



Izziv DPLJ

XXII. letnik, številka 36, marec 2023

Poština
plačana
pri pošti
1131
Ljubljana



Društvo paraplegikov
ljublanske pokrajine



OBVESTILA

MASAŽA IN FIZIOTERAPIJA

MASAŽA SE IZVAJA OB TORKIH, ČETRTHIH IN PETKIH DOPOLDAN. CENA 45-MINUTNE MASAŽE JE 26 €. FIZIOTERAPIJA SE IZVAJA OB SREDAH OD 12. DO 16. URE. CENA FIZIOTERAPIJE, KI TRAJA 60 MINUT, JE 30 €. ČLANOM IN ČLANICAM DRUŠTVO ZA VSAKO STORITEV PRISPEVA 8 €. V PRIMERU, DA V ISTEM TEDNU KORISTITE MASAŽO IN FIZIOTERAPIJO, PORAVNATE ENO STORITEV V CELOTI, ZA DRUGO 8 € PRISPEVA DRUŠTVO.

PRESOTERAPIJA

STROJNA LIMFNA DRENAŽA JE BREZPLAČNA IN SE IZVAJA OB PONEDELJKIH IN SREDAH DOPOLDAN OZ. PO DOGOVORU. ZELO JE PRIPOROČLJIVA PRI OTEKANJU NOG. PREDLAGAMO, DA SE PREDHODNO O TERAPIJI POSVETUJETE Z VAŠIM OSEBNIM ZDRAVNIKOM.

ŠAH

PRIDRUŽITE SE LJUBITELJEM ŠAHA, KI ŠAH NA DRUŠTVU IGRAJO VSAK DRUGI ČETRTEK PO 14. URI.

POGOVORNA SKUPINA

POGOVORNA SKUPINA NISI SAM BO TOKRAT OBOGATENA Z NOVIMI, ZANIMIVIMI VSEBINAMI. NJEN NAMEN JE PREMAGOVATI PSIHOSOCIALNE STISKE, KI SO POSLEDICA INVALIDNOSTI. DOBRODOŠLI VSI.

DELOVANJE DRUŠTVA

VABIMO VAS, DA KORISTITE IN SOOBLIKUJETE PROGRAME, KI JIH IZVAJA DRUŠTVO.

DRUŠTVO JE ODPRTO VSAK DELAVNIK MED 8. IN 16. URO. DOSEGLJIVI SMO NA TELEFONSKE ŠTEVILKE: 01/569 11 23, 041/649 806, 051/649 806 ALI PO ELEKTRONSKI POŠTI: DLJ.PARAPLEGIK@GUEST.ARNES.SI

KAZALO

- 4 PODČRTANO S PREMISLEKOM
- 6 ČASOPLOV

DRUŠTVO

- 40 PRIJAZNOST IN POZITIVA JE OSNOVA ZA DOBRO OPRAVLJENO DELO
- 42 DNEVI KAKOVOSTI 2022 IN OBISKI INVALIDSKIH DRUŠTEV
- 43 ODPRAVLJANJE OVIR - BOLJŠA KAKOVOST ŽIVLJENJA ZA VSE OBČANE

SOCIALA SMO LJUDJE

- 46 NISI SAM
- 48 TRUHOMA - OD TRANSPARENTNOSTI DO BOLJŠEGA SVETA

VSI RAZLIČNI VSI ENAKOPRAVNI

- 50 DRUŽENJE, ZABAVA, KULTURA
- 53 PREKRATKO DRUŽENJE V SEMIČU
- 54 ČAS JE TEKEL PREHITRO
- 55 MOGOČE BO KAKŠNO ŽIVLJENJE OBVAROVANO

ŠPORT IN REKREACIJA

- 59 Z GLAVO SEM BILA VES ČAS NA DRUŠTVU
- 61 NASLOV PRVAKA LIGE V KEGLANJU OSVOJILA EKIPA NAŠEGA DRUŠTVA
- 63 POGAČNIKOV POKAL OSVOJILA KIK UNA SANA, NAŠI DRUGI

KULTURA

- 66 LITERARNI UTRINKI O LJUBEZNI

ZGODBE KI JIH PIŠE DRUGAČNOST

- 68 JULIJANA handbike 2022
- 69 V ŠESTIH DNEH DO KILOMETERSKEGA POTOPA
- 70 Z ROČNIM eMTB-jem NA KRVAVEC

FOTOGRAFIJE: ARHIV DRUŠTVA



Mirjam Kanalec

ZAPOSLENI SO KLJUČNI ZA USPEH PODJETJA

V začetku leta 2022 smo pod vtisom preteklih dveh covidnih let in z njima povezanih omejitev še vedno bili zadržani pri izvajanju aktivnosti, ki vključujejo večje število ljudi. Strahu pred neznanim je bilo sicer manj, a previdnost je bila še vedno prisotna. Sama sicer nisem pretirano prestrašena glede virusa, ki je ohromil svet, a bojazen, da bi se član okužil in resno zbolel ali zaradi tega celo umrl, je bila zadnji dve leti neprestano prisotna. Velikokrat je botrovala odločitvi, ki jo sicer v običajnih razmerah ne bi sprejela. A sredi pomladi smo že vsi dihali s polnimi pljuči – tudi ženska sekcija je opustila spletna in telefonska druženja in poskusila spet »druženje v živo«, z vsemi prehranskimi in tekočinskimi dodatki. Lahko pa rečem, da smo kljub sramežljivemu začetku sledili zastavljenim ciljem in na koncu izvedli načrtovane programe. Društvo bo letos napolnilo že 45 let. Zagotovo je od prvih začetkov, ko so razni entuziasti in prostovoljci izvajali nekaj družabnih ali športnih aktivnosti, pa do danes društvo prehodilo kar dolgo pot. Opažamo, da so se potrebe in pričakovanja

uporabnikov spremenila. Tudi pripravljenosti članov, da bi prostovoljno vodili programe in bili polno angažirani, je vse manj. Vse bolj se zahteva redna zaposlitev in strokovnost; prostovoljstvo, laičnost, vrstniška pomoč je dandanes lahko le dodatek, ki pa lepo dopolnjuje vse skupaj. Tega se je zavedal že Dane Kastelic, ki je kot predsednik društva že leta 2003 zaposlil prvo strokovno delavko in voznika kombija. Vse od takrat smo skozi leta zaposlovali socialne delavke, a je bil na koncu vedno problem pri zagotavljanju sredstev za kritje plač, zato smo se posluževali tudi zaposlovanja oseb, vključenih v programe javnih del, ki so pomagale pri izvajanju programov. Potem je na društvu bila več kot 10 let zaposlena Mojca Burger, ki je bila »deklica za vse«, hkrati pa še članica z izkušnjo invalidnosti. A dela je bilo vedno več in želja po socialni delavki je postajala vse večja in za razvoj društva neizbežna. Tako je k nam prišla socialna delavka Nina Černe, empatična, sedaj strokovna vodja osebne asistencije; vmes je bila na društvu za eno leto Katja Vipotnik, od prvega januarja 2022

pa Eva Pahovnik, ki je poleg vsega po odhodu športnega referenta Roberta Žerovnika prevzela še šport. Evo sem spoznala po naključju. Po izobrazbi sicer ni socialna delavka, a sem takoj videla, da ima srce na pravem mestu. Da ima voljo, znanje in energijo. »Vrgli smo jo v vodo«, na polno! Kmalu je postalo jasno, da Eva in Nina ne zmoreta opraviti vsega dela, zato smo sprva za nekaj mesecev vključili Iztoka Ljubiča, predvsem za administrativne zadeve, a posledično so socialne vsebine spet malo šepale. Poti so se nama križale in spoznala sem Ireno Žibert, socialno delavko, in ji ponudila, če bi poleg drugih stvari na društvu prevzela socialne vsebine. Redne zaposlitve sicer ni hotela, saj je želela še prej končati magistririj. Sedaj je z nami že skoraj 10 mesecev. Pridna, tik pred zaključkom magistririja, v kratkem bo redno zaposlena na društvu. Sredi poletja me je presenetil z odpovedjo zaposlitve naš voznik kombija, Darko Kojadinovič, kateremu se iskreno zahvaljujem za dobro opravljeno delo v preteklih letih in mu želim obilo dobre volje na novi poti. Tako smo konec poletja

po razgovorih z več kot 20-imi kandidati izbrali Andreja Vagajo, ki se je v kolektiv vključil odlično in tudi uporabniki so z njim zelo zadovoljni. Zaposleni so ključni za uspeh vsakega podjetja. Kader je prvi ambasador delodajalca, zato je pomembno, da je motiviran, zavzet in ima možnost za nenehen razvoj. Najpomembnejše je, da se sodelavci na delovnem mestu dobro počutijo in mislim, da imamo sedaj na društvu sposoben, strokoven in prijazen kader, ki z veseljem hodi v službo. Prav gotovo sem zahteven šef, saj od zaposlenih veliko zahtevam in pričakujem. Sama sicer ocenjujem, da jim puščam veliko svobode in da jim zaupam. Ker pa sem 'control freak', mogoče oni sliko vidijo drugače. Z veseljem z njimi delim znanje, izkušnje in jim nudim podporo. Upam, da vedo, da se lahko name vedno obrnejo po pomoč ali pogovor.

Naj izpostavim le nekaj aktivnosti lanskega leta. Iztok je članom po dolgem času in na hitro organiziral zabavo z animacijskim programom za njihov dan mučenikov. Prvič smo organizirali ogled poletov v Planici in lahko vam povem, iz prve roke, – NEPOZABNO! Super organizirano za invalide, super vzdušje in top rezultati naših letalcev. Eva je več kot odlično izpeljala vsa tri velika srečanja, spomladansko, jesensko in novoletno. Prav tako so bila v polnem teku tudi športna dogajanja;

Izpolnila se mi je tudi dolgoletna želja po ustanovitvi pevskega zbora, ki ima poleg promocijskega in družabnega dela tudi rehabilitacijski motiv, saj je po končanih vajah kar poštena utrujenost mišic telesa in grla. Iščemo še dodatne pevke in pevce! Žal pa so omejitve še vedno veljale na URI Soča, zato nismo smeli svojih izkušenj in informacij deliti našim bodočim članom že v času rehabilitacije. Prav tako so odpadli naši četrtkovi temini plavanja v bazenu v Soči, ki so jih naši člani zelo pogrešali. Sicer prelistajte Izziv in preberite, kaj vse se je dogajalo tekom leta.

Moram omeniti na kupe administracije, ki je potrebna, da vse skupaj deluje. Lovljenje rokov za prijave na razne razpise, pisanje vabil, vodenje evidenc uporabnikov, poročanje financerjem ... Opažamo tudi, da vse več občin spreminja pogoje sofinanciranja v takšni smeri, da ne moremo več kandidirati za pridobivanje sredstev, čeprav nudimo programe tudi njihovim občanom. Take so občina Logatec, Šmartno pri Litiji, Medvode, Škofljica, Horjul, Dobrova - Polhov Gradec, Komenda. Mislim, da se marsikatera lokalna skupnost ne zaveda, koliko storitev nudimo njihovim občanom, in to velikokrat takšne, ki jih ne nudi nihče drug! Mogoče bi jim morali to predstaviti naši člani, njihovi občani. Naj vam še sporočim, da se je začelo

premikati tudi na področju novih delovno bivalnih prostorov. Nekateri se boste spomnili, da se že zadnjih 10 let pogovarjamo z MOL o gradnji, kasneje najemu novih društvenih prostorov. A v preteklem letu so ti dogovori postali bolj intenzivni in konkretni. Poznamo tudi že lokacijo – to naj bi bila soseska Rakova Jelša III, ki jo bo JSS MOL zgradil v približno štirih letih. Trenutno se pripravlja projekt naloga soseske, ki vključuje tudi delovno bivalne prostore Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, z nekaj zunanje površine, pokritimi parkirnimi prostori, teraso in travnato površino.

Kljub višjim stroškom, stroškov plač, energentov, gostinskih storitev in drugih, smo uspeli zaključiti s presežkom prihodkov nad odhodki. Poleg res skrbne porabe je to zagotovo tudi posledica dodatnih sredstev pridobljenih na razpisu Agencije RS za varnost prometa, JSKD, ZRSZ, predvsem pa pridobljenih sredstev v okviru namenitve dela dohodnine za donacije posameznih davčnih zavezancev, kar je za leto 2022 znašalo nekaj čez 6 tisočakov. Hvala vsem, ki ste namenili ta sredstva društvu, v bodoče pa prosimo tudi vse ostale, da nam namenite svoj del dohodnine.

In čisto za konec – živimo v skupnosti, kar predstavlja zmožnost sodelovanja in medsebojne pomoči. Tu smo, da vam pomagamo!

IVANIŠEVIČEVA 2., RUPNIK 3., EKIPNO 4.**18. januar**

Na kegljišču Vikend v Radencih so 18. januarja 2022 z novo tekmovalno sezono pričeli tudi kegljači in kegljačice. Prvi krog in 28. Magdičev memorial je pripravilo DP Prekmurja in Prlekije. Tekmovanja se je udeležilo 31 kegljačic in kegljačev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze, ki so se pomerili v štirih kategorijah. Prvo mesto je osvojila DP Novo mesto (1.623), četrta naša ekipa DP Ljubljana (1.392). V najmočnejši moški konkurenci je zmagal Tone Kanc DP NM (477), tretji je bil naš kegljač Viktor Rupnik (435). V ženski konkurenci je slavila Martina Glavič DP NM (384), druga je bila kegljačica našega društva Senka Ivanišević (382). V težje gibalni skupini je največ kegljev podrl Aleš Povše DP CE (450), v konkurenci veteranov je pri podiranju kegljev imel najbolj natančno roko Ludvik Škraban DP MS (397).

PO 1. KROGU NAJBOLJŠI MARIBORČAN**25. januar**

V prostorih gostišča Hochkraut pri Celju je 25. januarja potekal prvi krog šahovske lige ZPS Gradex, ki ga je pripravilo DP jugozahodne Štajerske. Nastopili so tudi trije šahisti našega društva, ki pa tokrat niso dosegli

najboljših rezultatov. Ekipno so se uvrstili na tretje mesto (8), posamično pa: Franc Urankar 5. (3), Jasmin Sabljakovič 7. (2.5), Ljubiša Gajič pa 8. mesto (2.5).

13. SMUČARSKI KAMP NA ROGLI**25. januar**

S soncem obsijana Rogla je 25. januarja sprejela pisano družino smučarjev na monoskijih, ki so jo spremljali spremljevalci in svojci. Prvi dan so se smučarji zbrali na informacijskem sestanku, za tem pa se je 14 parasmučarjev na monoskijih in 38 spremljevalcev in svojcev odpravilo na lepo urejena smučišča. Na kampu so bili tudi parasmučarji našega društva. Edo Ješe je osvojil tretje mesto, vodja tekmovanja Gregor Gračner četrto, Brina Rogelj šesto, Toni Zakrajšek pa je sodeloval pri tekmovanju v veleslalomu. Prisotnih je bilo tudi šest študentk tretjega letnika delovne terapije Zdravstvene fakultete Ljubljana in njihova mentorica mag. Alenka Plemelj, ki so v vsakem trenutku bile pripravljene pomagati.

