekmovala Robert Žerovnik (297) in Štefan Glavan (295).

V ekipni konkurenci je prvo mesto osvojila ekipa DP Murska Sobota



(1071), druga je bila DP Koper (1033), tretja DP Maribor (1028), četrta naša DP Ljubljana (988), peta DP Novo mesto (971), šesta pa DP Celje (918). V ženski konkurenci je tekmovala le domačinka in paraolimpijka Veselka Pevec DP LJ (SH2) in nastreljala 332 krogov.

V najmočnejši skupini SH1 se je prvega mesta veselil Franc Pinter DP MB (366), drugo mesto je osvojil Franc Jožef DP MS (363), tretje pa Mirko Sintič DP NM (344).

V težje gibalni ovirani skupini SH2, kjer strelci streljajo z naslonom, je slavil Siniša Jeremič DP KP (368), drugi je bil naš strelec Aleš Vrhovc (361), na tretje mesto pa se je zavihtel Leon Jurkovič DP MS (357). V streljanju s pištolo je prvo mesto



osvojil trenutno najboljši strelec s tem orožjem Anton Bavec DP LJ (368), drugi je bil Ivica Vukadin DP KR (322), tretji pa Gašper Peček DP NM (294).

Tekmovanje, ki sta ga vodila sodnika Janez Kaplan in Matej Nose, si je ogledal tudi župan Občine Videm Dobrepolje Igor Ahačevčič. Hvala občini za podporo.



Nino Batagelj

Z ROČNIM KOLESOM NI NEDOSTOPNIH KRAJEV

Ročno kolesarstvo, šport s katerim se lahko ukvarjamo profesionalno ali na rekreativni ravni. Tokrat o ročnem kolesarjenju po makedamu in brezpotjih.

Pomladi, poleti in vso zgodnjo jesen sem preživel na ročnem kolesu. Poleg tega, da je poganjanje kolesa zelo dobra aerobna vadba, s kolesom lahko obiščem kraje, ki so mi sicer nedostopni. Ravno zato, ker imam rad naravo, sem se odločil za gorsko ročno kolo, ki mi nudi tudi pomoč elektromotorja. Lahko rečem, da sem z njim odkril novi svet. Gozd, jase, hribi in pešpoti so sedaj moje.

Začel sem počasi, najprej kolesarske poti, ki sem jih že poznal, nato pa sem vse skupaj stopnjeval. Prvi cilj sta bila Toško čelo in Sveta Katarina nad Ljubljano, saj sem pogosto tja s kolesom zahajal že pred poškodbo. Lahko trdim, da so občutki, ko se povzpeš na vrh, povsem enaki, razlika je le, da sedaj pečejo mišice na rokah in ne na nogah, pa še spust je zabavnejši z ročnim kolesom. Tako sem dodobra spoznal vse lepote kolesarjenja in odkril še veliko koticov in poti po Sloveniji. Najtežja do sedaj je bila pot na Štularjevo planino, saj se iz Jezerskega pot kar hitro postavi pokonci in le z vztrajnim poganjanjem priplezaš do skoraj 1300 nadmorske višine. Kot se lahko sklepa, pa ni vedno vse lepo. Se je tudi že zgodilo, da sem se zaradi neprevidnosti prevrnil ali pa precenil svoje sposobnosti ter se zaplezal nekje v gozdu in takrat sem potreboval pomoč, da so mi pomagal iz zagate. Tako se sedaj na samostojne podvige odpravim tako, da nekemu sporočim pot, po kateri bom šel. V žepu imam vedno telefon in kolesarski računalnik, ki

v primeru nesreče pošlje mojim lokacijo. Upam, da slednjo opcijo izkoristim čim manjkrat.

Če sem do jeseni že popolnoma spoznal poti po Golovcu in po Orlah, je počasi nastopil zimski čas in potrebno se je bilo posloviti od narave. Preselil sem se kar v dnevno sobo. Pod ročno kolo sem namestil trenažer, kar mi omogoča kolesarjenje tudi pozimi, ko je zunaj hladno. Trenažer povežem z aplikacijo, na kateri izberem traso in nato glede na to, kakšna je trasa, prilagajam težavnost. Za kaj podobnega sem prej moral obiskati fitness in tako sem kolesarsko sezono vedno začel iz začetka.

Ne dvomim, da se bo kolesarjenje doma poznalo in pomladi bom začel tam, kjer sem lani zaključil – na Golovcu in tako bom lažje nadaljeval s kolesarjenjem po višje ležečih in strmejših klancih.



Jože Globokar, Mirjam Kanalec

LITERARNI UTRINKI Z JOSIPOM JURČIČEM

Naše društvo je 27. julija številnim oskrbovalcem Doma starejših občanov Fužine skozi recital predstavilo življenje in delo Josipa Jurčiča.

Na društvu že nekaj let deluje recitatorska skupina ONA & ONE, ki je nastala tako, da se je največkrat odzvala vabilu Kulturnega društva NORMA7, da bi brala izbrana dela. Potem je padla ideja, da bi recitatorska skupina v okviru društva pripravila recital z določeno tematiko in bi nastopali v okviru različnih dogodkov. In tako so pred tremi leti nastali Literarni utrinki z Vodnikom, ker je leto 2019 bilo pač Vodnikovo. Naslednje leto smo obeležili 90-letnico rojstva Neže Maurer. Leto 2021 pa je bilo Jurčičevo, obeležili smo namreč spomin na 140. obletnico njegove smrti s posebnim ozirom na pomen njegove bogate literarne zapuščine in njegovega časnikarskega dela. In tako so nastali Literarni utrinki z Jurčičem, ki jih je sofinanciral Javni sklad za kulturne dejavnosti.

Tudi tokrat je za vsebino recitala in strokovno vodenje poskrbela naša pesnica Darinka Slanovec. Vaje so pod njenim budnim očesom potekale sprva preko spletne platforme, kasneje pa »v živo« na društvu. Kot že marsikdaj nam je tudi pri iskanju možnosti nastopa zagodel covid, potem pa smo le uspeli in 27. julija v Domu starejših občanov Fužine pričarali prisotnim utrinke Jurčičevega življenja in dela.

V jedilnici doma, kjer potekajo številne večje prireditve in kulturni dogodki, se je zbralo veliko oskrbovancev. Tokrat so skozi recital prisluhnili odlomkom Jurčičevega Desetega brata, ki so jih pod mentorstvom naše pesnice Darinke Slanovec predstavili recitatorji društva: Ana Feržan, Mirjam Kanalec in Boštjan Vidic. Številnim oskrbovancem je poslanstvo društva predstavila predsednica Mirjam Kanalec, gostom pa dobrodošlico zaželela socialna delavka Mira Videtič.

Kratko vendar ustvarjalno življenje pisatelja in njegova dela je predstavila povezovalka

kulturnega programa Darinka Slanovec, nato pa so v odlomkih Desetega brata zaživeliki bogata graščakova hči Manica, revni učitelj Lovro Kvas, sin sosednje graščine Marjan, deseti brat Martinek Spak, Marička, Krčmar in seveda Krjavelj, ki je hudiča presekal na dva kosa. Recital je med odlomki spremljala ljudska pesem, ki jo je iz citer zvaljbal priznani in znani citrar ter glasbeni pedagog Tomaž Plahutnik. Lepo, čudovito! Ob tem naj dodamo, da je Tomaž za življenjsko delo prejel Gerbičevo nagrado, ki jo podeljuje Zveza glasbenih šol Slovenije. Seveda je ob predstavitvi in čestitkah prejel bučen aplavz.