SOPA – SPLETNA APLIKACIJA**29. januar**

Tudi naše društvo je od septembra 2018 do aprila 2021 sodelovalo z Nacionalnim inštitutom za javno



zdravje (NIJZ) pri izvajanju pilotnega projekta SOPA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola. Namen pristopa SOPA je bil zmanjšati čezmerno pitje alkohola v slovenski družbi in negativne posledice, ki jih to prinaša na številnih področjih posameznikovega življenja. V sklopu projekta SOPA je bila razvita tudi spletna aplikacija kot pripomoček v podporo posameznikom pri opuščanju tveganega pitja alkohola.

ALEŠ VRHOVC IN TONI BAVEC PRVA

3. februar

Na strelišču Doma strelcev v Slovenski Bistrici je 3. februarja potekal tretji krog strelske lige, ki ga je pripravilo DP Podravja. Tekmovanja se je udeležilo 24 tekmovalcev iz 6-ih pokrajinskih društev Zveze. Nastopili so tudi trije strelci našega društva. V ekipni konkurenci je prvo mesto osvojila DP Murska Sobota (1048), peta pa naša ekipa DP Ljubljana (622), kjer sta nastopila le dva strelca. Vse boljši Aleš Vrhovc je v svoji skupini osvojil prvo, Štefan Glavan pa 11. mesto (260). V streljanju s pištolo sta nastopila samo dva strelca. Zmagal je najboljši strelec v streljanju z zračno pištolo med paraplegiki in naš član Anton Bavec DP LJ (351), drugi je bil Gašper Peček DP NM (274).

RAZSTAVA POSVEČENA KULTURNEMU PRAZNIKU

7. februar

V počastitev kulturnega praznika so v galeriji Štala v Zavodu ARS VIVA v Podcerkvi 7. februarja odprli razstavo našega slikarja Željka Vertlja. Razstavo, z naslovom Svetloba v slikah, sta pripravila Javni zavod Snežnik in Zavod ARS VIVA. Lep kulturni dogodek so ob spremljavi kitare s petjem in recitali popestrili in obogatili domačih interpreti.

Željo Vertelj se ob mentorjih, Rassu Causevigu in Jožetu Potokarju, izpopolnjuje v likovni sekciji Zveze paraplegikov Slovenije, od leta 1998 pa je tudi član elitnega Mednarodnega združenja slikarjev (VDMFK), ki slikajo z usti ali nogami.

SLAVKO KRAJNC DRUGI NA 13. TURNIRJU V BILJARDU

10. februar

V Biljard klubu Maximus v Murski Soboti je 10. februarja potekal 13. meddruštveni turnir v biljardu, ki ga je organizirala Zveza. Na štirih biljardnih mizah se je pomerilo enajst tekmovalcev iz DP Prekmurja in Prlekije, DP jugozahodne Štajerske, DP Podravja in našega društva. Naše društvo sta zastopala Slavko Krajnc in Rok Bratovž, edini tetraplegik med tekmovalci. Osvojil je 5. mesto. Prvo mesto je osvojil



David Slaček, drugi je bil Slavko Krajnc. Tekmovanje je potekalo pod vodstvom našega člana Mateja Brajkoviča in Davida Slačka iz DP Podravja, ki se redno udeležujeta tudi mednarodnih tekmovanj.

TRETJI KROG LIGE ZPS BAUERFEIND

13. februar

V športni dvorani OŠ Stopiče je 13. februarja potekal tretji krog državne košarkarske lige ZPS Bauerfeind, ki ga pravilo DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja. V prvi tekmi sta se pomerili ekipi DP Kranj in DP Novo mesto in naša ekipa DP Ljubljana Mercator. Po pričakovanjih je bila boljša združena ekipa in zmagala z 71:52. Druga tekma je bila praktično odločena že v prvi četrtini. Ekipa DP Kranj je dobila polčas z 41:9, vodstva pa vse do zaključka ni zapravila in tako premagala DP Maribor s 56:39. V zadnji tekmi sta se pod koši pomerili DP Celje Thermana in naša DP Ljubljana Mercator. Zmagali so Celjani, ki so našo ekipo porazili z 59:35.

V DRUGEM KROGU EKIPNO IN POSAMIČNO TRETJI

22. februar

V prostorih gostišča Marinšek pri Kranju je 22. februarja potekal drugi krog šahovske lige ZPS

Gradex, ki ga je pripravilo DP Gorenjske. Tekmovalo je 15 šahistov iz šestih lokalnih društev Zveze, vendar ekipe niso bile popolne, zato tudi ekipni rezultati niso realni. Za ekipo našega društva sta tokrat nastopila le dva šahista. Poleg Jasmina Sabljakoviča, ki je dosegel 3. mesto, še Franc Urankar, ki je osvojil tri točke.

NAŠI KEGLJAČI OSVOJILI PRVA MESTA

25. februar

DP Koroške je 25. februarja na kegljišču Športnega centra Ravne na Koroškem pripravilo drugi krog ligaškega tekmovanja v kegljanju. Tekmovanje je društvo posvetilo tudi svojemu najboljšemu kegljaču pokojnemu Stanku Grnjaku. Tokrat se je na štiristeznem kegljišču na Ravnah zbralo 29 kegljačic in kegljačev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze. Kegljaci našega društva (Viktor Rupnik, Janez Kokalj, Senka Ivanišević) so v drugem krogu dosegli izjemen uspeh, saj so v svojih skupinah osvojili vsa prva mesta. Tudi v ekipni konkurenci.

DRUGO KOLO CURLING LIGE

1. marec

V ledeni dvorani drsališča Zalog so naši igralci curlinga Robert Žerovnik, Žiga Bajde in Jože Berčon



odigrali drugo kolo v curling ligi. Zaradi odsotnosti ekipe Sochi komanda so prvo tekmo avtomatično zmagali, v naslednji tekmi pa so ekipo Pingvini premagali z rezultatom 5:3. V skupini A tekmujejo: Kladivarji, Veriga curling team, Butnskala, Seniorji, Gold Team in Ruby on ice. Skupino B sestavljajo: Cigle, Polaris, Sochi-komanda, Tim Ajskrim, DP LJ-Wheelchair team Slovenia in Pingvini.

TEŽKO PRIČAKOVANO PUSTOVANJE

1. marec

Na pustni torek 1. marca, ko naj bi pust pregnal zimo in ko naj bi v deželo prišla pomlad, smo se polnoštevilno zbrali v Gostilni Zajčja Dobrava. Kar težko je bilo pričarati veselo razpoloženje po tako dolgem času, toda tu je bil DJ Devil on the wheels, ki je kmalu poskrbel, da so se pričakovanja uresničila. Seveda pa na pustni torek ne sme manjkati mastnih pustnih krofov, ki so nam jih pripravili v priznani gostilni in poskrbeli, da smo se pri njih dobro počutili. Tekom veselega popoldneva smo pripravili tudi tekmovanje za najboljše pustne šeme. Pustna komisija – Nino Batagelj (viking), Nina Černe (vila metuljčica) in Eva Pahovnik (zelena gozdna vila), ki je tudi vodila zabavni program, je imela kar težko

delo, saj je med več kot dvajsetimi bolj ali manj posrečenimi šemami morala izbrati tri najboljše, ki so prejele bogate nagrade. Prvo nagrado – dve nočitvi za dve osebi s kopalnimi kartami v hišici v Čatežu – sta dobila Matic in njegova babica Lavanda, drugo nagrado – dve nočitvi z zajtrkom za dve osebi v Domu paraplegikov Pacug – je dobila poštarica Ana, tretjo nagrado – vrečko presenečenja – je dobila žirafa, za katero se je skrivala Zehida. Prvi dve nagradi je prispevala Zveza paraplegikov Slovenije. Nagrade je prejelo še pet najboljših mask.

EDO PLANINC DRŽAVNI PRVAK

5. marec

V Malem Nerajcu pri Dragatušu je 5. marca potekalo 31. državno prvenstvo v hitropoteznem šahu v posamični konkurenci. Tekmovanje je organizirala Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite, izvajalec pa je bil DI Črnomelj. Tekmovanja se je udeležilo 13 šahistk in 28 šahistov, med njimi tudi naš najboljši šahist med paraplegiki in tetraplegiki Edo Planinc, ki je v moški konkurenci osvojil naslov državnega prvaka.



PRAZNOVANJE DNEVA ŽENA

8. marec

8. marca smo v Hotelu Grosuplje pripravili praznovanje ob dnevu žena. Ob dobri družbi, kosilu in zabavnem programu smo si dame vzele čas zase. Najprej nas je nagovorila predsednica društva Mirjam Kanalec, kasneje pa se je z odličnim programom predstavila recitatorska skupina Ona One, ki je srečanju dodala kulturno noto. Za živo glasbo je poskrbel Duo Mix, tako da je bilo naše popoldne obogateno tudi s petjem in plesom. Nina in Eva sta pripravili izjemno zahteven kviz, a članice so se kljub vsemu odlično odrezale. Najboljše tri ekipe so prejele praktične nagrade, zmagovalke pa so prejele tudi prehodni pokal »hude bejbe«. Vse smo prejele tudi vrtnico in bogata darila, ki sta jih prispevali podjetji DM in Ilirija.

BRONASTA MEDALJA ZA BRAJKOVIČA

2.–12. marec

V športni dvorani Tri lilije v Laškem je od 2. do 12. marca potekalo evropsko prvenstvo v parabiljardu, na katerem je tekmoval tudi Matej Brajkovič, član našega društva in David Slaček iz Društva paraplegikov Podravja. Biljardisti so se pomerili v štirih kategorijah – desetka, devetka, osmica in straightpool. Matej

Brajkovič je v svoji kategoriji, v igri –osmica, osvojil bronasto medaljo.

MUČENIKI PRAZNOVALI KAR NA DRUŠTVU

10. marec

V društvenih prostorih smo svoj praznik dan mučenikov obeležili tudi moški člani. Tako članicam kot članom je koronavirus kar dve leti preprečeval ali vsaj omejeval druženje, ki smo ga tako pogrešali. In tako so nam naše sodelavke 10. marca na društvu pripravile veselo popoldne, ki nam ga je popestrila simpatična Lola. Bilo je lepo in nekoliko skrivnostno. Prav po moško smo se zabavali.

4. KOŠARKARSKÉ LIGE ZPS BAUERFEIND

13. marec

V športni dvorani OŠ Miklavž na Dravskem polju je 13. marca potekal četrti krog košarkarske lige ZPS Bauerfeind, ki ga je pripravilo DP Podravja. Uvodno tekmo sta odigrali ekipi DP Maribor in DP Celje Thermana. Boljši so bili Celjani, ki so zmagali z rezultatom 60:52.

Drugo tekmo so dobili domačini, ki so ekipo DP Ljubljana Mercator porazili z rezultatom 70:53. V zadnji tekmi četrtega kroga sta se pomerili združena



ekipa DP Kranj in DP Novo mesto z ekipo DP Celje Thermana. Združena ekipa je že v prvem polčasu (34:18) naredila točkovno prednost, ki je do konca tekme ni zapravila. Zmagala je s 64:53.

BAVEC LIGAŠKI PRVAK

16. marec

Na strelišču TVD Partizan v Murški Soboti je 16. marca potekal zaključni 4. krog strelske lige za sezono 2021–2022, ki ga je pripravilo DP Prekmurja in Prlekije. Sodelovalo je 27 strelcev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze. V skupni uvrstitvi je ponovno na vrhu ekipa prekmurskih strelcev, ki je že vrsto let nepremagljiva. V posamični konkurenci strelcev v skupini SH1 je bil najboljši Franc Jožef, v skupini SH2, kjer težje gibalno ovirani tetraplegiki streljajo z naslonom, pa je zmagal Siniša Jeremič. V tekmovanju z zračno pištolo je imel najbolj mirno roko strelec našega društva Anton Bavec. Naslov ligaškega prvaka je v ekipni konkurenci po seštevku vseh štirih krogov osvojila ekipa DP Murska Sobota (4.281), peta je bila ekipa DP Ljubljana (2.560).

EKIPNO 3. – IVANIŠEVIČEVA 2., RUPNIK 3.

18. marec

DP jugozahodne Štajerske je 18. marca na sodobnem desetsteznem kegljišču Golovec pripravilo tretji krog kegljaške lige, tekmovanje pa je posvetilo tudi svojemu odličnemu kegljaču Petru Zdovcu. Prvo mesto je osvojila ekipa DP Novo mesto (1.640), tretja je bila DP Ljubljana (1.539). V najmočnejši moški konkurenci je slavil Tone Kanc DP NM (439), tretji pa je bil kegljač našega društva Viktor Rupnik (421). V ženski konkurenci je bila najboljša Martina Glavič DP NM (416), druga je bila naša kegljačica Senka Ivanišević (399).

V težje gibalni skupini je največ kegljev podrl Aleš Povše DP CE (439), med veterani je naslov državnega prvaka osvojil Marjan Romih DP CE (394).

PARASTRELCI NA EVROPSKEM PRVENSTVU

13. –19. marec

V norveškem mestu Hamar je od 13. do 19. marca potekalo evropsko prvenstvo v parastrelstvu. Med 114 športnicami in športniki iz 26 držav so tekmovali tudi slovenski parastrelci. Med njimi tudi naš parastrellec z zračno pištolo Toni Bavec, ki je tekmoval z zračno pištolo in zasedel 12. mesto.



DRŽAVNO PRVENSTVO V PARAPLESU

19. marec

V športni dvorani OŠ Zgornja Kungota je 19. marca potekalo državno prvenstvo v standardnih plesih, ki ga je organizirala Plesna šola Samba. Med številnimi hodečimi plesalci so se prvenstva udeležili tudi paraplesalci iz plesnega kluba Zebra. Paraplesalka našega društva Lara Nedeljkovič in njen soplesalec Klemen Dremelj sta tekmovala v kategoriji combi standard class 2 in si v vseh kategorijah priplesala prvo mesto. S tem sta osvojila naslov državna prvaka.

DRUGI REDNI ZBOR ČLANOV DRUŠTVA

23. marec

23. marca je v prostorih Hotela Admiral v Grosuplju potekal redni zbor članov našega društva.

NEPOZABNI PLANIŠKI PETEK

25. marec

Po dveh letih je bila za obiskovalce ponovno odprta Planica. In tako smo se v petek, 25. marca nekateri člani našega društva udeležili posamične tekme. Skupaj z 12 tisoč gledalci smo doživeli spektakel slovenskega zimskega športa. Seveda na račun slovenskih orlov, ki so poskrbeli za nepopisni planiški

praznik pod Poncami. Tako nas je enajst članov društva s spremstvom uživalo v nepozabnem športnem duhu. Na prizorišče sta nas pripeljala dva društvena kombija, prav do odra, kjer smo lahko spremljali celotno dogajanje. Hvala organizatorju, ki je pomislili tudi na nas. Čudovit športni dogodek smo na poti domov zaključili s prijetnim druženjem.

3. MESTO ZA LUKEŽIČA IN KANCLERJA V ŠPANIJU

24.–26. marec

Slovenska namiznoteniška reprezentanca se je izkazala na močnem namiznoteniškem turnirju – Costa Brava Spanish open, ki je od 24. do 26. marca potekal v Španiji. Navdušila sta naš igralec Bojan Lukežič in Primož Kancler iz DP Podravja, ki sta Sloveniji v dvojicah priigrala bronasto medaljo.

BAVEC DRŽAVNI PRVAK, VRHOVC 2. IN 3.

2. april

Na moderniziranem strelišču Krim v Ljubljani, ki nudi vse pogoje za strelska tekmovanja na najvišji ravni, je 2. aprila potekalo državno prvenstvo v parastrelstvu. Tekmovanje je v sodelovanju z Mestno strelsko zvezo pripravila Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite. Med številnimi



udeleženci so na tekmovanju nastopili tudi nekateri najboljši parastrelci paraplegiki in tetraplegiki iz pokrajinskih društev Zveze. V moški konkurenci je v skupini SH1 (serijska puška) naslov državnega prvaka osvojil Franc Pinter DP MB (372). V streljanju s standardno puško je prav tako zmagal Franc Pinter DP MB (621,2).

V skupini SH2, kjer težje gibalno ovirani strelci streljajo z naslonom, je naslov najboljšega v streljanju s serijsko puško osvojil Siniša Jeremič DP KP (376), drugi je bil naš strelec Aleš Vrhovc (370). Med strelci, ki so streljali s standardno puško, je državni prvak postal Franček Gorazd Tiršek DP CE (631,5), tretji pa je bil strelec našega društva Aleš Vrhovc (611,8).

V streljanju z zračno pištolo je največ krogov (551) nastreljal naš najboljši strelec Anton Bavec (551). V tekmovanju s serijsko puško je tekmovala tudi Vesna Novak DP CE in dosegla 283 krogov.

Ekipno tekmovanje je potekalo tudi v skupini SH1 (serijska puška), kjer so prvo mesto osvojili strelci iz DP Istre in Krasa (964) in skupini SH2 (serijska puška), kjer so državni prvaki postali strelci iz DP Prekmurja in Prlekije (1074).

NAŠI ŠAHISTI NEKOLIKO POPUSTILI

6. april

Na Smrekarjevi domačiji pri Postojni je 6. aprila potekal tretji krog šahovske lige ZPS Gradex, ki ga je pripravilo DP Istre in Krasa. Turnir so posvetili tudi odličnemu šahistu Viktorju Brezovniku. Šahovskega tekmovanja se je udeležilo 17 šahistov iz šestih pokrajinskih društev Zveze. Šahisti našega društva, ki so že vrsto let na šahovskem prestolu, so v letošnjem letu nekoliko popustili. Tokrat so na črno-belih poljih tekmovali: Jasmin Sabljakovič – 7. mesto (4.0), Enver Mehič – 8. mesto (4.0), Zlatko Majhenič – 11. mesto (3,5) in Franci Urankar 12. mesto (3,0).

NEDELJKOVIČ IN DREMELJ DRŽAVNA PRVAKA

9. april

V večnamenski dvorani Avstrija Trend Hotela je 9. aprila potekalo državno prvenstvo v latinskoameriških plesih, ki ga je v sodelovanju s Plesnim centrom Feniks organizirala plesna šola Kazina. Državnega tekmovanja so se udeležili tudi paraplesalci iz plesnega kluba Zebra, ki so nastopili v sambij, cha-cha-cha-ju, rumbi, pasu doblu in jivu. Naša paraplesalka Lara Nedeljkovič in soplesalec Klemen Dremelj sta v kategoriji combi latin class 2 z



lepo plesno točko osvojila naslov državnega prvaka. V kategoriji combi latin class 1 sta državna prvaka postala paraplesalka Martina Smodiš in soplesalec Roman Maček.

LJUBLJANSKA CUKRARNA NA ODPRLA VRATA

12. april

Na društvu smo 12. aprila pripravili voden ogled Cukrarne in skupinske razstave Vračanje pogleda, ki predstavlja skoraj šestdeset slovenskih oziroma v Sloveniji delujočih umetnic od devetdesetih let prejšnjega stoletja do danes.

OBISK OŠ FERDA VESELA – ŠENTVID PRI STIČNI

19. april

19. aprila smo obiskali Osnovno šolo Ferda Vesela, Šentvid pri Stični.

NAŠA EKIPA LIGAŠKI PRVAK

23. april

Na kegljišču v Kamniku je 23. aprila potekal zaključni četrti krog lige v kegljanju, ki ga je pripravilo naše društvo. Tudi tokrat smo ga posvetili Občini Domžale.

NAŠI KOŠARKAŠI TRETJI NA DRŽAVNEM PRVENSTVU

23. april

V športni dvorani OŠ Planina pri Sevnici je 23. aprila potekalo državno prvenstvo v košarkarski ligi ZPS Bauerfeind, ki ga je organizirala Zveza za šport invalidov Slovenije -Slovenski paralimpijski komite. Ekipe, ki so nastopile na tokratnem državnem prvenstvu, so v ligaškem tekmovanju Zveze odigrale štiri kroge. Za polfinale 1 sta se na parketu prvi pomerili združena ekipa DP Kranj in DP Novo mesto z našo ekipo DP Ljubljana Mercator. Favorizirana združena ekipa si je že v prvem polčasu priigrala visoko prednost, ki jo je v nadaljevanju tekme še povišala in zmagala z rezultatom 88:46. V drugi tekmi za polfinale 2 je slavila DP Celje Thermana, ki je ekipo DP Maribor porazila z visoko koš razliko 66:36. Za tretje mesto sta se tako pomerili poraženi ekipi DP Maribor in naša ekip DP Ljubljana Mercator. V prvem polčasu so vodili Mariborčani, v drugem pa so naši igralci prevzeli vodstvo in zmagali s 65:60.

V velikem finalu sta si na košarkarskem parketu nasproti stali DP Celje Thermana ter združena ekipa DP Kranj in DP Novo mesto. Z boljšo igro je zmagala celjska ekipa in tako ubranila naslov državnih prvakov. Končni rezultat je bil 57:40.



SENKA IVANIŠEVIČ DRŽAVNA PRVAKINJA**7. maj**

Na kegljišču Golovec v Celju je 7. maja potekalo državno prvenstvo v kegljanju, ki ga je organizirala Zveza za šport invalidov Slovenije - Slovenski paraliptijski komite. Med številnimi nastopajočimi se ga je udeležilo tudi 11 kegljačic in kegljačev iz šestih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Tekmovali so na desetsteznem kegljišču v štirih različnih kategorijah (KPM, KTM, KPŽ, KTŽ). Med kegljači (KPM) paraplegiki je naslov državnega prvaka osvojil Tone Kanc DP NM (473), drugi je bil naš kegljač Viktor Rupnik (437). V kategoriji KTM, kjer tekmujejo tetraplegiki, je z največ podrtimi keglji (387) zmagal Aleš Povše DP CE. V drugi ženski kategoriji KPŽ je naslov državne prvakinja osvojila kegljačica našega društva Senka Ivanišević (367).

POGAČNIKOV POKAL OSVOJILA KIK UNA SANA**7. in 8. maj**

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je v športni dvorani Osnovne šole Kašelj v Ljubljani 7. in 8. maja pripravilo že 41. košarkarsko tekmovanje v spomin na Toneta Pogačnika in 25. mednarodni turnir.

NINO BATAGELJ PREJEL PLAKETO MESTA LJUBLJANA**9. maj**

Ljubljanski župan Zoran Jankovič je na slovesni seji mestnega sveta ob 9. maju, prazniku Ljubljane, podelil nagrade in plakete izjemnim posameznicam, posameznikom in organizacijam, ki so zaslužni za razvoj in dobrobit mesta Ljubljana. Naziva častni meščan in častna meščanka sta letos prejela Renata Salecl in Jurij Souček, plakete prestolnice pa so prejeli: naš član Nino Batagelj, duhovnik Bogdan Rus, Bojan Hajdinjak, Slovensko mladinsko gledališče, gledališka skupina BEŠTEKteater, glasbena skupina Noctiferia in Mladinski dom Jarše. »Mladim je to najlažje pojasniti z izkušnjami iz prve roke, zato Mestno redarstvo, Zavod Vozim in Nino Batagelj že nekaj let sodelujejo v preventivnem programu, v okviru katerega preko družbenih omrežij, s kratkimi video predstavitvami in delavnicami za srednješolce poudarjajo pomen spoštovanja prometnih predpisov,« so zapisali v obrazložitvi.

EKIPA DP LJUBLJANA 1 DRŽAVNI PRVAK V CURLINGU**9. maj**

V Ledeni dvoran v Zalogu je 9. maja potekalo državno prvenstvo v curlingu na vozičkih. Prvenstvo



je organizirala Zveza za šport invalidov Slovenije - Slovenski paralimpijski komite, izvedlo pa Curling klub Zalog. Na ledeni ploskvi so tekmovali štiri ekipe - DP Ljubljana1 (Jože Klemen, Robert Žerovnik, Žiga Bajde, Andor Palkovič), DP Ljubljana2 (Mojca Burgar, Jana Ferjan, Jože Berčon, Matej Brajkovič), DP Ljubljana3 (Borut Sever, Gregor Gračner, Anton Bavec, Boštjan Ceglar) in Basket (Jovita Jeglič, Gašper Černilec, Grega Bulovec, Anton Zakrajšek). Ekipe so najprej igrali po dve polfinalni srečanju, najboljši dve pa sta se uvrstili v finale. Tako sta se v velikem finalu srečali ekipi DP Ljubljana1 in Basket, v katerem je zmagala DP Ljubljana1.

NAŠI ŠAHISTI OSTAJO NA ŠAHOVSKEM PRESTOLU 10. maj

DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja je 10. maja pripravilo zaključni četrti krog šahovske lige ZPS Gradex. Turnir pa so posvetili v spomin na odličnega šahista in prvega predsednika društva Jožeta Radeja. Zaključnega kroga se je udeležilo 19 šahistov iz šestih pokrajinskih društev Zveze. Za naše društvo so tekmovali: Edo Planinc (6,5), ki ima vse zasluge, da naši šahisti z minimalno razliko ostajajo na vrhu, Adam Dmitrovič (4,5), Zlatko Majhenič (4,0), Jasmin

Sabljakovič (3,5) in Franci Urankar (2,5).

Prvo mesto je osvojila naša ekipa DP Ljubljana (15), druga je bila DP Koper (11), zmagovalni pokal je osvojil naš najboljši šahist Edo Planinc DP LJ (6,5).

Zmagovalni pokal lige za sezono 2021/2022 je osvojila naša ekipa DP Ljubljana (42,5), druga je bila DP Maribor (42,0).

OB ZAČETKU SEZONE NAŠI RIBIČI PETI

13. maj

Ob ribniku Rogoznica so se 13. maja začela tekmovanja v ribiški ligi. Prvi krog je v pripravo pripravilo DP Podravja, udeležilo pa se ga je 25 ribičev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze.

Tokrat so se ob ribniku zbrali ribiči iz sedmih pokrajinskih društev Zveze. Po štiriurnem tekmovanju so sodniki Ribiške družine Ptuj stehali ulov in ribe vrnili v njihovo naravno okolje. V ekipni konkurenci je slavila ekipa DP Celje (7 - 35.300), peta je bila naša ekipa DP Ljubljana (15 - 20.270). Med posamezniki je imel daleč najtežjo mrežo Gašper Peček DP NM (45.640).



SPREJEM MLAJŠIH ČLANOV**13. maj**

V prostorih društva smo 13. maja sprejeli mlajše člane in njihove starše. Kasneje, ko so se nam pridružili še otroci in vnuki članov, smo srečanje nadaljevali s pravljničnim večerom, ki ga je za nas pripravil Boštjan Gorenc - Pižama. Pižama je bil odličen, nasmejal je vse prisotne in nam celo podaril dve svoji knjigi. Ob tej priložnosti se mu iskreno zahvaljujemo za izkazano srčnost. Skupaj smo preživeli prijeten večer, ki nam bo gotovo ostal v spominu.

ODLIČEN NASTOP BOJANA LUKEŽIČA**11.-14. maj 2022**

V Laškem je od 11. do 14. maja potekal največji turnir v namiznem tenisu na svetu za športnike invalide – 17. I Feel Slovenia Open Thermana Laško, ki ga je organizirala Zveza za šport invalidov Slovenije - Slovenski paralimpijski komite. V športni dvorani Tri lilije je tekmovalo kar 327 igralk in igralcev iz 38 držav, med njimi tudi slovenska reprezentanca v postavi: Andreja Dolinar, Bojan Lukežič, Primož Kancler in Luka Trtnik. Že prvi dan tekmovanja je bil za slovenske igralce zelo uspešen, saj je trojici uspelo napredovati v izločilne boje v posamični konkurenci.

Najuspešnejši je bil Bojan Lukežič, ki je v svoji kategoriji zmagal vse tri tekme in v izločilne boje napredoval kot zmagovalac predtekmovalne skupine.

EKIPNO TEKMOVANJE V KEGLJANJU**16. maj**

Na tekmovanju, ki je potekalo 16. maja na kegljišču Portoval v Novem mestu in je povsem dostopno za osebe na invalidskih, so nastopile štiri ekipe pokrajinskih društev Zveze – DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, naša ekipa DP ljubljanske pokrajine, DP Podravja in DP Prekmurja in Prlekije. Največ kegljev je podrla domača ekipa DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja (1797), drugo mesto je osvojila naša ekipa DP ljubljanske pokrajine (1610).

Pokal za največ podrtih kegljev je osvojil naš kegljač Viktor Rupnik.

NINO BATAGELJ PREMIKA MEJE**17. maj**

Nino Batagelj, potapljač našega društva, se je v Padovi potopil kot prvi invalidni potapljač na svetu. V skupaj zgolj dvanajstih potopih se je potopil globlje od 40 m in opravil pod vodo skupno kilometer poti.



ZAČELA SE JE EKIPNA ATLETSKA LIGAŠKA SEZONA 20. maj

Na atletskem stadionu na Ravnah na Koroškem se je 20. maja začela 27. ekipna ligaška sezona v atletiki. Po prvem krogu so vodstvo prevzeli Celjani, ki so na prvi tekmi zbrali tudi največ točk. Drugi so bili Korošci, tretji pa Ljubljančani.

NA PRVEM TURNIRJU ZMAGAL RINK 22. maj

Na teniških igriščih Triglava Kranj je 22. maja potekal prvi turnir v tenisu na vozičkih za pokal Zveze paraplegikov Slovenije. Turnir sta skupaj organizirala Zveza in DP Gorenjske. Udeležili so se ga štirje tekmovalci iz DP Gorenjske in DP ljubljanske pokrajine. Igrali so na dveh igriščih in se pomerili vsak z vsakim. Gledali smo zanimive, napete in zelo dobre dvoboje (omenjena četverica trenira tenis vsaj enkrat tedensko). Največ znanja je pokazal naš tenisač Sašo Rink, ki je zmagal vse tri dvoboje. Na drugo mesto se je zavihtel Zdravko Eržen, tretje mesto je pripadlo Mojci Tomažin, zadnje četrto pa Gašperju Črnilcu, vsi trije iz DP Gorenjske.