Leto 2021 so zaznamovale številne okrogle obletnice iz življenja slovenskega pisatelja in časnikarja Josipa Jurčiča. Obeležili smo spomin na 140. obletnico njegove smrti, minilo pa je kar 160 let, odkar je Jurčič kot 17-letnik napisal Pripovedko o beli kači (1861) in začel svoj uspešen in obširen ustvarjalni opus. Hkrati smo se spomnili 150. obletnice Jurčičevega nastopa uredniške službe pri časniku Slovenski narod, ki je bil



prvi slovenski dnevnik. Minilo pa je že kar več kot 140 let od izida prve številke Ljubljanskega zvona, ki ga je Jurčič zasnoval skupaj s Tavčarjem, Levcem in Kersnikom. Josip Jurčič se je rodil 4. marca 1844 na Muljavi kot sin revnih kmečkih staršev. V otroštvu je poslušal zgodbe svojega deda, ki ga je navdušil za pripovedništvo. Po osnovni šoli v Višnji Gori je obiskoval gimnazijo v Ljubljani, kjer se je seznanjal z domačo in tujo literaturo. Na univerzi na Dunaju je študiral slovanske in klasične jezike, toda zaradi revščine študija

ni dokončal in se je vrnil domov. Preživel je s pisateljevanjem in novinarstvom. Ob Franu Levstiku je postal osrednja oseba v slovenskem kulturnem in političnem življenju v 2. polovici 19. stoletja. Jurčič nikoli ni bil prav krepkega zdravja. Zaradi jetike je umrl star komaj 37 let. Jurčič je v slovensko literaturo uvedel nove pripovedne oblike: črtice, pripovedke, povesti in romane. Jurčičev Deseti brat (1866) velja za prvi slovenski roman, dramsko delo Tugomer (1876) pa za prvo slovensko tragedijo.

»Jurčič se je zavzemal za narodovo

samozavest, poudarjal skrb za slovenski jezik in narodovo kulturno dediščino,« je zapisano v zloženki, ki jo je ob tej priložnosti izdalo društvu in so jo udeleženci dobili v spomin. Gostje so v spomin dobili simpatične punčke, ki jih izdeluje oskrbovanka doma. Dom, ki ima 205 oskrbovancev, z zelo dobro ekipo izredno uspešno vodi že vrsto let direktorica Bojanka Genorio, za kar je v lanskem letu prejela Plaketo mesta Ljubljana. Naše društvo je v preteklosti z njimi že večkrat sodelovalo in veselimo se prihodnjega skupnega projekta.

Mirjam Kanalec

USTVARJALI V MESTNEM MUZEJU

V Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine smo 30. novembra 2021 prvič pripravili slikarsko delavnico, posvetili pa smo jo 3. decembru, mednarodnemu dnevu invalidov.

Pred leti je naše društvo imelo kar nekaj vidnih slikarjev, ki pa so žal umrli ali pa so se preselili v drugo lokalno društvo paraplegikov. Pri nas sta tako ostala le dva, Damjan Rogelj in Željko Vertelj, ki je tudi član mednarodnega združenja oseb, ki rišejo z ust ali nogami. Med približno 850-imi slikarji, člani in štipendisti omenjenega združenja je kar 9 slovenskih slikarjev, še

8, katerih življenjska pot se je že zaključila, pa je bilo v združenje vključenih v preteklosti. Obstaja možnost, da je med člani še veliko slikark in slikarjev, ki ustvarjajo v intimi svojega doma za svojo dušo in veselje, pa za njih ne vemo. Radi bi poudarili, da lahko nekdo, tudi gibalno zelo oviran, ustvarja s čopičem v ustih, postane štipendist mednarodnega združenja, dobi

nov smisel, nove prijatelje, zato naj posamezniki pomislijo tudi o tej možnosti.

Zanimivo je, da kljub številnim slikarjem v preteklosti nismo nikoli organizirali slikarske delavnice, kot jih organizirajo druga lokalna društva ali pa Zveza paraplegikov Slovenije v okviru likovne sekcije. V zadnjih letih je želja po tem, da bi v aktivnosti društva vnesli

tudi te vsebine, rasla, zato smo želeli vzpodbuditi nove umetnike in organizirali celo dva tečaja o spoznavanju tehnik risanja in slikanja. Ampak kakšnega novega umetnika nismo uspeli »najti ali narediti«. Preprosto je težko razumeti, da med 330 člani ni nikogar, ki bi v svoje življenje vnesel ustvarjanje na platnu. A vseeno se nismo predali in se odločili, da se pridružimo ostalim lokalnim društvom in organiziramo enodnevno slikarsko delavnico, na katero povabimo slikarje para- in tetraplegike iz Slovenije, hkrati pa jo organiziramo na URI Soča in tako pacientom 3. nadstropja (okvara hrbtenjače) pokažemo kakšno novo pot. A nam jo je že leta 2020 zagodla epidemija in smo dogodek morali odpovedati. Tudi letos smo zaman čakali, da se bo Soča »odprla«, zato smo na koncu morali poiskati novo lokacijo. Pomagali so nam v Mestnem muzeju Ljubljana. Ponudili so nam pedagoško učilnico Mestnega muzeja Ljubljana v pritličju Turjaške palače, ki predstavlja pomemben del kulturne dediščine Ljubljane. Zaradi ukrepov, povezanih s koronavirusom, smo bili omejeni tudi s številom udeležencev. Dogodek je bil »v zraku« do zadnjega, kar pa smo se v letu oziroma letih

COVIDA že navadili. Nekateri so se tudi ustrašili napovedanega slabega vremena, drugi so imeli nepričakovane obveznosti, tretji so bili bolj zadržani glede druženja. A na koncu se nas je 30. novembra skupaj s spremljevalci zbralo ravno 10 oseb. Ob strokovnem vodenju slikarja in mentorja Rajka Čauševiča smo se izpopolnjevali v različnih tehnikah. Ustvarjali smo: naš slikar Damjan Rogelj, slikar, kipar in rezbar Miran Jernejšek iz DP Maribor, slikar Ivan Regoršek iz DP Maribor, slikarka Ljudmila Turk iz Ljubljane in vodja kulturne dejavnosti pri Zvezi paraplegikov Slovenije ter slikar Metod Zakotnik. Žal se delavnice ni mogel udeležiti priznani slikar našega društva Željko Vertelj, saj so dom starejših v Kočevju, kjer Željko biva in ustvarja, zaradi velikega števila okuženih v njihovi regiji zaprli. Vsi omenjeni so člani likovne sekcije pri Zvezi. Delavnico sta si ogledali tudi predsednica društva Mirjam in socialna delavka Nina. Žal je Katja, ki se je trudila z organizacijo delavnice vse leto, zbolela in ni mogla pozdraviti starih znancev. Vsi udeleženci so morali izpolnjevati pogoj PCT, saj je delavnica potekala skladno z upoštevanjem vseh ukrepov in priporočil za preprečevanje okužb z virusom Covid-19. Slikarsko delavnico je



tudi letos sofinanciral Javni sklad za kulturne dejavnosti.

Za konec naj se spomnimo še mednarodnega dneva invalidov, kateremu je bila tudi delavnica posvečena. Združeni narodi so oktobra 1992 z resolucijo razglasili 3. december za mednarodni dan invalidov z namenom, da bi v najširši družbi spodbudili boljše razumevanje problematike, povezane z invalidnostjo, s temeljnimi pravicami invalidov in z vključevanjem invalidov v družbo. Pomembno je zavedanje, da je invalidna oseba enakopravni in enakovredni člen družbe, ki lahko prispeva svoje najboljše moči in bogati politično, družbeno, gospodarsko in kulturno življenje, kar je omenjena slikarska delavnica nedvomno tudi potrdila.