V DRUGEM KROGU BOŠTJAN CEGLAR DRUGI 26. maj

DP jugozahodne Štajerske je 26. maja ob ribniku Marof v Mrzlem polju pripravilo drugi krog ribiške lige Zveze. V prelepi in neokrnjeni naravi so se pomerili tako v ekipni kot posamični konkurenci. V štiriurnem tekmovanju je v treh sektorjih lovilo 24 ribičev iz sedmih lokalnih društev Zveze. Ribnik je bogat z različnimi ribami – amur, babuška, klen, krap, linj, ploščič, rdečeoka, smuč, ščuka, tolstolobik, zelenika, dovoljene vabe pa kompostni črv, koruza, kruh, umetna muha, umetne vabe in vabe rastlinskega izvora. Toda na tekmovanju se lahko lovi le na koruzo ter na kompostne in kostne črve. V ekipni konkurenci je najboljši rezultat dosegla DP Murska Sobota (5 – 54.950), šesta je bila naša ekipa DP Ljubljana (15 – 21.310).

S ŠTIRIKOLESNIKI PO POTEH GORENJSKE 27.–29. maj

Prvi ATV zbor v letu 2022 je od 27. do 29. maja v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije potekal po poteh Gorenjske. Zbor se je začeli na Brezjah s pozdravom pokojnemu Janiju Učakarju na njegovem grobu. Potem so se udeleženci odpravili na turistično



kmetijo Matijevc v Podbrezje, kjer so v lepo obnovljenem objektu prenočili. Naslednji dan je bil že od jutra moker in turoben in deset štirikolesnikov je čakalo na bolj šibke padavine ter se okrog pol enajste ure odpravilo na planino Kofce. V dolino je bila pot izbrana po grobem pesku. Premočeni in umazani člani so se z blatnimi vozički odpeljali na kosilo v gostišče Firbc Okn v Tržiču in zaključili zbor.

USPEŠEN NASTOP NA TURNIRJU V PODGORICI

2. junij

V Podgorici v Črni Gori je na mednarodnem namiznoteniškem turnirju uspešno nastopila slovenska reprezentanca, v kateri sta tekmovala tudi Bojan Lukežič (član našega društva) in Primož Kancler (Društvo paraplegikov Podravja). V posamični konkurenci in dvojicah sta prišla do četrtfinala, Luka Trtnik pa je v paru z Belgijcem Despineuxom osvojil bronasto medaljo.

NAŠI ATLETI PO DRUGEM KROGU TRETJI

3. junij

Na celjskem stadionu Kladivar je 3. junija potekal drugi krog ekipne atletske lige, ki ga je pripravilo DP jugozahodne Štajerske. Celjani so zmagali tudi na

domačem stadionu, čeprav so tekmovali brez svojih štirih najboljših para-atletov. Drugi so bili Korošci, tretji pa atleti našega društva. V dobrih vremenskih pogojih je tekmovalo 27 tekmovalcev iz štirih pokrajinskih društev Zveze, ki so nastopili v osmih disciplinah – štiri metalne (disk, kopje, kij, krogla) in štiri vožnje (100, 200, 400 in 800 metrov).

ČLANICE ŽENSKE SEKCIJE USTVARJALE V SEMIČU

30. maj–3. junij

Dom paraplegikov Semič je konec maja že nekako po tradiciji rezerviran za ustvarjanje in druženje članic naše ženske sekcije.

Z NOVIMI ČLANI V SEMIČU

3.–4. junij

V Domu paraplegikov Semič smo se 3. in 4. junija družili z novimi člani.

DELOVNI SESTANEK V RIBNICI

7. junij

V Domu starejših občanov Ribnica je 7. junija potekal delovni sestanek.



NAŠI ATLETI V TRETJEM KROGU DRUGI

10. junij

DP Prekmurja in Prlekije je 10. junija pripravilo tretji krog ekipnega tekmovanja v atletiki. Na stadionu OŠ I Murska Sobota se je udeležilo 26 tekmovalcev iz štirih pokrajinskih društev Zveze, ki so nastopili v osmih disciplinah – štiri metalne (disk, kopje, kij, krogla) in štiri voznje (100, 200, 400 in 800 metrov). DP ljubljanske pokrajine (3.572,40) je zasedlo 2. mesto.

BAVEC PRVIČ NA SVETOVNEM POKALU

7. junij

V francoskem Chateaurouxu so potekale tekme v svetovnem pokalu v parastrelstvu. V slovenski reprezentanci sta nastopila tudi parastrelca Franček G. Tiršek iz DP jugozahodne Štajerske in Toni Bavec iz našega društva, ki je nastopil kot edini strelec s pištolo v slovenski reprezentanci šesti dan svetovnega pokala. Bavec je v disciplini zračne pištole v svojem krstnem nastopu na svetovnem pokalu v prvi polovici tekmovanja začel povprečno, kar ga je med 45 tekmovalci uvrščalo v sredino lestvice. V drugi polovici tekmovanja je precej izboljšal natančnost in na koncu s 557 krogi osvojil 12. mesto.

NA KOLESARSKEM FESTIVALU VELO-CITY

15. junij

V okviru največjega mednarodnega kolesarskega kongresa Velo-city 2022, ki v Ljubljani poteka od 14. do 17. junija, je Mestna občina Ljubljana 15. junija pripravila celodnevni kolesarski festival Kolesari – spremembo ustvari. K aktivnemu sodelovanju in soustvarjanju programa festivala je občina povabila različne slovenske organizacije. Okoli 30 različnih organizacij je na Kongresnem trgu predstavilo ukrepe, projekte in dejavnosti s svojega področja dela – na stojnicah in ob njih, v obliki dogodkov in iger za otroke, spretnostnih poligonov, razprav z udeleženci, ustvarjalnih in uprizoritvenih dejavnosti, kulturnega programa. Na stojnici se je z različnimi publikacijami in medicinskimi pripomočki predstavilo tudi naše društvo. Na poligonu, ki ga sestavljajo različno strme klančine in neprimerna rešetka z vhodom v manjši prostor, so se obiskovalci z voznjiz invalidskimi vozički lahko prepričali, kakšne preglavice nam povzročajo arhitekturne ovire in kako jih premagujemo. Člani so se z vozički z električnimi priklopi ob zaključku festivala udeležili tudi kolesarske parade.



DVIGALO NA KOPALIŠČU ŽUSTERNA V KOPRU**15. junij**

Mestna občina Koper je 15. junija na Kopališču Žusterna namestila dvigalo, ki bo gibalno oviranim osebam omogočilo vstop in izstop iz vode. Manjšo oviro do dvigala so premostili s premično klančino. Dvigalo na pomolu ob olimpijskem bazenu se upravlja z daljincem na baterije. Za redno vzdrževanje dvigala, kar vključuje predvsem redno polnjenje baterije, bo skrbela Marjetica Koper, uporabnikom pa bodo pomagali njihovi spremljevalci.

INVALIDSKA LIGA MESTA LJUBLJANE V KEGLJANJU**29. maj–16. junij**

Od 29. maja do 16. junija so potekale borbene (četvorke) tekme v kegljanju. Dve tekmi na kegljišču na Staničevi v Ljubljani Bežigrad v maju, in dve v juniju na kegljišču DI vojnih invalidov Malenškova. Naše društvo je sodelovalo v ekipni sestavi: Adam Dmitrovič, Štefan Glavan, Esad Hušić in Viktor Rupnik. Borili smo se z naslednjimi društvi: na kegljišču na Staničevi smo v maju tekmovali proti DI Moste polje in DI Šiška moški in nato v juniju na kegljišču na Malenškovi z DI Šiška ženske DI Vič Rudnik.

PARAPLESALCI ODLIČNO NASTOPILI NA POLJSKEM**18.–19. junij**

V mestu Lomanki je od 18. do 19. junija potekalo odprto prvenstvo Poljske v paraplesu – Para Dance Sport Polish Open. Prvenstva so se udeležili tudi slovenski paraplesalci, ki so pod vodstvom trenerja Andreja Novotnaya dosegli zelo dobre rezultate. Prvi dan tekmovanja sta nastopila paraplesalka Lara Nedeljkovič in soplesalec Klemen Dremelj, ki sta si v kategoriji combi latin class 2 priplesala prvo in v kategoriji combi latin pa drugo mesto. Lara je nastopila še v posamični konkurenci, ki je v kategoriji single women class 2 v finalu končala na tretjem mestu. V nadaljevanju plesnega tekmovanja sta Lara in Klemen v kategoriji combi freestyle class 2 osvojila drugo mesto, prav tako pa tudi v standardnih plesih.

SREČANJE V OBČINAH LUKOVICA IN MORAVČE**19. junij**

Spomladansko srečanje našega društva je potekalo na zelo toplo nedeljo, a v neokrnjeni naravi v Zgornji Javoršici na »piknik placu« bilo kar znosno in prijetno.



VSAKOLETNI PREVENTIVNI PREGLED**21. junij**

Naše društvo že vrsto let pripravlja preventivni pregled z merjenjem sladkorja in holesterola v krvi ter merjenjem krvnega tlaka. Tokrat smo ga pripravili 21. junija v društvenih prostorih. Več kot 40 naših članov sta pregledali Marijana Žen Jurančič, dr.med in VMS Branka Vipavec iz URI Soča.

In kakšni so rezultati tokratnega merjenja? Glede na to, da smo člani društva glede poškodbe hrbtenjače bolj nagnjeni tudi k pridruženim boleznim, še kar zadovoljivi. Vendar vsako leto posebej poudarjamo, da bi lahko tudi sami nekoliko več storili za zdravje in da sta zdravo srce in ožilje temelj trdnega zdravja in dobrega počutja. Seveda so potrebna tudi odrekovanja.

PONOVNO NA OŠ 8 TALCEV LOGATEC**20. junij**

20. junija smo bili ponovno vabljeni na OŠ 8 talcev Logatec, kjer smo učencem predstavili projekt Različnost je zakon.

DRUŠTVENI PREIZKUS**22. junij**

V prostorih na Malenškovi smo 22. junija pripravili društveni preizkus v namiznem tenisu, kegljanju, streljanju, pikadu in šahu. Vsak šport je imel tudi svojega vodjo, ki je novincem pomagal pri pravilni izvedbi. Zbrala se je prav prijetna družčina, ki se je razporedila med različnimi postajami. Bilo je dovolj časa, da je lahko vsakdo preizkusil vse športe. Kot kaže, je na društvu še veliko nadobudnih športnikov. Če je vsaj eden izmed njih našel nov hobi, je naš cilj dosežen.

NA OSEM KLOBASARJENJU TUDI NAŠI ČLANI**25. junij**

Srečanje ročnih kolesarjev Zveze paraplegikov Slovenije je potekalo po poteh Koroške. Pripravilo ga je DP Koroške v sodelovanju s Fundacijo Neurotrust, ki je družabnemu dogodku dodala dobrodelno noto. Tako se je 25. junija zbralo 37 udeležencev, od tega 20 paraplegikov in tetraplegikov. Trasa klobasarjenja je vodila po delu kolesarske poti imenovane Štrečna – bivša železniška proga iz Pameč mimo Dravograda čez mejni prehod Vič v Avstrijo. Nadaljevali so skozi Lavamünd v smeri Pliberka vse do visečega mostu v



vasi St. Luzia, nato do mostu v kraju Jauntal in nazaj. Pot je dolga okoli 63 km. Izredno lepa in razgibana trasa ni pustila nikogar ravnodušnega.

SREČANJE Z ROMANOM JESENŠKOM

23. junij

Na Vrhniku v Gostilni pri Kranjcu smo se 23. junija srečali s poverjenikom Romanom Jesenškom. Srečanje je potekalo v neformalni obliki, saj smo si želeli, da člani s poverjenikom in ostalimi člani delijo svoje izkušnje, morebitne težave in da vedo, da se lahko za kakršnokoli pomoč vedno obrnejo na svojega poverjenika ali ostale zaposlene na društvu.

V ATLETIKI NAJBOLJŠI CELJANI, NAŠI TRETJI

28. junij

Četrty krog v ekipnem tekmovanju v atletiki je 28. junija pripravilo DP Podravja v sodelovanju z Medobčinskim društvom slepih in slabovidnih. V osmih disciplinah – štirih metalnih (disk, kopje, kij, krogla) in štirih voznjah (100, 200, 400 in 800 metrov) je nastopilo 34 tekmovalcev iz štirih pokrajinskih društev Zveze. Zmagovalec ekipnega tekmovanja v atletiki za sezono 2022 je ekipa DP Celje (17.331,30 točk), tretja DP Ljubljana (14.206,81 točk).

DELAVNICA NISI SAM

30. junij

V društvenih prostorih je 30. junija potekala delavnica NISI SAM, ki smo jo izvedli v okviru projekta NISI SAM.

BOŠTJAN CEGLAR DRŽAVNI PRVAK V ŠPORTNEM RIBOLOVU

2. julij

Na Škalskem jezeru v Velenju je 2. julija potekalo državno prvenstvo v športnem ribolovu, ki ga je organizirala Zveza za šport invalidov Slovenije - Slovenski paralimpijski komite. Tekmovanja se je udeležilo 43 tekmovalcev, med njimi tudi 11 ribičev iz pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije – dva tudi člana našega društva, Boštjan Ceglar in Peter Kralj.

Naslov državnega prvaka je osvojil naš ribič Boštjan Ceglar (680 gr.), drugi je bil Leon Jurkovič (438 gr.).

NA SVETOVNEM POKALU DVA NAŠA PARASTRELCA

14. julij

V Münchnu v Nemčiji se je 14. julija začel svetovni pokal v parastrelstvu, kjer je v postavi – Jožef Franc (SH1), Franček Gorazd Tiršek (SH2), Siniša Jeremič (SH2) Aleš Vrhovc (SH2) in Anton Bavec (SH1) nastopila tudi



slovenska ekipa. S puško malega kalibra je tekmoval Franček Gorazd Tiršek, z zračno pištolo pa Anton Bavec. Po šestih letih so naši parastrelci (Tiršek, Vrhovc, Jeremič) nastopili tudi v ekipni konkurenci in osvojili 4. mesto.

Siniša Jeremič DP–KP in naš strelec Aleš Vrhovc DP–LJ sta na tej tekmi doživela svoj ognjeni krst na mednarodni sceni. Jeremič je bil 22., Vrhovc pa 27. Tretji dan tekmovanja je nastopil strelec našega društva Anton Bavec, edini slovenski parastrellec z zračno pištolo v slovenski ekipi. Na koncu je bil 13.

LITERARNI UTRINKI O LJUBEZNI

2. avgust

Članice naše recitatorske skupine ONA & ONE so se 2. avgusta odzvale vabilu Društva NORMA7.

NAŠ PLESNI PAR V FRANKFURTU TRETJI

21. avgust

V Frankfurtu se je 21. avgusta končalo paraplesno tekmovanje – 2022 Para Dance Sport Mainhattan Cup, na katerem so slovenski paraplesalci dosegli zelo dobre rezultate. Med njimi je nastopil tudi plesni par našega društva – paraplesalka Lara Nedeljkovič in plesalec Klemen Dremelj. Prvi dan tekmovanja

sta v kategoriji C combi standard class 2 v močni konkurenci osvojila osmo, drugi dan pa v kategoriji combi latin class 2 tretje mesto.

SREČANJE S POVERJENIKI V IVANČNI GORICI

22. avgust

V Ivančni Gorici smo se 22. avgusta srečali s socialnimi poverjeniki Štefanom Glavanom, Antonom Zakrajškom in Veselko Pevcem. Imeli smo voden ogled podjetja Akrapovič, ki je svetovno znan proizvajalec izpušnih sistemov za motocikle in športne avtomobile. Videli smo, kako izdelujejo izpušne sisteme in kakšno tehnologijo pri tem uporabljajo. Druženje smo nadaljevali s poznim kosilom v Gostilni pri Obrščaku na Muljavi, rojstnem kraju pisatelja Josipa Jurčiča. Druženje je bilo namenjeno temu, da se člani poverjenikov, ki živijo v bližini, med seboj srečajo, poklepetajo in delijo svoje izkušnje in morebitne težave.

SESTANEK VODIJ ŠPORTNIH PANOG

23. avgust

Na društvu smo 23. avgusta organizirali sestanek vodij športnih panog. Vabilu so se odzvali skoraj vsi, kar je pohvalno in hkrati ključno za učinkovito izmenjavo mnenj. Sestanek sta vodili



predsednica Mirjam Kanalec in športna referentka Eva Pahovnik. Najprej smo pregledali in ovrednotili delovanje društva v preteklosti, razčistili trenutne nejasnosti in si zadali nove cilje. V kratkem bodo vsi člani prejeli nove urnike športnih vadb, zato jih tudi na tem mestu vabimo in spodbujamo, da se vadb udeležijo v čim večjem številu.

S PRIKLOPNIKI PO ČUDOVITEM MARIBORU

24. avgust

Kar nekaj naših članov se je 24. avgusta s kombijem odpeljalo na izlet v Maribor, dva člana pa sta celo preizkusila dostopnost vlaka in se proti štajerski prestolnici zapeljala po tirih. Za ogled in sprehod po drugem največjem slovenskem mestu so udeleženci uporabili električne priklope. Naši skupini se je pridružilo še nekaj mariborskih paraplegikov, nato pa so se pod vodstvom predsednika Društva paraplegikov Podravja Borisa Klepa družno odpravili na ogled različnih mariborskih znamenitosti, od Titovega mosta, različnih trgov, treh ribnikov, Ljudskega vrta, Slomškove cerkve, Sodnega stolpa ... Na Lentu ob Dravi so si ogledali tudi najstarejšo vinsko trto na svetu, ki ima več kot 400 let. Je edina rastlina, ki ima lasten muzej in je vpisana v Guinnessovo knjigo

rekordov. Boris je bil super turistični vodnik, ki jim je pričaral lepote in zanimivosti Maribora.

Zadnji del poti je potekal ob prečudoviti Dravi, mimo Mariborskega otoka, do gostišča, ki poleg dobre hrane nudi tudi dostopne sanitarije. Pozno popoldne so se polni lepih vtisov odpravili nazaj proti Ljubljani.

PRELEP IZLET PO POSOČJU

29. avgust

V ponedeljek, 29. avgusta, smo organizirali celodnevni izlet po Posočju. Iz Ljubljane smo se odpravili v že zgodnjih urah in naš prvi postanek je bil Trentarski muzej, kjer smo se seznanili z naravnimi posebnostmi Triglavskega narodnega parka, njegovo živo naravo in kulturno krajino. Pot nas je nato vodila do Muzeja sirarstva v Kobaridu, kjer so nam predstavili planinsko pašništvo in sirarstvo v Posočju, pripravili pa so nam tudi degustacijo fermentiranih izdelkov. Ker predsednica društva paraplegikov izhaja iz teh krajev, smo se ustavili tudi pri njej doma na tradicionalni malici, krompirju v oblicah s skuto. Zatem smo se z ladjico Lucija v Mostu na Soči zapeljali po smaragdni reki Soča, kjer smo uživali v čudovitih razgledih in prijetni klimi. Za zaključek smo se okrepčali s poznim kosilom v Okrepčevalnici Tolminska korita.



DELAVNICA NISI SAM – DRUGI DEL

30. avgust

V društvenih prostorih je 30. avgusta potekal drugi del delavnice NISI SAM.

SPREJEM NOVIH ČLANOV

30. avgust

V torek, 30. avgusta, je v prostorih društva potekal sprejem novih članov. Sprejema so se udeležili trije novi člani, prisotni pa so bili tudi nekateri drugi člani. Na začetku se je vsak izmed nas predstavil in tako smo se med seboj bolje spoznali. Potem so Rok Bratovž, Eva Pahovnik in Irena Žibert na kratko predstavili društvo in programe. Med sprejemom novih članov smo podali še različne informacije, ki so člane zanimale: od pravic iz področja socialnega in zdravstvenega varstva do seznama medicinsko tehničnih pripomočkov.

Sprejem novih članov je za društvo izredno pomemben, saj je to priložnost, ko se z novimi člani spoznamo in vidimo, kakšne vrste pomoči potrebujejo in kako jih lahko društvo podpre. Poleg tega pa je to tudi priložnost, da se člani spoznajo med seboj in si ustvarijo novo mrežo poznanstev.

MEDNARODNI TABOR V SEMIČU

25.–30. avgust

Tokrat se je v Semiču zbrala pisana družčina članov z vseh koncev naše podalpske državice.

SREČANJE Z MARJANOM ZUPANECM

5. september

V Kisovcu smo se v ponedeljek, 5. septembra srečali s socialnim poverjenikom Marjanom Zupancem. Druženje smo imeli v restavraciji in piceriji Naš hram. Druženje je bilo namenjeno temu, da se člani poverjenika, ki živijo v bližini, med seboj srečajo, poklepetajo in med seboj delijo svoje izkušnje in morebitne težave. Vedno pa se člani lahko obrnejo tudi na svojega poverjenika ali na društvo samo.

LITERARNI UTRINKI O LJUBEZNI NA FUŽINAH

6. september

V Domu starejših občanov na Fužinah so članice naše literarne sekcije ONA & ONE 6. septembra stanovalcem in stanovalkam skoraj že tradicionalno pripravile recital Literarni utrinki o ljubezni.



SLIKARSKA DELAVNICA V SPOMIN SILVU MEHLETU

7. september

Naše društvo je 7. septembra na terasi gostišča Livada pripravilo drugo slikarsko delavnico slovenskih slikarjev tetraplegikov in paraplegikov. Tokratno delavnico smo posvetili spominu našega odličnega slikarja in prijatelja Silva Mehleta, ki je po prometni nesreči v letu 1993 postal izredno težko gibalno oviran tetraplegik, a kljub težki invalidnosti in očitno z velikim slikarskim talentom kmalu postal pridružen član elitnega Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami (VDMFK). Na Mehletovi kratki ustvarjalni poti so nastala številna čudovita dela.

Na slikarski delavnici so pod mentorskim vodstvom Rassa Causeviga slikarske tehnike – olje in akril na platno, risba, DIP, rezbarjenje in oglje nadgrajevali: naš slikar Željko Vertelj, ki je član Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami, Franc in Irena Ekart, Klavdij Leban, Miran Jernejšek, Ivan Regoršek in vodja kulturnih dejavnost pri Zvezi paraplegikov Slovenije Metod Zakotnik. Slikarje je k umetniškemu ustvarjanju spodbujal društveni pano z napisom TVOJA OVIRANOST NE SME OMEJEVATI TVOJIH ZMOŽNOSTI!

Ob zaključku je se je slikarjem zahvalila in poudarila

pomen kulturne dejavnosti pri društvu predsednica Mirjam Kanalec in ženi pokojnega slikarja Heleni Mehle izročila šopek s sliko mentorja naših slikarjev Rassa Causeviga. Helena je ob tem vidno ganjena dodala, da je slikanje lepa umetnost in da je še posebej primerna za naše najtežje gibalno ovirane člane. Lep kulturni dogodek je podprl JSKD.

SESTANEK SOCIALNIH POVERJENIKOV

7. september

V prostorih društva smo imeli v sredo, 7. septembra sestanek socialnih poverjenikov. Na sestanku smo pogledali, kaj vse se je izvedlo od prejšnjega sestanka, socialni poverjeniki so dobili posodobljene sezname članov, poročali so o opravljenem delu, prav tako pa je bil ta sestanek priložnost, da so si poverjeniki delili kakšne posebnosti in se tudi med seboj malce pogovorili. Udeležba na sestanku je bila odlična in menimo, da smo uspešno zastavili naše nadaljnje sodelovanje.

NA 20. JUBILEJNI LUPI TUDI NAŠE DRUŠTVO

8. september

Stojnice, na katerih so se 8. septembra predstavile nevladne organizacije, so bile letos postavljene na



Prešernovem trgu, Tromostovju in na Stritarjevi ulici. Med njimi je bila tudi stojnica našega društva, na kateri smo s publikacijami in drobnimi medicinskimi pripomočki mimoidoče seznanjali z dejavnostmi društva. Veliko občudovanja je vzbujal naš slikar Željko Vertelj, ki je predstavil slikanje z usti, nekateri pa so se lahko z našim odličnim igralcem Bojanom Lukežičem pomerili v namiznem tenisu. Projekt je podprla AVP.

HROVATINOV MEMORIAL Z REKORDNO UDELEŽBO **10. september**

Zveza paraplegikov Slovenije je v soorganizaciji DP Istre in Krasa ter Zveze za šport invalidov Slovenije - Paralimpijski komite pripravila že 53. Hrovatinov memorial z 32. državnim prvenstvom in 8. mednarodnim tekmovanjem, kjer je sodelovalo rekordnih sedem držav. Med njimi tudi atleti našega društva. Letošnje tekmovanje je potekalo 10. septembra na atletskem stadionu Bonifika v Kopru. Na 53. spominskem tekmovanju so nastopili tudi športniki DP ljubljanske pokrajine. Medalje so v svojih skupinah osvojili: zlato Mirjam Kanalec, srebrno Katarina Miličević, srebrno Namka Paratušič, srebrno Rok Bratovž, srebrno Uroš Jurečič, srebrno Gregor

Gračner in bronasto Žan Kranjc. Medaljo je prejel tudi naš najmlajši član, sedemletni Nail Lelič.

PARAPLESALCI NASTOPILI NA SLOVAŠKEM **11. september**

V Slovaškem mestu Košice je 10. in 11. septembra 2022 potekalo plesno tekmovanje v paraplesu za svetovni pokal, na katerem so nastopili najboljši paraplesalci. Tekmovanja se je pod vodstvom trenerja Andreja Novotnya udeležila tudi slovenska reprezentanca. V kategoriji single women class 2 je naša paraplesalka Lara Nedeljkovič v finalu osvojila šesto mesto. Lara je s soplesalcem Klemnom Dremljem v kategoriji combi standard class 2 prav tako nastopila v finalu, kjer je končala na šestem mestu. V kategoriji combi latin class 2 sta se uvrstila v finale in dosegla odlično četrto mesto. S tem sta ponovno pridobila kategorizacijo državnega razreda.

JESENSKO SREČANJE V DVEH OBČINAH **17. september**

Zadnja leta naša tradicionalna srečanja, spomladansko in jesensko, pripravimo v dveh občinah. Tokrat smo bili v občini Brezovica in Log - Dragomer.



ZMAGAL BORUT SEVER, 2. JE BIL BOŠTJAN CEGLAR 14.–18. september

V Punatu na otoku Krku je od 14. do 18. septembra potekal smučarski kamp navodi. Udeležili so se ga člani pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije – Borut Sever, Gašper Juvančič, Boštjan Ceglar, Anej Doplihar, Gregor Habe, Matej Lednik, Gregor Gračner ter Zdravko Lakič iz Hrvaške. Ob zaključku treningov je zadnji dan potekalo tekmovanje, na katerem je prvo mesto osvojil Borut Sever, drugi je bil Boštjan Ceglar.

RIBIČI PRVI V EKIPNI IN POSAMIČNI KONKURENCI avgust–september

Štirje naši ribiči so se tudi letos udeležili tekmovanja v športnem ribolovu v invalidski ligi mesta Ljubljane. Nastopili so z dvema ekipama, v katerih sta tekmovala po dva ribiča. V prvi sta lovila Boštjan Ceglar in Peter Kralj, v drugi pa Marjan Pušljar in Štefan Glavan. Tekmovali so tako v ekipni, kot tudi posamezni konkurenci. Tekmovanje je potekalo v treh kolih ob ribniku Ledvička v Dragi pri Igu. Zvezda tega športnega ribolova je bil naš ribič Boštjan Ceglar. Dosegel je prvo mesto v posamični konkurenci, prispeval pa je tudi levji delež pri osvojitvi prvega

mesta v ekipni konkurenci. Ostali niso bili tako prepričljivi. Priznanja najboljšim so bila podeljena ob koncu leta na Malenškovi v Ljubljani.

OVIRANTLON V SKLOPU ETM 19. september

Na Kongresnem trgu je 19. septembra Svet za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir pri MOL, ki ga vodi član našega društva Sašo Rink, skupaj z Zvezo društev slepih in slabovidnih Slovenije, Zvezo društev gluhih in naglušnih Slovenije in našim društvom, pripravil poligon s tremi sklopi ovir.

MED NAJZASLUŽNEJŠIMI JOŽE GLOBOKAR 20. september

V Državnem svetu so 20. septembra s tradicionalno slovesnostjo podelili plakete najzaslužnejšim prostovoljkam in prostovoljcem – prostovoljci 2021. Med trinajstimi prejemniki je bil na predlog Zveze paraplegikov Slovenije tudi naš član in urednik naše spletne strani Jože Globokar, ki kot prostovoljec v prostovoljnih organizacijah deluje že več kot petdeset let, praktično že od svojega štiriindvajsetega leta, ko si je leta 1968 pri skoku v vodo poškodoval hrbtenjačo v vratnem predelu.



MED TENISAČI TUDI NAŠ IGRALEC SAŠO RINK

21. september

Na igriščih teniškega kluba Triglav v Kranju je 21. septembra potekal turnir mešanih dvojic v tenisu igralcev Zveze paraplegikov Slovenije in zaposlenih v Thermani Laško (eden na vozičku, drugi hodeč). Med organizatorji in igralci je bil tudi član našega društva Sašo Rink, ki je osvojil 2. mesto v paru s Kristanom Konškom.

DAN BREZ AVTOMOBILA

22. september

V okviru Evropskega tedna mobilnosti smo 22. septembra sodelovali z občinama Logatec in Kočevje. Ob dnevu brez avtomobila smo mimoidoče osveščali o pomenu dostopnega okolja ter varnosti v prometu. V Logatcu jim je izkušen predavatelj Rok Bratovž predajal svoje znanje in izkušnje, Andrej Vagaja pa jim je pomagal pri premagovanju ovir na poligonu z vozički.