Jože Globokar

DVAKRAT V NARODNI GALERII

Z Društvom paraplegikov ljubljanske pokrajine večkrat obiščemo Narodno galerijo v Ljubljani in si ogledamo kakšno zanimivo razstavo. Ogled razstave povežemo z akcijo o dostopnosti avtobusov ljubljanskega mestnega potniškega prometa in sodelovanju njihovih voznikov pri vstopu in izstopu v avtobus. V letošnjem korona letu smo si ob varnostnih ukrepih ogledali dve razstavi.

Obsežna razstava Fortunata Berganta

V maju smo si ob mednarodnem muzejskem dnevu za ogled izbrali razstavo mojstra baročnega slikarstva Fortunata Berganta (1721–1769). Po bogati vodeni razstavi nas je popeljala kustosinja dr. Katra Meke in doživeto predstavila življenje in pot pomembnega slovenskega umetnika. Slikar je v drugi polovici 18. stoletja, v kateri je živel in ustvarjal, s svojimi deli močno vplival na umetnostno podobo dežele. Na stenah galerije so na ogled slikarjeva najbolj reprezentativna dela, s katerimi je v primerjavi z drugimi našimi baročnimi slikarji razvil najbolj samosvoj in prepoznaven slikarski

slog. Posebej pomembno obdobje v Bergantovem življenju predstavlja čas, ki ga je umetnik preživel v Rimu (1756–1760), kjer je obiskoval šolo risanja aktov. Za svoji risbi moškega akta je med tečajniki osvojil prvo nagrado.

Po vrnitvi na Kranjsko leta 1760 je dobil številna naročila za sakralne prostore cerkvenih redov – zaklarise, cistercijane, frančiškane, jezuite in kapucine. Po smrti njegovega sodobnika Janeza Metzingerja je v slovenskem prostoru nastala nekakšna praznina, zato je portretist kranjskega plemstva postal Fortunat Bergant.

Razstava s spremljajočo publikacijo in z nekaterimi novimi ali ponovno odkritimi deli predstavlja Berganta

v luči njegovega časa, ob razstavi pa so v galeriji pripravili obsežen spremljevalni program za vse generacije. Za razstavo so umetnine posodile številne župnije in samostani.

Vsestranski umetnik Hinko Smrekar

Drugo razstavo smo si ogledali v avgustu. Tokrat smo si za ogled izbrali prvi del razstave slovenskega slikarja Hinka Smrekarja (1883–1942), ki je bil nekakšen posebež med slovenskimi karikaturniki. V času ustvarjanja je zabaval, včasih pa tudi hudo razkuril kakšnega portretiranca. Toda Smrekar ni bil le risar, ampak tudi slikar, grafik in kipar. Skratka vsestranski umetnik, ki je zapustil ogromno dediščino. Večino del hranita Narodna galerija in NUK, precej pa tudi zasebni lastniki.

V Narodni galeriji so se zaradi občutljivih slikarjevih del odločili za dve ločeni razstavi. Mi smo si tokrat pod vodstvom dr. Alenke Simončič ogledali prvi sklop, na kateri je bilo razstavljenih okrog 160 del. Naša vodička je izredna poznavalka



slikarja in njegovih umetnin, ki se je skozi predstavitev povsem vživela v čas, življenje in dela Hinka Smrekarja. Temu primerno jih je tudi predstavila. Bilo je lepo in doživeto, zato smo čas ogleda razstave tudi krepko prekoračili.

Hinko Smrekar se je v začetku 20. stoletja na Dunaju izoblikoval v skupini umetnikov vesnanov (Umetnostni klub Vesna), mladih fantov, sanjačev in vizionarjev, pogosto pretirano občutljivih, nesrečno zaljubljenih in onemogočenih v družbi. Želeli so

katerem je bil prepoznaven tudi laikom. Bil je samouk, mojster signatur, ki je tehniko risanja tako izpopolnil, da njegova dela z množico oseb delujejo povsem celovito v skladu s pravili anatomije, perspektive in kompozicije.

Občudovanja vredni so Smrekarjev pogum, odkritosrčnost in poštenost, s katerimi ni dobil samo umetniške, ampak tudi zgodovinsko legitimacijo za upodabljanje svoje dobe in njenih ljudi. Ustvaril je galerijo portretov in karikatur sodobnikov in s tem ohranil njihove

naj imetniki svoja dela posodijo za razstavo. Na obeh razstavah je okrog 300 slikarjevih del. Odzvali so se: Festival Velenje, Galerija Velenje, Knjižnica Mirana Jarca Novo mesto, Loški muzej Škofja Loka, Muzej in galerije mesta Ljubljane, Muzej novejšje zgodovine Slovenije, Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana, Narodni muzej Slovenije, Slovenska akademija znanosti in umetnosti, Slovenski gledališki inštitut in zasebni lastniki.

Prihodnje leto bo minilo osemdeset let, odkar so italijanski fašisti ustrelili našega vsestranskega likovnega umetnika, kateremu je posvečena tudi monografija dr. Damirja Globočnika.

Po ogledu smo se ljubitelji likovne umetnosti v manjši skupini ustavili na terasi bližnjega lokala in si po dolgem koronskem času privoščili kavico in osvežilni napitek. Res je bilo prijetno malo poskrbeti za dušo in se z ljubljanskimi zelenci popeljati po naši prestolnici.

Glede avtobusov lahko napišemo, da imajo sodoben avtopark in da v mestnem potniškem prometu ni več avtobusov, ki bi bili brez klančine za vstop z invalidskimi vozički ali nagibne tehnike. Vozniki avtobusov so se pa tudi že navadili na potnike na invalidskih vozičkih in v večini primerov prijazno pomagajo.



si narediti nekaj izvirnega, zato so svoja prizadevanja usmerili v umetnost, brez pozlate in skrivnostnih sporočil, ki je bila blizu preprostem slovenskemu človeku. Neobremenjen z akademskimi učnimi programi je Smrekar izoblikoval sebi lasten slog, po

pristne podobe za bodoče rodove. Koliko detajlov iz zasebnega in profesionalnega življenja ali njihovih telesnih značilnosti je ujel na njih, nam morda nikoli ne bo znano.

Narodna galerija je zaradi popisa celotnega slikarjevega opusa in predstavitve javnosti povabila,

Občina Kamnik, splet KAMNIŠKE SVETILKE

V samostanu Mekinje je 26. oktobra 2021 potekala predstavitev knjižne zbirke haikujev naše pesnice Darinke Slanovec. Zbirka, ki jo je avtorica posvetila Knjižnici Franceta Balantiča Kamnik, nosi naslov Kamniške svetilke.

Darinka Slanovec se je rodila 21. novembra 1948 v Ljubljani in je članica Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Zdaj živi v Mekinjah pri Kamniku. Po opravljeni maturi na kamniški gimnaziji je študirala angleščino na Filozofski fakulteti v Ljubljani. Izbrani študijski predmet je postal njeno delo z mladimi učenci. Darinka Slanovec prefinjeno tke verze kot kitajsko svilo, tako mehko in tako močno. Darinka je svoj samostojni pesniški prvenec Sled angelov izdala v letu 2003, je soavtorica pesniške zbirke Most na drugi breg (1998) in mednarodno priznana haikujistka, ki je v letu 2012 v samozaložbi izdala tudi zbirko s haikui Leže v travi. Konec leta 2021 je luč sveta ugledala nova pesniška zbirka 70-ih haikujev z naslovom Kamniške svetilke.