V Kočevju so se udeleženci lahko preizkusili v vožnji z invalidskim vozičkom čez naravne arhitektonske ovire, pri čemer jih je spremljala in spodbujala Eva Pahovnik. Z navdušenjem so opazovali slikarja Željka Vertlja, ki je slikal z usti in razstavljal svoje

umetnine. Z Andorjem Palkovičem so se pogovarjali o nastanku njegove poškodbe in o tem, kako se z njo sooča. Z veseljem smo odgovorili na vsa vprašanja, otrokom poklonili odsevna sredstva, vedoželjnim pa ponudili dodatno literaturo. Z obema občinama dobro sodelujemo že vrsto, organizatorjem pa se zahvaljujemo za vabilo in gostoljubje. Se vidimo prihodnje leto! Projekt je podprla AVP.

TONI BAVEC 5. NA TEKMOVANJU V NOVEM SADU

21.–24. september

V Novem Sadu (Srbija) je od 21. do 24. septembra potekalo odmevno mednarodno tekmovanje v parastreljanju Grand Prix Novi Sad. Tekmovanja se je udeležilo 21. držav, med njimi tudi Slovenija, ki sta jo zastopala Franček Gorazd Tiršek iz DP jugozahodne Štajerske in Anton Bavec, član našega društva. Prvi je nastopil Anton Bavec, ki je z zračno pištolo v kvalifikacijah začel odlično, v nadaljevanju pa je nekoliko popustil, vendar je s četrtnim mestom prišel v finale osmih najboljših parastrelcev. V finalu se mu je malo zatresla roka in tekmovanje končal na petem mestu.



VIKEND V LOŠKI DOLINI**23. september**

V petek, 23. septembra, smo se v Youth hostlu Ars Viva v Podcerkvi v Loški dolini srečali socialni poverjeniki, predstavniki upravnega in nadzornega odbora ter zaposleni na društvu. Srečanje smo pričeli s predavanjem dr. Vesne Radonjič Miholič, specialistke klinične psihologije, ki je predavala o različnih načinih soočanja s poškodbo hrbtenjače in o bolj in manj primernih pristopih do novih članov. Predavanje se je razvilo v iskreno debato, polno zanimivih življenjskih izkušenj. Popoldne se je prevesilo v večer neformalnega druženja, petja, plesa, pogovora in igranja družabnih iger.

Naslednji dan so se nam pridružili tudi člani poverjenika Adolfa Košmrla in se z nami podali na pot. »Motoristi« so vpregli svoje priklopnike in spoznavali Loško dolino, obiskali grad Snežnik in grofco Greto ter bili toplo sprejeti pri številnih domačinih. Preostali del ekipe se je pridružil Janezu Kandaretu, ki nas je z lojtrnikom popeljal prek bližnjega polja, posejanega z vrtačami in požiralniki, pot pa pospremil s premnogimi zanimivimi zgodovinskimi podatki in zgodbami.

DNEVI KAKOVOSTI V ZD METELKOVA**28. september**

V Zdravstvenem domu Metelkova so 28. septembra potekali Dnevi kakovosti za zaposlene. Tudi Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je bilo povabljen k soustvarjanju dogodka.

EKIPA DRUGA, ZLATKO MAJHENIČ TRETJI**29. september**

DP jugozahodne Štajerske je 29. septembra v piceriji Verona v Celju pripravilo šahovsko tekmovanje v spomin na njihovega zelo dobrega šahista Franca Ivenčnika. Šahovskega turnirja se je udeležilo 18 šahistov iz petih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije, med njimi tudi šahisti našega društva – Zlatko Majhenič (5,0), Adam Dmitrovič (4,0), Jasmin Sabljakovič (4,0), Ljubiša Gajič (3,0) in Franc Urankar (3,0). V ekipni konkurenci je slavila DP Novo mesto (14,5), druga je bila DP Ljubljana (13,0). V posamični konkurenci je zmagal Blaž Kuhar DP MB (6,5), tretji pa je bil Zlatko Majhenič DP LJ (5).



NA TRADICIONALNI GOLAŽIJADI V OSEKU

1. oktober

Na prelepo sončno soboto, 1. oktobra, je v prostorih Paracentra v Oseku potekala tradicionalna Golažijada, ki jo je organiziralo DP Podravja. Ker se golaž kuha dolgo in počasi, potrebuje pridnega in potrpežljivega kuharja – teh pa na tekmovanju ni manjkalo. Zbralo se je osem ekip iz pokrajinskih društev Zveze, zavihalo rokave in skuhalo golaž v kotličku nad odprtim ognjem. Naše društvo sta zastopali dve ekipi, ki sta se odlično odrezali, na koncu pa po »kuharsko« priznali zmago kuharjem DP jugozahodne Štajerske. Zmagovalce je izbrala strokovna komisija.

XV. LITERARNI MARATON RDEČA JABOLKA

13. oktober

V prostorih Ljudske univerze Ajdovščina je 13. oktobra potekal že XV. Literarni maraton Rdeča jabolka, na katerem je sodelovala tudi recitatorska skupina ONA & ONE iz našega društva.

JEREB DRŽAVNI PRVAK V PARANAMIZNEM TENISU

15. oktober

Zveza za šport invalidov Slovenije - Slovenski paralimpijski komite je v sodelovanju s Športnim

društvom SU Novo mesto 15. oktobra pripravila državno prvenstvo v paranamiznem tenisu. V športnem centru Livada se je tekmovanja udeležil tudi naš igralec namiznega tenisa Peter Jereb in v kategoriji NT1-NT3 osvojil naslov državnega prvaka. V ženski kategoriji NT5 je naslov državne prvakinja osvojila Andreja Dolinar iz DP Gorenjske.

ČASTNA LISTINA OKS PARASTRELKI VESELKI PEVEC

17. oktober

Na večerni slovesnosti 17. oktobra so ob obletnici Slovenskega olimpijskega komiteja podelili nagrade in častne listine. Posebno zahvalo so ob koncu mandata namenili predsedniku OKS, Bogdanu Gabrovcu. Častni listini sta ob zaključku tekmovalne kariere med drugimi prejela tudi člana našega društva, parastrelca Franc Pinter in Veselka Pevec, izjemna strelka, ki je v osvojila zlato medaljo na Paralimpijskih igrah Rio 2016.

DRŽAVNO PRVENSTVO V DVORANSKEM BALINANJU

22. oktober

Zveza ŠIS - SPK je v sodelovanju s Sončkom ŠDCP 22. oktobra v Puconcih organizirala državno prvenstvo v dvoranskem balinanju – boccia. Tekmovanje je potekalo v posamični konkurenci



(BC1 – BC5) in konkurenci parov. V konkurenci parov (Levjesrčna) sta nastopila naš član Jakob Škantelj in Tatjana Strmčnik ter osvojila tretje mesto.

SPREJEM NOVIH ČLANOV

25. oktober

V prostorih društva smo 25. oktobra pripravili sprejem novih članov. Udeležili so se ga štirje novi člani, prisotni so bili tudi njihovi svojci in dva socialna poverjenika – Slavko Krajnc in Peter Kralj. Na začetku smo se med seboj predstavili, da smo se bolje spoznali. Zatem je predsednica Mirjam Kanalec na kratko predstavila društvo, Eva Pahovnik je predstavila šport in rekreacijo ter interesne dejavnosti, Irena Žibert pa prevoze in program Kompenziranje invalidnosti. Novinci so v sproščenem pogovoru dobili številne informacije.

DELAVNICA NISI SAM

25. oktober

V društvenih prostorih je 25. oktobra že drugič letos potekala delavnica NISI SAM.

SREČANJE S POVERJENIKOMA

27. oktober

V Ljubljani smo se 27. oktobra srečali s socialnima poverjenikoma Slavkom Krajncem in Alenko Tratnjek. Druženje je potekalo v okrepčevalnici Žibert, kjer smo se zbrali v velikem številu in v sončnem vremenu uživali ob druženju, klepetu in deljenju izkušenj.

2. IN 3. MESTO ZA NAŠ PLESNI PAR

28.–30. oktober

V Pragi je od 28. do 30. oktobra potekalo evropsko prvenstvo v paraplesu, kjer so se zbrali najboljši paraplesalci. Tekmovanja so po mesecu dni intenzivnih priprav udeležili tudi slovenski plesalci – Lara Nedeljkovič, Ines Golobič, Nastija Fijolič, Martina Smodiš, Amir Alibabič, Klemen Dremelj in Roman Maček. Prvi dan tekmovanja sta na plesnem parketu blestela naša paraplesalka Lara Nedeljkovič in soplesalec Klemen Dremelj, ki sta v kategoriji combi freestyle class 2 osvojila srebrno medaljo. Uspešno tekmovanje sta dopolnila še s tretjim mestom v kategoriji combi latin class 2. Drugi tekmovalni dan pa sta v kategoriji combi standard class 2 priplesala v finale in osvojila končno peto mesto.



NAŠ PARASTRELEC NA SVETOVNEM PRVENSTVU 3.–18. november

V Al Ainu v Združenih arabskih emiratih je od 3. do 18. novembra potekalo svetovno prvenstvo v parastrelstvu, kjer so tekmovali strelci iz 53 držav. Slovenske barve sta branila Franček Gorazd Tiršek iz Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske in parastrelec našega društva Toni Bavec. Tekmovanje je naš Toni začel slabo. Žal tudi po polovici nastopa ni našel pravih tekmovalnih občutkov, ampak se je šele skoraj povsem pri koncu tekmovanja z zadnjimi desetimi streli pomaknil z zadnje uvrščenih in med 52 tekmovalci osvojil 43. mesto.

ŠAH NA DRUŠTVU 10. november

V društvenih prostorih smo 10. novembra obudili igranje kraljevske igre. V današnjem času nam sodobna tehnologija omogoča igranje šaha v vsakem trenutku, a situacija je popolnoma drugačna, če igra poteka v živo. Člani ste lepo vabljeni, da se nam vsak drugi četrtek pridružite na društvu.

RAZLIČNOST JE ZAKON! NA ZF 15. november

Študentom Delovne terapije na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani smo 15. novembra predstavili delovanje društva. V sodelovanju s predstavnikom ZPS in ZŠIS ter tremi predstavniki DP Gorenjske smo izvedli delavnice v okviru predmeta Delovna terapija na področju prostega časa, ki ga poučuje viš. pred. mag. Alenka Plemelj. Študentje so z navdušenjem opazovali tudi našega slikarja Željka Vertlja, ki je slikal z usti in razstavljajal svoje umetnine. Udeleženci so se z njim pogovorili, najpogumnejši pa poskusili tudi sami slikati z usti. Z Zdravstveno fakulteto dobro sodelujemo že vrsto let, organizatorici pa se zahvaljujemo za vabilo in gostoljubje. Projekt podpira AVP.

NADALJEVALNI TEČAJ EXCELA 16. in 18. november

Novembra je na društvu potekal nadaljevalni tečaj Excela za člane in zaposlene. Za nas ga je pripravil programer in član Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske Janez Hudej. Na hitro smo preleteli osnove, nato pa se posvetili praktičnim primerom. Verjamemo, da nam bo pridobljeno znanje olajšalo življenje in omogočilo še večjo učinkovitost



OBISK OŠ HEROJA JANEZA HRIBARJA**22. oktober**

Obiskali smo OŠ heroja Janeza Hribarja v Starem trgu pri Ložu.

V PRVEM KROGU NAJBOLJŠA EKIPA DP MARIBOR**22. november**

Na kegljišču v Radencih je 22. novembra potekal prvi krog kegljaške lige Zveze paraplegikov Slovenije in 29. tradicionalni Magdičev memorial v kegljanju. Udeležilo se ga je 30 kegljačev in kegljačic iz sedmih pokrajinskih društev Zveze. Tekmovanje je pripravilo DP Prekmurja in Prlekije. Prvo mesto je z največ podrtimi keglji osvojila ekipa DP Maribor (1.603), šesta naša DP Ljubljana (1.237). V najštevilčnejši in najmočnejši moški konkurenci je slavil Tone Kanc DP NM (475), med ženskami je največ kegljev podrla Martina Glavič DP MB (370), druga je bila naša kegljačica Senka Ivanišević (355). V težje gibalno ovirani konkurenci je z največ podrtimi keglji zmagal Damjan Hovnik DP KP (319).

ZAKLJUČEK PROJEKTA NISI SAM**23. november**

V društvenih prostorih smo 23. novembra izvedli zadnjo letošnjo delavnico NISI SAM.

OBISK OŠ NOTRANJSKEGA ODREDA CERKNICA**24. november**

Obiskali smo OŠ Notranjskega odreda v Cerknici. Učenci 6. a, b, c in d razreda so bili razdeljeni v skupine, ki so se zvrstile na različnih delavnicah.

RAZLIČNOST JE ZAKON! NA OSNOVNI ŠOLI SOSTRO**25. november**

Obiskali smo učence 3. a, b in c razreda OŠ Sostro.

OBISK OSNOVNE ŠOLE RODICA**29. november**

Bili smo v OŠ Rodica.

TONI BAVEC TRETJI V 1. B SLOVENSKE STRELSKE LIGI**27. november**

Strelska zveza Slovenije je 27. novembra na strelišču Rudnik v Ljubljani pripravila tekmo 3. kola 1. B slovenske lige v streljanju z zračnim orožjem. Na



tekmi je naš parastrelec Toni Bavec v streljanju z zračno pištolo z rezultatom 558 krogov zasedel tretje mesto.

ZAŽIVEL JE DRUŠTVENI PEVSKI ZBOR

5. december

V prostorih društva so 5. decembra potekale prve vaje pevskega zbora. Pevski zbor je nova dejavnost na društvu, želja po njegovem obstoju pa je tlela že dolgo. Z zborovodjem Primožem Leskovicem smo se že pred časom dogovorili za sodelovanje, ta teden pa nam je končno uspelo skupaj zapeti. Pevci smo po uvodnem ogrevanju grl prejeli notne zapise in po najboljših močeh zapeli v »en glas«. Zborovodja je prepričan, da iz nas še nekaj bo, pred prvim nastopom pa bomo potrebovali še nekaj vaje. Zato je še vedno čas, da se nam pridružite tudi vi. K sodelovanju ste lepo vabljeni člani, svojci in drugi prijatelji, ne glede na predznanje. Petje je smeh srca!

LITERARNI UTRINKI V DSO LOGATEC

7. december

Recitatorska skupina društva ONA & ONE je 7. decembra več kot 40 stanovalcem doma starejših v Logatcu popestrila sredino dopoldne.

DVE ZMAGI IN DVA PORAZA KEGLJAŠKE EKIPE

10. november–10. december

Na kegljišču na Malenškovi v Ljubljani je od 10. novembra do 10. decembra potekalo jesensko ekipno borbeno tekmovanje v kegljanju lige mesta Ljubljane. Tekmovanja so potekala ob četrtnih ob 11. uri. V prvi tekmi smo tekmovali z ekipo Društva invalidov Šiška moški, ki smo jo tudi premagali. Naslednja tekma je bila z Društvom invalidov Moste Polje, ki smo jo izgubili. Tretjo tekmo proti Društvu invalidov Šiška ženske smo dobili, zadnjo proti Društvu invalidov Vič Rudnik pa izgubili. V ekipi našega društva smo tekmovali: Feliks Burgar, Štefan Glavan, Janez Kokalj in Uroš Milutinovič, ki pa ga je na dveh tekmah zamenjala Senka Ivanišević.