»Ko sem se srečala s haikui, mi je bila ta oblika poezije povsem neznana, nato pa sem jih vzljubila, saj haikui govorijo o trenutnih zaznavah, doživetjih in spoznanjih in ne razlagajo, bralcu le namignejo, nato pa si nadaljevanje vsak lahko zamisli sam. V zadnjih letih so me

haikui povsem prevzeli, saj so tako redkobesedni, da zahtevajo branje med vrsticami. Gre za drobne stvaritve, ki jih zlahka prezremo, tako kot tudi same podobe okoli nas. Ta knjiga je nastala ob tem, ko sem neštetokrat hodila po mestu, a večinoma podnevi, ko pa sem ulice videla zvečer, je bilo vse drugače. Svetilke naredijo svet drugačen. In v tem času negotovosti so še toliko pomembnejše,« je pomen svetilk in »luči« predstavila avtorica in priznala, da je bila tudi kamniška



knjižnica v času epidemije zanjo kot nekakšna svetilka.

Darinka Slanovec je ob izdaji samostojne pesniške zbirke Kamniške svetilke iskreno zahvalo namenila Občini Kamnik, prav tako pa tudi vsem, ki so njeni knjižni zbirki, nastali v času epidemije, namenili spremno besedo: »Svetilka je v tem času še posebej, ko smo pač nekoliko omejeni zaradi epidemije, pomembna. Rekla sem si, da bom ta čas izkoristila bolj ustvarjalno in svetilka je bila čisto prava za ta čas. Se spomnim misli Otona Zupančiča, ki pravi, da je knjiga priča. Priča, da se narod zaveda sebe. Priča, da hoče živeti.«

Zbrane je v imenu knjižnice, ki je kulturni dogodek pripravila, nagovoril Andrej Kotnik in povedal: »Posebno nas veseli, da je Darinka Slanovec navdih za svoje pesniško ustvarjanje našla v povezavi z delom kamniške knjižnice, saj je zbirko poimenovala po knjižničnem literarnem natečaju. Svetilka, ne glede na to, kakšna je, je na nek način preprost predmet, ki ima preprost namen: namreč da osvetljuje. S pomočjo svetilke

predmeti, bitja in ljudje stopijo iz teme, dobijo razločno podobo in ime. Svetloba svetilk, ki so našle svoj izraz v haikujih, nas nagovarja s svojo subtilnostjo, nevsiljivostjo in odprtostjo. Vabi nas k čuječnemu doživljanju sveta, ki nam je dan. Da bi to lahko udejanjili, se moramo zavestno odločiti za svetlobo in jo deliti z drugimi.«

Direktorica knjižnice Breda Podbrežnik Vukmir je ob izidu knjige zapisala: »Zelo smo ponosni in hvaležni za 70 haikujev ob 70-letnici knjižnice. Hvaležni smo, da je delo knjižnice porodilo nekaj tako lepega, kot je ta pesniška



zbirka. Čestitamo avtorici Darinki Slanovec za vse odlične pesmi. Čestitamo tudi za ideje, da je povezala kamniško lokalno okolje, njegove posebnosti, avtorje,

spomin na staro mesto, vso bogato simboliko in svetlobo v lep, prelep šopek.«

V spremni besedi zbirke je Jože Urbanija poudaril, da se je skozi Kamnik velikokrat sprehajal pa ni opazil lepih kamniških svetilk: »Le ustaviti se moraš in se zagledati vanje ter si vzeti čas, njihove zgodbe vzeti s seboj in potem preliti na papir v besedah, ki jih podarja navdih ali pa tudi mučno iskanje pesniške besede.«

Tomaž Schlegl je knjigi dodal zgodovinski oris kamniške svetilke, saj je njegov oče, arhitekt Bojan Schlegl, v šestdesetih letih prejšnjega stoletja načrtno izdelal mestno opremo: »Kamniku je za razliko od drugih mest uspelo vzpostaviti enotno podobo mestnih svetilk v starih laternah, ki še dandanes, res da v sodobnejši obliki, osvetljujejo ulice in trge ter vzbujajo prijeten občutek preteklega časa.«

Župan Matej Slapar pa se je ob tej priložnosti iskreno zahvalil kamniški pesnici, ki je s haikui dala posebno darilo mestu: »Med Kamničankami in Kamničani imamo veliko ustvarjalcev, ki imajo takšen ali drugačen potencial, a takšnega kot ga ima Darinka, takšnih je malo. S svojim optimizmom s haikui dajete našemu mestu nekaj posebnega in

za to se vam iskreno zahvaljujem. Hvala, ker velik delež sebe dajete mestu. Kot svetilke svetijo v mestu, pa ste tudi vi svetilka, če lahko tako rečem, saj kljub svojim težavam širite pozitivno energijo. Hvala, da ste ustvarili novo zgodbo in poudarili pomembnost kamniške svetilke, ki jih je zasnoval arhitekt Bojan Schlegl.«

Barbara Božič in Marta Zabret sta ob spremljavi avtorske glasbe Jana Tomšiča prebirali haikuje, za preplet misli in besed pa je poskrbela Zehra Bečiragić.

Ah, svetilka
dokler ne zagoriš
luna ne bo vzšla.
Stoletna svetilka
enako sveti
kot v mojem otroštvu.
Vse me je pričakalo
kjer je bilo
pod svetilko..
Utripanje svetilke
razburjene večje
vso noč.
Sončni vzhod
ena svetilka
še kar sije.

Darinka Slanovec

Na obisku je bil Božo Rustja

»RADA BI ŠLA ŠTUDIRAT, A ME NISO PUSTILI, KER SEM BILA INVALIDKA.«

Mari sem obiskal na domu v Zagorju. V hiši, kjer stanuje že od svojega petnajstega leta. Ravno sta z nečakinjo prišli domov. Sedla sva in začela pogovor. Mari je kot izvrstna pripovedovalka nizala spomin za spominom iz svojega bogatega življenja.

Marija Mrak je bila rojena 1940 v Štanderskih Poljanah (med Litijo in Besnico). »Rodila sem se pri sedmih mesecih. Že so mi svečko prižigali, ker dolgo časa nisem zajokala. Ena od sosed, ki je bila pri porodu, je rekla: »Dajte jo na kmečko peč.« Zavili so me in položili na peč. In zajokala sem. Morda sem tako bolna, ker sem bila prezgodaj rojena. Ko mi je bilo sedem mesecev, sem zbolela za otroško paralizo. Dve leti so me zdravili, a mi niso dali diagnoze. Šele pri šestih letih so ugotovili, da gre za otroško paralizo.

Skoraj dve leti sem bila v Gradcu v bolnišnici. Bolnišnice se ne spominjam, spominjam pa se, kako sem prišla domov in nisem znala nič slovensko, samo nemško. Jokala sem, ker mami nisem znala povedati, kaj potrebujem. Mlajši sosed je opazil moj jok in mami svetoval, naj pokažem, kaj bi rada. Mama je odprla sobo, jaz pa sem pokazala na kahlico.

Leta 1946, torej po končani vojni, sem bila prvič operirana na nogi. Mislili so, da mi bodo operirali levo nogo, ker sem na njej imela stopalo obrnjeno navzven. Zdravniki so se

pogovarjali, da mi bodo desno nogo amputirali in mi potem dali protezo. Jaz pa sem jokala in jih rotila, naj mi pustijo nogo. Takrat so redovnice še delale kot medicinske sestre in tista, ki je bila zraven, me je pomirila in potolažila: »Marija, ne boj se, jaz ne bom pustila, da bi ti vzeli nogo!« A ko sem se zbudila, sem se najprej z roko dotaknila noge. Preverila sem, če jo še imam. Kljub operaciji še vedno nisem hodila, ampak sem se vse do desetega leta kobacala po štirih. Nobena stvar me ni ustavila. Ne dež ne sonce. Vse sem obrala. Brata sem povsod spremljala. Roke in kolena sem imela kot podplate. Bila sem zvedava, hotela sem vse videti.