EKIPI 2., ALEŠ VRHOVC IN TONI BAVEC 1.

10. december

Na strelišču Bukovec na Vidmu so strelci, ki tekmujejo v strelski ligi pri Zvezi paraplegikov Slovenije, 10. decembra odstreljali prvi krog. Strelci so tekmovali v ekipni in posamični konkurenci, tekmovanje pa je pripravilo naše društvo. Nastopilo je 25 strelcev iz šestih pokrajinskih društev Zveze. V naši ekipi so nastopili Lutfi Abdullahu, Jaka Umek, Jože Podnebšek in Džemo Alagič.



Aktualnemu županu Igorju Ahačevčiču je bolezen preprečila, da bi nas še zadnjič pozdravil v vlogi župana, zato se mu na tem mestu v imenu društva zahvaljujemo za dobro sodelovanje in mu želimo vse dobro na novi poti. Oglasil pa se je Janez Pavlin, ki je na zadnjih lokalnih volitvah znova prevzel županski stolček. Z nami je preživel nekaj časa in med drugim smo skupaj obujali spomine na preteklo sodelovanje in čas namenili tudi snovanju novih načrtov sodelovanja v prihodnosti. V ekipni konkurenci je bila najboljša ekipa DP Murska Sobota (1.073), drugo mesto je osvojila naša ekipa DP Ljubljana (1.007). V posamični konkurenci SH1 je bil najboljši Franc Jožef DP MS (357). V skupini SH2 je med težje gibalno oviranimi strelci prvo mesto osvojil strelec našega društva Aleš Vrhovc (368). V skupini SH1 pištola se je na prvo mesto zavihtel naš strelec Toni Bavec DP LJ (362). Tekmovanje sta vodila sodnika Jože in Janez Kaplan.

PRVI KROG KOŠARKARSKE LIGE NA POLZELI

10. december

Na Polzeli, hramu KD Hopsi, je bilo v soboto 10. decembra slovesno. Košarkarji na vozičkih so začeli z 31. sezono lige Zveze paraplegikov Slovenije

Bauerfeind. Prvi krog je pripravilo DP jugozahodne Štajerske. Uvodni tekmi sta pripadli ekipama DP Celje Thermana in DP Maribor. Celjani so bili boljši od Mariborčanov, le ti pa v nadaljevanju od naše ekipe DP Ljubljana Mercator.

OTROKE STA OBISKALA DEDEK MRAZ IN BABICA ZIMA

12. december

V društvenih prostorih nas je 12. decembra obiskal Dedek Mraz, spremljala pa ga je babica Zima. Skupaj smo zapeli pesmico Siva kučma. Otrokom je Dedek Mraz prinesel prav posebna darila in jim pričaral nasmeh na obraz. Dobri mož je vsem otrokom in zbranim zaželel srečno novo leto, veliko ljubezni in radosti. Za izvedbo je poskrbelo Šentjakobsko gledališče.

TRADICIONALNO PREDNOVOLETNO SREČANJE

18. december

V našem priljubljenem gostišču smo se, kar v lepem številu, zbrali 18. decembra, da se poslovimo od starega leta.





Jože Globokar

PO DVEH LETIH SPET OBIČAJNE RAZMERE

Društvo je 23. marca svoj redni zbor članov pripravilo v prostorih Hotela v Grosuplju.

Zadnji dve leti je koronavirus mešal štrene na vseh področjih našega delovanja. Tudi pri izvedbi zborov članov. V letu 2020 smo imeli volilni zbor članov nekoliko kasneje v juniju, vendar že pod maskami, naslednje leto smo se prilagodili danim razmeram in prvi redni zbor članov s pomočjo sodobne tehnologije v aprilu pripravili na daljavo, v letu 2022 pa smo se ponovno zbrali v običajnih razmerah, običajnem marčevskem času in običajnem mestu.

In tako nas je 23. marca 2022 v prostorih Hotela Admiral v Grosuplju z dobrodošlico ponovno v živo nagovorila predsednica društva Mirjam Kanalec. Naše društvo je daleč največje med vsemi pokrajinskimi društvi Zveze, zato se nas tudi tokrat ni zbralo toliko, da bi bili sklepčni. No, počakali smo toliko časa, da smo zadostili pravilom, vmes pa si ogledali predstavitev proizvodov podjetja TIK Kobarid, ki nam jih je predstavil Alen Jazbec. Natančno je predstavil greencath SOFT PLUS urinske katetre z mehko konico, nanosom in z vodno vrečko.



Po izpolnjeni anketi smo izžrebali tudi dva nagrajenca, ki sta prejela praktični nagradi.

Na začetku smo najprej prisluhnili poročilu predsednika nadzornega odbora Ljubiši Gajiču, iz katerega je razvidno, da je društvo v tem času dobro in gospodarno ravnalo. Poročilo, pripravljeno v skladu s standardi SRS 33 in Zakonom o društvih, izkazuje stanje premoženja in poslovanja društva. Finančni del poročila pri prihodkih kaže, da je vsota finančnih sredstev FIHO, ki jo je društvo prejelo v obliki donacij Zveze paraplegikov

Slovenije, v primerjavi z drugimi prihodki v letu 2021 le 50-odstotna. Pomemben je tudi podatek, da je društvo za izvajanje posebnih socialnih programov namenilo kar 88 odstotkov vseh finančnih sredstev in le 12 % za delovanje društva.

Tudi inventurni popis za poslovno leto 2021 je opravljen v skladu s 26. členom Zakona o društvih ter standardi SRS 33, prav tako pa tudi celotna dokumentacija, ki je dosledno vodena skladno s statutom in Zakonom o društvih. Nadzorni odbor potrjuje izid

poslovanja za poslovno leto 2021, in sicer presežek prihodkov nad odhodki v višini 29.814,62 evrov, ki ga izkazuje poslovni izid društva.

Za tem smo prislunili obsežnemu finančnemu poročilu (16 strani), ki ga je po pomembnejših točkah v Posebnih socialnih programih (Cilji, Izvajalci in uporabniki programov, Vsebina in aktivnosti, Kompenziranje invalidnosti, Prevozi, Interesne dejavnosti, Šport in rekreacija ter Delovanje društva), razčlenila strokovna delavka Nina Černe, nato pa je o športnih aktivnostih in rezultatih športnikov društva poročal zdaj že nekdanji vodja športa Robert Žerovnik. Člani so ob tem lahko pri nejasnih postavkah dobili informacije iz prve roke.

Po krajši razpravi so člani zbora poročilo sprejeli in prislunili prav tako obsežnemu programu dela za leto 2022, s smelo zastavljenimi cilji. Tudi program dela je široko zastavljen, vendar verjamemo, da ga bomo ob ustreznih delovnih pogojih uspešno izvedli. Naše društvo deluje na področju 38 občin v osrednji Sloveniji in ima okrog 30 odstotkov vseh članov vseh drugih osmih lokalnih društev krovne organizacije. V letu, ki je pred nami, bomo skušali kar najboljše udejanjiti vse cilje, ki so

navedeni v programu za leto 2022. Namen programa je biti v pomoč paraplegikom in tetraplegikom pri premagovanju stisk, v katerih se znajdejo zaradi invalidnosti, socialnih in psihofizičnih okoliščin. V naslednji točki smo člani pripadnost društvu izkazali s tem, da smo soglasno potrdili predlog članarine, ki ostaja enaka kot prejšnja leta (15 €). Socialno šibki člani plačajo le simbolični znesek. Vseh devet zborov članov društev so obiskali tudi predstavniki krovne organizacije, nekatere pa tudi predstavniki Doma paraplegikov



Pacug. Naš zbor članov sta obiskala pravnik v strokovni službi Matej Verbajns in sodelavka Tanja Kovačič ter direktor Doma paraplegikov Pacug Marko Ferluga. Predsednik Zveze Dane Kastelic nas je zaradi neodložljivih obveznosti obiskal v

zaključnem srečanju.

Po Verbajsovih besedah je v teh kriznih in negotovih časih tudi Zveza našla rešitve pri izvajanju posebnih socialnih programov in dejavnosti Osebnosti asistenc. Ob tem je načrtovala in izvajala tudi aktivnosti, ki jih državni organi in javne službe za paraplegike, tetraplegike in njihove družinske člane ter nenazadnje tudi za širšo družbo ne izvajajo. Tanja Kovačič pa je med drugim omenila izvajanje skupinske obnovitvene rehabilitacije in sredstva, ki jih je v ta namen v letu 2021 odobril ZZS. V nerevidiranem poslovnem poročilu je omenila še kulturno in izobraževalno dejavnost, šport, socialno vključenost in prilagajanje grajenega okolja.

Direktor Doma paraplegikov Pacug Marko Ferluga nas je na kratko seznanil z novostmi, ki potekajo v domu. V domu stremijo k temu, da se vedno kaj dogaja in izboljšuje. Letos so uredili okolico in dokupili nekaj vrtnega pohištva, nabavili pa so tudi stol za v bazen.

Po uradnem zaključku in uspešnem delu smo se po dolgem času nekoliko dalj časa zadržali, neuradno druženje pa je popestril in obogatil stand up komik Matic Kokošar. Po tako dolgem času se je to druženje res prileglo.

Mirjam Kanalec

PRIJAZNOST IN POZITIVA JE OSNOVA ZA DOBRO OPRAVLJENO DELO

Za izvajanje programov niso potrebni le prostori – še kako pomembni so ljudje. Konec leta je bilo na Društvu zaposlenih 31 oseb, od tega sicer 27 na osebni asistenci, še kar nekaj pa preko raznih pogodb.

Zaradi izvajanja dejavnosti osebne asistencije je na društvu sicer zaposlenih precej ljudi, a to pretežno kot osebni asistenti, in Nina Černe, strokovna vodja osebne asistencije. V okviru programov in delovanja pa je zaposlena kot vodja posebnih socialnih programov Eva Pahovnik,

po odhodu Darka Kojadinoviča lani poleti pa smo na mesto vodnika zaposlili Andreja Vagajo. Na programu javnih del je z nami že leto in pol Jasna Vugrinec. Že lani (in tudi letos) imamo odobreno še eno osebo v okviru javnih del, ki pa jo nikakor ne uspemo najti, saj

enostavno ni ustreznih kandidatov na Zavodu RS za zaposlovanje. Ste pa že lani na društvu srečevali eno drobno, dolgolaso, prijazno bitje, Ireno Žibert, ki je še študentka in na društvu še ni zaposlena – a načrtujemo, da bo v kratkem! Preberite, kaj sta Irena in Andrej povedala o sebi.

Irena Žibert

KDO, OD KOD, ZAKAJ, KAKO IN KAKŠNA

Za svoje sanje zapravljaj neskončnost.

Vse ostalo lahko počaka.

Do sedaj me verjetno veliko od vas že spoznalo, saj sem na Društvu že 10 mesecev. Ostalim, s katerimi se še nismo srečali in tistim, ki vas zanima malo več o meni, pa namenjam spodnji zapis.

Sem Irena in prihajam iz Novega mesta, prestolnice Dolenjske, mesta situl in cvička. Moja pot me je pri osemnajstih popeljala v Ljubljano, kjer sem sedaj že šesto leto. Prvotno sem v Ljubljano prišla zaradi študija, ostala pa zaradi ljubezni in mnogih priložnosti, ki mi jih je življenje tu namenilo.

Naj začnem s predstavitvijo svojih dosedanjih izkušenj. Septembra sem diplomirala na Fakulteti za socialno delo in s tem pridobila naziv diplomirane socialne delavke. Študij socialnega dela sedaj nadaljujem na 2. stopnji. Do konca me loči še nekaj izpitov in pisanje magistrske naloge. Obiskovala sem biotehniško gimnazijo Grm Novo mesto.

Celotno obdobje srednje šole sem kolebala med študijem biotehnologije in študijem socialnega dela, a na koncu je bila želja po delu z ljudmi večja. Življenje včasih izbere zanimive poti. Še danes ne vem, ali me je študij navdušil z vsebino, ki jo ponuja, ali sem sama pri sebi potrebovala študij, s katerim bom podrobneje spoznala sebe in se znala spoprijeti z življenjskimi izzivi. A sedaj, ko se bližam h koncu študijskih let, vem, da mi je študij dal ogromno znanja in veščin, s katerimi lahko v prvi vrsti pomagam sebi in posledično ostalim



nudim še ustrežnejšo pomoč.

Skozi srednješolska leta sem bila prostovoljka na Društvu za razvijanje prostovoljnega dela in na Rdečem križu. Znotraj praktičnega usposabljanja na Fakulteti za socialno delo sem delala na DRPD-ju, v DEOSS Trnovo, na CSD Dalmatinova in v dnevnem centru CONA Most. Danes pa sedim v pisarni, na Dunajski 188, in sem iskreno hvaležna za priložnost, ki mi jo je društvo namenilo.

Kot oseba bi se opisala kot nasmejana, komunikativno in vedno pripravljena priskočiti na pomoč. Sem oseba, ki ima rada raznolike dneve, da mi ne postane dolgčas. V prostem času ljubiteljsko igram odbojko in badminton, tečem, doma izvajam razne vadbe, občasno pa se lotim tudi balvanskega plezanja in za kakšen dan

Andrej Vagaja

Z VESELJEM HODIM V SLUŽBO

Na Društvu sem zaposlen skoraj sedem mesecev kot voznik. Z veseljem hodim v službo, ker je delovno vzdušje zelo prijetno, prijateljsko in sproščeno, kar gre zahvala tudi predsednici društva. Sodelavke so izjemna dekleta, vedno pripravljene pomagati. Od začetka sem se počutil, sprejetega, kar mi veliko pomeni.

Rojen sem v Ljubljani, kjer sem tudi obiskoval srednjo ekonomsko šolo, vendar 4 letnik še nisem končal. Ostali so mi še trije izpiti, ki jih nameravam dokončati - enkrat v prihodnosti. Že kot srednješolec sem delal preko študentskega servisa in se preizkusil v raznih poklicih. Tudi zaposlen sem bil, v kar nekaj podjetij preden sem prišel na društvo. Delal sem v trgovini, hitri pošti, skladišču..., vendar sem najbolj zadovoljen zdaj, v tej službi.

V mladosti sem cele dneve preživel na igrišču, igral nogomet, košarko, odbojko. Veliko sem

postanem hribolazka. Rada pečem sladke dobrote, gledam "pocukrane" romantične komedije in uživam v dolgih pogovorih o življenju. Obožujem zvoke latinske glasbe, potovanja in ustvarjanje lepih spominov. Moji dolgoletni, zaenkrat še neuresničeni, želji sta učenje španščine in bachate. Na društvu pokrivam področje sociale – mrežo socialnih poverjenikov, javna dela, pogovorne skupine, razne projekte vezane na pomoč socialno ogroženim oziroma s področja sociale, sprejeme novih članov ipd.

Tako. Na kratko. Moja pot na društvu se praktično šele dobro začinja, a upam, da bomo skupaj uspeli stkati čudovite spomine. Obljubim pa, da bom delo opravljala z veliko mero pozitivne, zagnanosti in po svojih najboljših močeh.

tudi smučal in hodil v hribe. Ker sem po srcu avanturist, rad potujem in hodim na izlete. Veliko časa namenim svojim nečakom, ki jih imam zelo rad. Moj poseben hobi so tehnične analize in dogajanje na borzi.