Kanglico sem nosila med zobmi

Med vojno smo bili sami, očeta so odpeljali v Nemčijo, kjer je delal na kmetiji. Najprej smo si dopisovali, zadnje leto pa pošta ni več prihajala. Mama se je že bala, da je mrtev. Najmlajša sestra je od mene mlajša 9 let. Pred njenim rojstvom je mama morala v bolnišnico, ker se ji je zagnojil prst. Zdravnik je ni več pustil domov – menil je, da bi v tem primeru bila ob prst. Dlje časa so jo obdržali v bolnišnici. Jaz pa sem v tistem času krmila prašiča, prala, kuhala ... Skrbela sem za vse. Zlezla sem na stol, sedla nanj in kuhala na štedilniku. Perilo sem v loncu vlekla po stopnicah in ga potem izpirala. V majhni kanglici sem nosila pujsku hrano, kanglico pa sem držala med zobmi ...

Prvo obhajilo sem prejela na Polšniku. Sosed je prišel z zapravlživčkom pome. Sam se je staršem ponudil, da to naredi. Spominjam se, kako so me nesli pred oltar. Sedla sem in z belo oblekico sem si pokrila noge, da se niso videle. Priprava pa je bila zelo preprosta. Mama me je naučila moliti očenaš in druge molitve ...

K birmi sem šla že v Zagorju, kjer sem hodila k verouku. Do veroučne sobe so vodile stopnice in po štirih sem lezla po njih. Ker smo imeli verouk kmalu po pouku, sem ostala pri dobrih ljudeh in počakala pri njih, da mi ni bilo treba domov. Pri sedmih letih sem morala iti v invalidski zavod v Kamnik. Tam sem naredila tri razrede in v zavodu sem začela hoditi. Še danes pravim, da hvala bogu, da leta 1950 niso delali vozičkov. Če bi jih, bi me pač dali na voziček in na njem bi ostala celo življenje. Potem ko sem »shodila« v Kamniku, sem dobro hodila. Po stanovanju kar brez bergel. Te sem potrebovala samo, ko sem šla ven. To je trajalo vse do takrat, dokler si nisem poškodovala rok. Najbrž sem jih preveč obremenjevala. Potem pa sem še padla in roke mi ne delajo več tako, kakor bi morale.

Psihologinja brez študija

V Kamniku sem končala tri razrede osnovne šole. Po treh letih so me poslali domov. Njihova utemeljitev je bila: pisati in brati zna, hoditi tudi, drugega pa ne bo rabila. Danes razmišljam, da so me poslali tako hitro domov zato, ker so bili moji starši verni. Jaz se s tem nisem strinjala in ne sprjaznila, hotela sem nadaljevati šolanje. Brat je bil dve leti mlajši in v šoli ni bil posebej

priden, zato sva šla skupaj v četrti razred. Na majhnem lojtrniku me je vozil v šolo. Takrat smo stanovali blizu železniške postaje. Prav te dni mi je sošolka dejala, kako me imajo v lepem spominu, ker sem jim pomagala. Bila sem tri leta starejša od njih. Rada sem pisala spise. Učiteljica nam je dala spis z naslovom Nesreča nikoli ne počiva. V njem sem opisala svoje življenje, vse moje bolezni in doživetja. Učiteljici je bil spis tako všeč, da sem ga morala prebrati pred razredom in še drugje so ga brali. Žal se je ta spis izgubil in ga danes nimam več.

Po osnovni šoli bi jaz rada šla študirati, a me niso pustili, ker sem bila invalidka. Prepričali so me, da se vrnem v kamniški zavod, a tam nisem šla v gimnazijo, ampak sem se učila poklica strojne pletilje. Takrat mi je bilo zelo hudo, ker nisem mogla študirati. Zelo me je zanimala psihologija. Pozneje je bil v Zagorju kaplan Miro Šlibar in sva se pogovarjala. Zaupala sem mu to svojo bolečino, on pa je dejal: »Mari, ti si psiholog brez diplome. Tako znaš oceniti ljudi! Znaš se pogovarjati z njimi.«

Po svoje sem imela s pletilsko šolo srečo, saj sem takoj, ko sem prišla iz šole, dobila službo v pletilstvu. Povrh je to bilo blizu doma. Prvo

leto sem hodila v službo peš. Tudi po snegu. Pozneje pa z avtobusom. Za strojem sem delala samo tri tedne, ker nisem mogla stati, v drugem položaju pa nisem mogla delati. Potem sem bila v posebni skupini, ki je na pletenine šivala razne vzorce, razne modne dodatke, ki so olepšale puloverje. Tudi sebi sem



na bluze izvezla na križce razne okraske. Vezanja sem se naučila v Kamniku, ker smo imeli tudi učenje ročnih del. Spominjam se, kako mi je že v času prvega bivanja v zavodu (osnovna šola) učiteljica dala v roke pletilke in sem začela plesti ter izdelala damske rokavice na pet prstov. Samo pokazala mi je in potem sem jih jaz sama naredila. Na koncu sem imela 27 let delovne dobe in se upokojila.

Že pri dvanajstih sem sanjala, da bi imela svoj avto. Toda še prej sem si morala kupiti spalnico. Vse kar sem kupila, sem kupila s prihranki. Nikoli nisem jemala posojila. Pri 36 letih sem uspela priti do avtomobila in narediti izpit. Avtomobil je moral biti prilagojen. Danes ne vozim več, ker slabo vidim.

Duhovna pisma so se izgubila

Miro Šlibar je bil kaplan v Zagorju. Sam je poiskal stik z nami. Kot otrok sem malo hodila k maši, ker nisem mogla. Spominjam se, kako sem žalostno gledala za mamo in očetom, ki sta šla k maši. Ko sem pa dobila avto, sem običajno šla k jutranji maši. Tudi med tednom sem rada šla.

Na duhovne vaje za invalide pa me je povabila sv. Mihelangela. Škof Franc Šustar in sv. Mihelangela, Slavko Kaplan in še ena sodelavka so me obiskali. Prej sem skoraj tri leta preživela po bolnišnicah. Tam so me obiskale prostovoljke in one so jim povedale zame, zato so me obiskali. Tudi sv. Mihelangelo so one pripeljale do mene. S sestro sva si veliko dopisovali. Zelo globoka duhovna pisma so bila to. Žal sem jih izgubila. Rada je prišla k nam. Lani sem bila prvič na Zaplani, kjer je dom za invalide in ko sem prišla v tamkajšnjo cerkev, me je ta tako

Marija Mrak je v začetku prejšnjega leta umrla zaradi posledic koronavirusa. Bila je aktivna članica ženske sekcije, rada se je udeleževala vseh srečanj in druženj, ki jih je organiziralo društvo. Bila je polna življenja in modrosti.

hodi redno k meni nečakinja Mojca, ki me tudi vozi okoli. Iz trgovine mi prinese, kar potrebujem. Po hiši lahko še hodim sama, kajti pred leti so mi operirali kolk in sedaj lahko hodim, kar mi veliko pomeni. Stol imam prilagojen, višji, da lahko sama vstanem.

Večkrat sem bila v Valdoltri. Nekoč sem tam srečala 65-letno gospo. Takrat sem si mislila, kakšna bom



prevzela, da si želim, da bi še kdaj šla tja. Trenutno živim sama v hiši, saj je tudi stanovanje, ki je na vrhu, prazno. Na svoj način je lepo, da si sam, po drugi strani pa ne. Sicer pa

jaz, ko bom toliko stara? Bom lahko še hodila? In sem lahko! Prvič sem na voziček sedla pri 70-ih letih!« – ponosno sklene Mari.

Nina Černe**ŽIVLJENJE PO POŠKODBI JE POLNO IZZIVOV**

Pozitivnega in vedno nasmejanega mladeniča, doma iz Zasavja, je padec s precej nizke mize pripeljal med nas. Vključil se je v društvo, še preden je bil uradno sprejet v članstvo.

Od lanskega leta 2020 si naš novi član. Kako bi se predstavil vsem, ki te še ne poznajo?

Moje ime je Jaka in v življenju poskušam biti vedno pozitiven in nasmejan. Uživam v športnih aktivnostih, dolgih sprehodih v naravi, rad pogledam kakšen dober film, občasno trgujem na kripto borzi, rišem, najraje pa svoj prosti čas namenjam družini. V preteklosti sem opravljal veliko različnih poklicev, tako da je moj nabor izkušenj precej širok, kar mi pride prav, ko se spopadam z različnimi izzivi, ki mi jih prinaša življenje.

Če si pripravljen govoriti o tem, bi povedal, kako si se poškodoval in s kakšnimi izzivi si se srečeval po poškodbi?

Zame je bil skoraj usoden neroden padec s precej nizke mize. Po poškodbi dveh vratnih vretenc in diagnozi tetrapareza se mi je življenje obrnilo na glavo in mi prineslo kopico novih izzivov. Z močno voljo, fokusom in s pomočjo vseh zaposlenih v UKC Ljubljana in URI Soča sem svoje stanje pripeljal do te točke, da lahko živim samostojno, kar je bil tudi moj prvi cilj, ki sem si ga zadal po poškodbi. Svoje stanje sem s trdim delom, treningi in terapijami pripeljal do te točke, da lahko hodim s pomočjo pohodnih palic. Ker obožujem dolge sprehode v naravi, mi to zelo veliko pomeni. Vsem, ki so delali z mano, sem zelo hvaležen za vso pomoč in podporo.

Na kakšen način se ti je po poškodbi spremenilo življenje?

Življenje po poškodbi se mi je povsem spremenilo. Opustiti sem moral večino svojih hobijev, kot npr. kolesarjenje in tenis, kar pa ne pomeni, da se ne bom v bodoče udeleževal raznih športnih in drugih aktivnosti, ki jih organizira Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine. Potrebno je veliko volje in podpore

najbližjih, da se življenje vrne nazaj v ustaljene tirnice. Življenje po poškodbi je polno izzivov.

Ti si eden izmed tistih, ki se je vključil v društvo, še preden si bil uradno sprejet. V čem vidiš, da ti je vključitev v društvo koristila?

Vključitev v društvo mi je zelo koristila, saj so me že na prvem srečanju opremili z vsemi potrebnimi informacijami, katere sem nujno potreboval. Vsi zaposleni so zelo prijazni in vedno pripravljeni pomagati. Ker smo se z zaposlenimi v vsem tem času precej zblížali, včasih rečem, da so kot moja druga družina.

V kakšne aktivnosti znotraj društva se vključuješ?

Trenutno se preko društva udeležujem fizioterapij in masaž, ki mi pomagajo pri ohranjanju fizične zmogljivosti in gibljivosti. Delujem na področju prostovoljnega dela in pomagam pri nekaterih društvenih aktivnostih. Ko pa se bodo ukrepi zaradi korone malce sprostil, pa se bom udeleževal tudi različnih športnih aktivnosti. Predvsem sem zainteresiran za plavanje, streljanje





in namizni tenis. Vključen sem v moško skupino, ki trenutno poteka preko spleta, organizirali pa smo tudi že filmski večer.

Zdaj imaš več časa, kaj najraje počneš? Imaš še kakšne hobije, poleg zgoraj že omenjenih?

Dan hitro mine. Poleg zgoraj omenjenih hobijev, kot so sprehodi, risanje in trgovanje s kripto valutami, zelo uživam tudi v kuhi, kar mi čez dan vzame precej časa. Sem tudi ljubiteljski zbiratelj predmetov iz 90-ih let (Sony walkman) in NBA zbirateljskih kartic, ne zamudim pa tudi nobene NBA tekme Luke Dončiča, saj sem njegov velik oboževalec.

Kakšne so tvoje želje ali cilji za prihodnost?

Moj prvotni cilj je, da se vključim v aktivno in samostojno življenje ter si najdem primerno zaposlitev.

Eden izmed ciljev je tudi ponovno voziti kolo in peš osvojiti Rožnik. Ker pa je v mojem življenju in srcu še prostor, pa ne bi bilo slabo, če bi osvojil še eno žensko srce, saj bi si v prihodnosti rad ustvaril tudi družino.

Kakšno sporočilo bi rad dal ostalim članom društva?

Življenje je kot reka. Vedno je tu, le voda v njej se spreminja. Ne glede na to, kar se zgodi v življenju, ohranite upanje in bodite pozitivno naravnani, kajti življenje je lepo in potrebno ga je užiti s polno žlico. Situacije in izzivi, s katerimi se srečujemo, niso enostavni, ko jih premagujemo, ampak nas na koncu prav ti naredijo samo še močnejše.

Študentka Tjaša

PREMIŠLJEVANJE O RAJNI GOSPE ANI ŠTERN

Ana Štern, rojena v Zgornji Ložnici leta 1942, je po poškodbi zaradi padca s postelje leta 1989 ostala tetrapleginja.

Kot invalidka je bila oskrbovana v DSO Ljubljana Bežigrad, kjer je bila vse od poškodbe. Včlanjena je bila v Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine, preko

katerega je bila v zadnjih letih kot prejemnik pomoči povezana s programom prostovoljnega dela Človek za druge (ČZD). Mentorica na področju obiskovanja ostarelih

in paraplegikov pri ČZD je Tereza Vrhunc, ki je tudi sama članica društva paraplegikov. Ano so pod njenim mentorstvom v zadnjih letih življenja obiskovale tri

prostovoljke. Avtorica spodnjega pričevanja je zadnja med njimi, Tjaša, ki jo je spremljala od oktobra 2018 do njene smrti, 5. 2. 2020.



Večer je, praznik vseh svetih. Sedim v svoji študijski sobici in premišlujem. Te dni se znoči že zelo zgodaj. Pa vendar nocoj ni temno. Jasen jesenski dan se je prevesil tudi v svetlo noč. Mogočen mesec odseva soj svetlobe skozi moje okno in rahlo osvetljuje pisalno mizo. Prižgem svečo na mizi. Luč napolni ves prostor ... Kako močan simbol je sveča. Ogenj, luč. Letos mnogi niso prižgali sveč na grobovih svojih rajnih. Pa vendar, ta simbol nas povezuje – vse – kristjane, nekristjane ... Ko vsi obnemimo ob nagrobniku

svojih dragih, ni pomembno, v kaj verujemo. Vsi obnemimo pred skrivnostnim koncem, ki zaustavi srce, ohladi telo in zapre oči naših bližnjih. Sveča govori. Plamen, simbol upanja, gesta spomina. – Nekateri pravijo, da pokojni živijo v spominu živečih. Morda pa je simbol upanja, da naši bližnji, ki že spijo, morda vendar ne spijo. – Ampak tisti hip določeno verjetje ni pomembno, stopi v ozadje. Plamen obudi občutek povezanosti, bližine.

Danes se na poseben način spominjam gospe Ane. Čudno, kako v meni kljub ganjenosti ni bolečine. Spomin je svetel. Prav tako svetel kot ta sveča, ki zapolni ves prostor in prikličje v barve predmete, ki jo obdajajo. Podstavek pod belo svečo, ki jo opazujem, mi je poklonila ona. To je majhen železen krožniček, na katerega je nekoč vsak dan vestno polagala svojo skodelico kave. Dejala je, da je že dolgo tega, kar je bila omikana gospa in da je navado že opustila. Zdaj pa, je dejala, moram »jaz« piti svojo kavo z njega. Z nasmeškom sem ji obljubila, da me bo vsekakor spominjal nanjo.

Ano sem pospremila do te zadnje skrivnosti – smrti – v začetku februarja, letos. Bolje rečeno, ona je spremljala mene, vse do konca.

Obdobje druženja z njo me je pomembno zaznamovalo.

Oblikovalo me je. In še danes čutim, da odnos ni zbledel, saj mi jasno odmevajo občutki z najinih srečanj; čiste podobe mojega spomina še zapolnjuje isti, poln občutek v srcu. In verjamem, da je to nekaj, česar mi nič ne more vzeti.

Želim se zateči spet tja, danes, ko posebno mislim nanjo ... Zaprem oči. Prvo, kar vidim pred sabo, je podoba ležeče žene, priklenjene na posteljo, v svoji roki stiskam njeno dlan, kot sva imeli navado pri poslavljanju. To je trenutek, ko se zaustavim ob njej. Prejšnje hitenje, delo, urejanje zadev, klepeti, vse je minilo, in zdaj se resnično zaustavim ob njej – preden odidem. Ta trenutek mi največ pomeni. Pogledam jo v oči, iz katerih vre čista hvaležnost. Kako mi pogreje srce, ko gospa svoje ustnice oblikuje v hipen nasmešek; ni pomembno, kako huda je bila bolečina, ki jo je morda prej navdajala. Tudi v teh očeh, ki so veliko pretrpele, še vzplamti žar življenja. In to je najlepši pogled, največji in najdragocenejši dar, ki mi ga Ana lahko namení. To sem ji večkrat skušala povedati – da namreč ni druge zahvale, kot je ona sama, posebej še njeno »življenje«. In ko jo danes tako gledam, ji želim zašepetati z najglobljo zahvalo: »Ana, iz mene ste napravili človeka.« – V teh dveh letih je namreč postala moja učiteljica ...

Bila je učiteljica potrpežljivosti in zvestobe. Potrpežljivo je nosila bolečino in vse svoje stiske. Vselej me je tiho in vztrajno čakala in se me spominjala. V ušesih mi še odmeva glas njenih dobrodošlic, njenih ljubeznivih in radostnih besed, vzdihljajev olajšanja ob mojem prihodu. »Prišla si!« »Še dooobro, da si prišla,« in: »Samo ti moraš priti ...« Z največjo iskrenostjo in z vso preprostostjo mi je vedno znala vlitati upanje in občutek ljubljenosti. Zdelo se je, da nase vzame tudi vso mojo težo. Ne da bi ji kadarkoli govorila o svojih stiskah, me je v tistem času srečanja globoko potolažila. Če sem prej po stopnicah do njene sobe stopala z utrujenostjo, glavobolom in obolelimi nogami, s prenekatero skrbjo, sem vselej zapuščala prostor polna miru in zgovorne tišine. In imela je dober spomin. Niti ena sama pripoved z mojih ust ji ni ušla iz misli. Opazila je vsako spremembo na meni. Spominjala se me je na svojem ležišču in me vztrajno čakala. Bila je moja učiteljica hvaležnosti. Nikoli ne bom pozabila njene pristne ganjenosti, globoke zahvale, njenih otožnih zdihljajev, ko sva se poslavljali. »Le kdaj ti bom jaz plačala?« »Stoookrat ti hvala.« Njenih neštetihih vzklikov:

»Sam Bog te mi je poslal!« in: »Veš, Bog ti bo povrnil.« In nikoli ni ostalo le pri besedah, čeprav so bile bolj žive od dejanj. – Ni bilo obiska, ko me ne bi z veliko vnemo obdarovala s priboljški, ki jih je skrbno hranila zame. V spominu mi ostaja vesela anekdota ... Spomnim se dneva, ko me je ob prihodu skorajda preplašila, rekoč z ostrim glasom, da moram nujno in čim prej nekaj postoriti. »Kaj pa je tako zelo nujnega?« vprašam. In Ana vznemirjeno odvrne: »Nujno, obvezno, takoj, tamle vzemi moj ključek (za kavni avtomat) in si najprej, prvo, pojdi dol po kavo!« »Ne moreš ves čas samo garat!« me je okarala tistega dne. In tako je pitje kave postala najina navada. »Ti se daj najprej usest',« in »Oh, jaz te tako matram,« je ob vsaki priložnosti poudarjala. In tako sva srkali kavo, si izmenjali kakšno pripoved in se smehljali. Gospa se je vsemu navkljub znala smehljati, znala je biti tudi hudomušna. Bili so dnevi, ko sem jo zapuščala z vso radostjo v srcu. Imela sem priložnost opazovati, kako se ji obraz spreminja, kako zna biti srečen in kako žari, ko govori o stvareh in osebah, ki jih ljubi. Gospa Ana je velikoljubila. Z velikim veseljem mi je pripovedovala o

svojih domačih in drugih ljudeh, ki jih je nosila v svojem srcu. Po smrti brata si je srčno želela, da bi lahko prisostvovala pogrebu in ni bilo trenutka, ko mi ne bi o njem govorila s solzami na licih. Znala je skrbno in prodorno razpoznati dobroto človeka in jo ceniti. In veliko je bilo njeno usmiljenje. Vedno je znala izraziti razumevanje do vsakega, bila je zelo čuteča. Z veliko občutljivostjo in sočutjem je pogosto govorila o stiskah, ki jih morajo trpeti njeni bližnji. In na vse, ki so ji bili dragi, je bila tudi zelo ponosna. V njej je gorela nepozabna radost ob spremljanju in spodbujanju svojih sorodnikovvslovenski odbojarski reprezentanci. O vsaki osebi je znala najti lepo besedo in zelo redko je o čem potožila. Ko sva se nekoč pogovarjali o uslužbencih doma, me je preudarno podučila: »Veš, za to moraš imeti dar.« Do zadnjega je imela tudi občutek za urejenost. Ogromno časa sva namenili urejanju stvari, veliko ji je pomenil red, čistoča in urejenost prostora. Skrbeli sva za rastline, pripravljali in zlagali sva oblačila, se nadišavili, pospravljali omare. Njeno počutje je nihalo. Zdaj je bilo povsem turobno, boleče in spet drugič bolj vedro, prijetno. V vsem sva bili skupaj. – Vse do

trenutka, ko je njeno zdravstveno stanje drselo le še strmo navzdol. Zadnje mesece je ostala brez glasu, kar ji je onemogočalo komunikacijo po telefonu. Zelo se je žalostila, ker ni mogla govoriti. Hrepenela je po pogovoru, po možnosti, da je slišana, postala je bolj nemirna. Odtlej je ležala le še šepetaje, a vendar je še vedno nosila upanje, da se ji bo glas nekoč povrnil.

Zadnje čase je občutno manj jedla in manj pila, pogosteje je omenjala krče in bolečine in neredko sem jo našla vso izčrpano. Spomnim se, kako sem nekega dne prihajala zelo utrujena. Želela sem si, da bi se lahko zbrala in zdržala še tisti dve uri na obisku, ker sem vedela, da me Ana (bolj) potrebuje. Tisti dan vstopim v njeno sobo in Ana spi. Še nikoli prej je nisem našla v spanju. Nisem je hotela buditi, bila je zelo lepa in vedela sem, da potrebuje veliko počitka. Sedela sem ob njej in jo opazovala. Potem sem postorila vse, kar bi bilo mogoče postoriti. Po dveh urah je Ana še vedno spala in njen mir me je v tem času vso prežal, tako da je tudi mene napojil globok počitek. Naslednjič sem jo spet našla spečo in tedaj se je vznemirjena vzdramila, kot bi bila na preži. »Si le prišla! Čakala sem te ... Zadnjič sem te zamudila.«

Zadnjih nekaj tednov pa je bilo, kljub njeni slabosti, najino druženje povsem spremenjeno; opazno bolj polno miru in intimnejše bližine. Gospo je navdajala spokojnost, smehljali sva se. Spomnim se stiskanja njenih povsem otrdelih dlani, ko ji nežno urejam nohte. »Kako tople dlani imaš,« zašepeta. In drugič, ko ji vtiram vlažilno kremo v obolela stopala. Preveva me hvaležnost, občutek obdarjenosti, da smem biti ob njej.

In spomnim se najinega zadnjega slovesa. Bilo je v petek, poslovili sva se že in kot je bilo v navadi, pustim vrata rahlo priprta; tako, kot ji ustreza. Še zadnjič se skozi špranjo ozrem proti njej. Pogleda se srečata. »Kdaj naslednjič prideš?« še vpraša. »Saj veste, naslednji teden, v petek.« »Boš dobrodošla,« zašepeta. In polna tolažbe ji z nasmeškom odvrnem: »Zbogom.« – »Zbogom.«

... Zaprtih oči spet gledam pred seboj vrata vaše sobe. Ugasnem luč, saj vas svetloba moti. Ganjeno stopam po hodniku, še zadnjič, in pomaham negovalkam v slovo. Zapustim nadstropje, zapustim dom in ne slutim, da prihodnjič ne bom več videla vašega obraza.

Pokopali smo vas v domačem kraju. Za trenutek se zaustavim in vživim

še v tisti dan. Za mano so bili težki dnevi – ni šlo brez žalovanja, vzljubila sem vas. Lepo je biti v teh krajih. »Ana bi bila tako srečna, če bi jih še kdaj lahko obiskala,« me preveva. Ko se vozim tja, me napolnjuje poseben občutek. Brez solz ne gre. Saj v resnici ni bolečina, ni občutek izgube, a čutenje je močno in brez solz ne gre. Globoko v srcu mi je lahko, navdaja me mir, ker vem, da je Ana končno prišla do zasluženega počitka. Preveva me hvaležnost, dragoceni spomini in še zadnji fizični občutek slovesa, čeprav sva se že poslovili – z besedo, s pogledom in v tihoti srca.

Od takrat še nisem obiskala vašega groba. Tudi v teh prazničnih dneh ne. Tako kot mnogi drugi, tudi jaz nocoj premišljujem le ob sveči za pisalno mizo.

Ampak vendar – nič ni prešlo. Iz mene ste naredili človeka, to je gotovo. Večkrat sem pogrešala tisto priložnost, ko lahko vse drugo za nekaj časa izgubi pomen in vas srečam v samotni vaše sobe. A vendar nič ni prešlo. Zame je bila vaša bližina nepopisen dar, še zadnje, kar ste pustili na tem svetu preden ste odšli. In nosim vas seboj; v vsem, kar sem prejela. In pravzaprav se zdi, da vas še danes tu in tam srečam. – V očeh ubogih.

Upihnem svečo.



NOVOLETNO SREČANJE, GROSUPLJE, 18. 12. 2021



NOVOLETNO SREČANJE, GROSUPLJE, 18. 12. 2021



NOVOLETNO SREČANJE, GROSUPLJE, 18. 12. 2021



NOVOLETNO SREČANJE, GROSUPLJE, 18. 12. 2021



NOVOLETNO SREČANJE, GROSUPLJE, 18. 12. 2021



NOVOLETNO SREČANJE, GROSUPLJE, 18. 12. 2021



NOVOLETNO SREČANJE, GROSUPLJE, 18. 12. 2021



NOVOLETNO SREČANJE, GROSUPLJE, 18. 12. 2021



NOVOLETNO SREČANJE, GROSUPLJE, 18. 12. 2021



NOVOLETNO SREČANJE, GROSUPLJE, 18. 12. 2021



NOVOLETNO SREČANJE, GROSUPLJE, 18. 12. 2021



NOVOLETNO SREČANJE, GROSUPLJE, 18. 12. 2021



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

**Glasilo sofinancira
FIHO in občine.**

**glavna in odgovorna urednica:
Mirjam Kanalec**

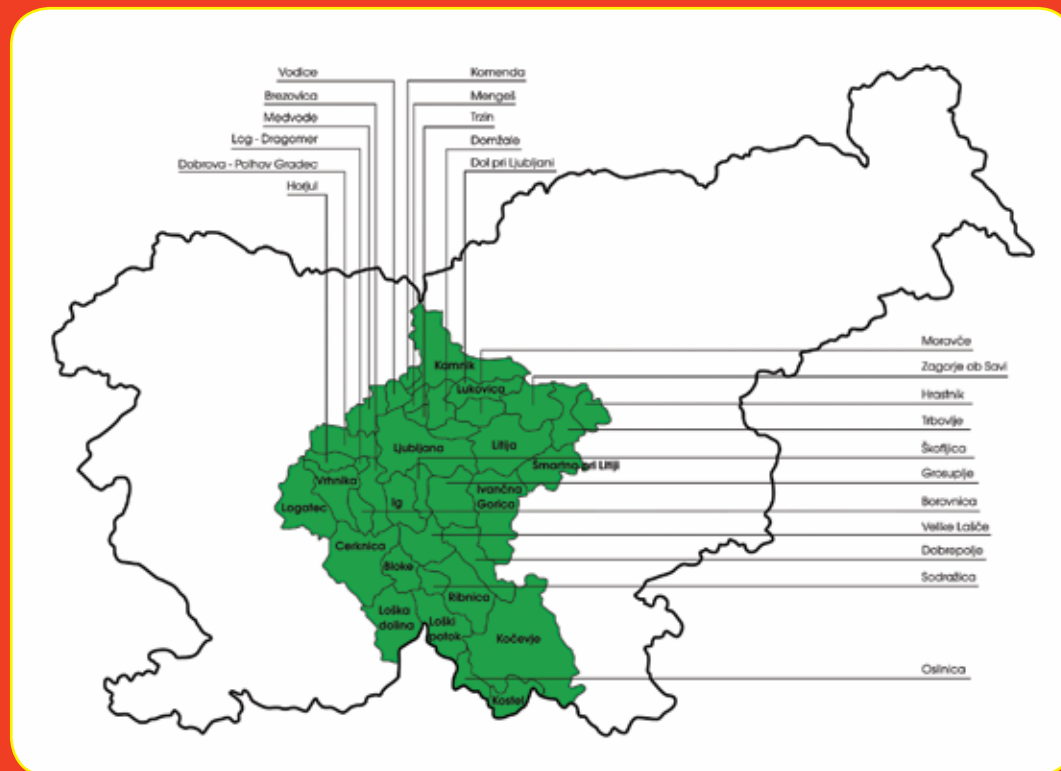
**uredništvo:
Jože Globokar
Nino Batagelj
Mojca Burger
Nina Černe**

**lektoriranje:
Bojana Polak**

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

**tisk:
LePrint d. o. o.**

**naklada:
600 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