Sebe bi opisal kot prijazno, veselo osebo. Rad delam z ljudmi in tudi pomagam če je potrebno. V društvu se vsi dobro razumemo in pomagamo eden drugemu. Trudil se bom, opravljati svoje delo v zadovoljstvo članov društva še naprej.



Služba za promocijo in odnose z javnostmi

DNEVI KAKOVOSTI 2022 IN OBISKI INVALIDSKIH DRUŠTEV

Od 27. do 29. septembra so potekali Dnevi kakovosti 2022, ki so namenjeni ozaveščanju o načelih kakovosti, širjenju dobrih praks in krepitvi varnostne kulture organizacije.

Tokrat so se jih udeležili vodje specialističnih dejavnosti, fizioterapije, zdravstvenovzgojnih centrov, patronažne službe, CPZOPD in novi vodje. Prvi dan so bile teme posvečene organizaciji dela, učinkovitosti in uspešnosti. Drugi dan, ko sta nas obiskali invalidski organizaciji, je bil namenjen komunikaciji, enakopravnosti, enakosti in osredotočenosti na pacienta. Tretji dan pa so bile teme pogovora varnost, odgovornost in pravočasnost. Predstavnik Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije in Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine sta udeležencem predstavila težave, s katerimi se njihovi člani vsakodnevno srečujejo. Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije je opozorila, da ima 4 % svetovne populacije okvaro vida, da po ocenah živi v Sloveniji do 10 tisoč ljudi s hudimi okvarami in do 40 tisoč ljudi z resnejšimi okvarami vida. Svetovali so, kako je najbolje komunicirati in ravnati s slepimi in slabovidnimi v različnih situacijah. Poudarili so, da je zelo pomembno, da ljudje, ki želijo s slepo ali slabovidno osebo vzpostaviti stik

ali ji pomagati, upoštevajo etična načela, kot je enakovreden položaj sogovornikov. Zaželeno se je tudi izogibati podcenjevanju ali pomilovanju. Slepo ali slabovidno osebo je treba najprej vprašati, ali potrebuje pomoč ter na kakšen način. Med pogovorom je potrebno vedno nagovoriti slepo oziroma slabovidno osebo in ne spremljevalca, zaželeno pa je, da so sporočila kratka. V Zvezi so pri tem svetovali opisen in nedvoumen način sporočanja in kot primer navedli: »Na vaši desni strani, približno 3 metre stran, je stol z ročaji.« Dodali so, da osebe z okvaro vida ne smemo nikoli vleči, ampak ji moramo le ponuditi roko, če je prehod ozek, je treba to tudi poudariti. Najslabše se slepe osebe znajdejo v velikih prostorih, so še poudarili. V Zvezi bi si želeli, da bi bilo v dvigalnih pogostejše slišati zvočna opozorila, na javnih krajih pogosto pogrešajo talne oznake, tudi prva in zadnja stopnica bi morali biti večkrat označeni. Udeležencem so



pokazali tudi tehnične pripomočke, ki slepim pomagajo pri različnih opravilih: bela palica, govoreča ura, lupa, povečevalna očala, merilniki tekočin.

Tudi Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je zelo aktivno pri ozaveščanju ljudi s težavami oseb z oviranostjo. Paraplegikom šport in rekreacija predstavlja pomemben del življenja, zato društva organizirajo veliko tovrstnih aktivnosti. So pa opozorili tudi na nekatere zdravstvene posebnosti, ki bi jih morali poznati predvsem zaposleni v zdravstvu. Tako so opozorili – poleg težav

Zelo je pomembno, da ljudje, ki želijo s slepo ali slabovidno osebo vzpostaviti stik ali ji pomagati, upoštevajo etična načela, kot je enakovreden položaj sogovornikov.

V Zvezi so pri tem svetovali opisen in nedvoumen način sporočanja in kot primer navedli: »Na vaši desni strani, približno 3 metre stran, je stol z ročaji.«

pri gibanju – še na senzibiliteto, težave pri inkontinenci blata in urina, spastičnost in razjede zaradi pritiska. Dejali so, da imajo še vedno največ težav zaradi nedostopnega okolja, pri prevozih, fizičnih ovirah, kot na primer pri vhodu v stavbo, vhodnih vratih, kljukah na vratih, višini zvoncev in drugih stikal. Zelo pogosto je za osebe z gibalno oviranostjo pult v nekaterih javnih ustanovah previsok, zato bi morali

imeli uslužbenci pripravljeno podlogo za pisanje. Želeli bi si več parkirnih mest za invalide, dostopen prevoz do zdravstvenih domov. Opozorili so tudi na težave pri prevozu z reševalnimi vozili, predvsem na to, da v omenjenih vozilih ni prostora za invalidski voziček. Tudi v Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine so dejali, da je pomemben spoštljiv pristop ljudi do oseb z oviranostjo. Svetujejo, da se naj ljudje znebijo zadreg, da naj ne ugibajo, kaj te osebe potrebujejo,

ampak naj pristopijo do njih in jih to tudi vprašajo. Tudi če oseba z oviranostjo ne more vzpostaviti očesnega stika, naj se tisti, ki se z njo pogovarja, vsakič obrne proti njej. Če je pogovor daljši, svetujejo, da se ta oseba usede na stol ali počepne. V Društvu dodajajo, da oseb z invalidnostjo ne smemo pretirano hvaliti za opravljanje vsakodnevnih življenjskih opravil. Udeležencem pa so med drugim pokazali jedilni pribor in zobno ščetko z dodatki za tetraplegike.

Zelo pogosto je za osebe z gibalno oviranostjo pult v nekaterih javnih ustanovah previsok, zato bi morali imeli uslužbenci pripravljeno podlogo za pisanje.



Irena Žibert

ODPRAVLJANJE OVIR – BOLJŠA KAKOVOST ŽIVLJENJA ZA VSE OBČANE

Predstavniki društva, občinskih služb in člani, ki živijo v občini Ribnica, Kočevje, Velike Lašče, Dobropolje, Loški potok, Sodražica, Kostel in Osilnica so se sestali na delovnem sestanku, ki ga je organiziralo Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine 7. junija 2022 v DSO v Ribnici.

Zagotovo je najboljši ključ do uspešnega sodelovanja in prepreka za morebitne nesporazume še vedno pogovor. Tega se zavedamo tudi pri društvu, zato že od leta 2002 organiziramo delovne sestanke, na katere povabimo župane,

občinske službe s posameznih področij ter člane k izmenjavi mnenj in stališč z namenom, da bi na ta način prispevali k prijaznejšemu sobivanju.

In tak medobčinski sestanek je letos potekal v torek, 7. junija, v

Domu starejših občanov Ribnica. Sestanka se je udeležil arhitekt Zveze paraplegikov Slovenije (ZPS) Marko Tul, predstavnik Geodetskega inštituta Jani Demšar, župan občine Ribnica Samo Pogorelec, župan Sodražice

Blaž Milavec, predstavnik občine Kočevje, Laura Horvat, predstavnik občine Dobropolje, Andreja Babič, predstavnik CSD Ribnica, Bernarda Drobnič, predstavnik policijske postaje Ribnica, Simona Knez in Marjan Cimprič in predstavnik ZZS Ribnica, Renata Mihelič. Prisotni so bili tudi člani in članice iz teh občin z novo poverjenico Majdo Ambrožič ter njihovi svojci.

Delovni sestanek je bil sklican za območje občin Ribnica, Kočevje, Velike Lašče, Dobropolje, Loški potok, Sodražica, Kostel in Osilnica. Namenjen je bil članom, njihovim potrebam in morebitnim težavam ter lokalnim službam, ki naj bi spoznale delovanje društva in težave, s katerimi se srečujejo osebe z okvaro hrbtenjače. Po uvodnem pozdravu predsednice Mirjam Kanalec je sledila kratka predstavitev društva, nato pa je Nina Černe predstavila program kompenziranja invalidnosti.

Mirjam Kanalec je na sestanku pozvala predstavnike občin, naj ne spreminjajo svojih pravilnikov v smeri, da sofinancirajo le društva, ki imajo sedež v občini. V nadaljevanju je Marko Tul, predstavnik ZPS (arhitekt) povedal, da so najpogostejše težave, s katerimi se posameznik sreča, ko se vrne domov iz rehabilitacije, ravno premagovanje višinske razlike, prehodi po stanovanju. Slovenija se je z različnimi zakoni zavezala, da bo odpravljala arhitekturne ovire, problem je le, da je ovire na starejših gradnjah težje odpraviti kot na novogradnji. Jani Demšar, predstavnik Geodetskega inštituta se ukvarja z odpravo arhitektonskih ovir (ki se pojavljajo v zunanjem prostoru). Na inštitutu izvajajo projekt Multimodalne mobilnosti oseb z različnimi oviranostmi. Imamo le en prostor, ki ga je mogoče prilagoditi z univerzalnim oblikovanjem, tako da je dostopen

vsem. Vodilo projekta je: "Nič za invalide brez invalidov." Trenutno je vključenih že 46 občin, cilj pa je pokriti celotno Slovenijo, saj bo način, ki se ga sedaj lotevajo, primeren tudi za navigacijo po mestu. Samo Pogorelec, župan občine Ribnica je prisotnim povedal, da se občina trudi, da bi bilo čimveč objektov in prostorov prilagojenih za gibalno ovirane, a imajo še vedno veliko objektov, ki niso dostopni. Občina je do sedaj naredila že:

- gradnja prizidka k OŠ z vključenim dvigalom,
- rekonstrukcija bazena (nakladalna rampa),
- preureditev gradu – rampa za invalide, nato pa sledi faza tlakovanja,
- razstava suhorobarstva in lončarstva je preseljena v Rokodelski center, ki je dostopen,
- športni park s sanitarijami za invalide,
- dogovor o gradnji oskrbovanih stanovanj v Ribnici,
- sofinanciranje tečaja za družinske oskrbovance,
- ofinanciranje E-oskrbe,
- gradnja medgeneracijskega centra, ki bo imel parkirne prostore za invalide,
- kulturna dvorana bo prilagojena invalidom in Prostofer.



V nadaljevanju je Blaž Milavec, župan občine Sodražica povedal, da je v občini manj posluha za odpravljanje ovir. Predvsem čakajo večje investicije. Pozorni so, da na vseh novogradnjah odpravljajo ovire in izboljšujejo dostopnost. Povedal je tudi, da projektirajo, da bi bila enota doma starejših občanov namenjena posebej za invalide, poleg tega predvidevajo tudi 4 oskrbovana stanovanja. Laura Horvat, predstavnik občine Kočevje pove, da je občina že nekaj let vključena v Občina po meri invalidom in da so z akcijskim načrtom naredili oceno, da je v občini okoli 6 % celotne populacije gibalno ovirane (bolezen, starost itd.). Občina Kočevje ima odprt razpis za prilagoditve bivalnih prostorov, kjer financirajo 50 % investicije oziroma največ 2 tisoč evrov. V primeru, da je investicija večja, se posameznik lahko poveže s CSD-jem ali z društvom invalidov. Znotraj občine nudijo prevoze, ki jih izvaja Zavod Sopotniki (za osebe nad 65 let brezplačno) in Toyota go (plačljivo). Izvajajo tudi pomoč na domu, poleg tega pa so vključeni v projekt Multimodalne mobilnosti. Želijo si, da jim občani sporočijo majhne akcije na terenu in preko spletne strani oddajajo pobude, ki jih aktivno spremljajo.



Andreja Babič, predstavnik občine Dobropolje je podala informacijo, da so v osnovni šoli uredili dvigalo, da obnavljajo zdravstveni dom, prav tako pa imajo novo športno dvorano, ki je dostopna za gibalno ovirane in ima stranišče za invalide. Predstavnik policijske postaje Ribnica, Simona Knez in Marjan Cimprič sta povedala, da je prvotna naloga policije, da ima DPLJ čim manj članov. Simona Knez je dodala, da policijska postaja zaenkrat še ni dostopna, a da se sama ukvarja z nasiljem v družini in ob tem je pozvala vse člane, da ob pojavu kakršnihkoli težav pokličejo policijo, ki bo urgirala dalje.

Ob koncu sestanka so imeli vsi prisotni možnost izraziti morebitne težave, zastaviti vprašanja in pobude. Ob tej priložnosti je naš član Slavko Ivančič pohvalil župana Ribnice za vso opravljeno delo. Izpostavil je morebitne izboljšave v občini, kot so: dal bi poziv Megadomu za parkirno mesto, pri železniški postaji manjka prehod za

pešce, problem za invalide je tudi pločnik v industrijski coni. Poleg morebitnih izboljšav je izpostavil, da je zadovoljen, da se v Ribnici toliko gradi in da meni, da bo leto uspešno. Ravno Slavko Ivančič in Lojze Lesar sta dala občini pobudo za odpravo arhitektonskih ovir in izpostavila parkirna mesta v Ribnici. Menimo, da je delovni sestanek potekal zelo uspešno, saj so se naglasile mnoge izboljšave na področju odpravljanja arhitekturnih in arhitektonskih ovir, ki vodijo do boljše dostopnosti za gibalno ovirane. Poleg tega so imeli vsi prisotni možnost izpostaviti morebitne pobude, vključno s člani, ki so svoje težave in pobude lahko naglasili na pristojne ustanove. Zavest, daje potrebna bistveno večja vključenost v celotno dogajanje, mora biti stalnica v družbenem delovanju vsakega občana, tudi invalida. In da odpravljanje ovir niso le neki projekti za invalide, temveč pomenijo boljšo kakovost življenja za vse občane.

Irena Žibert

NISI SAM

Projekt opolnomočenja oseb, ki so se poškodovale v prometnih nesrečah in podpora njihovim svojcem .

V letu 2022 smo na Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine izvajali Projekt NISI SAM. Projekt je prvotno namenjen opolnomočenju oseb, ki so se poškodovale v prometnih nesrečah in nuditi podporo svojcem. Projekt je sofinanciran s strani Javne agencije Republike Slovenije za varnost prometa, prijavljen pa je pod sklop Psihosocialna pomoč žrtvam in svojcem. Znotraj projekta smo organizirali in izvedli dve aktivnosti: dve pogovorni skupini in dogodka z delavnico NISI SAM.

Pogovorna skupina za paraplegike in tetraplegike

V maju smo nadaljevali s pogovorno skupino za člane in članice. Namen skupine je paraplegikom in tetraplegikom pomagati pri premagovanju psihosocialnih stisk, v katerih so se znašli zaradi invalidnosti. Skupina je namenjena vsem članom in članicam. Znotraj pogovorne skupine smo odpirali različne tematike, med drugim tematike, o katerih se je z domačimi

težje pogovarjati. Skupina je poleg premagovanju psihosocialnih stisk namenjena tudi sklepanju novih prijateljstev, širjenju socialne mreže in nudenju vrstniške podpore med člani. S pogovorno skupino skušamo vzpostaviti dobro podporno mrežo med člani, s ciljem spodbujanja drug drugega in podpiranju pri sprejemanju samega sebe in nove realnosti. Prva pogovorna skupina v letu 2022 je potekala preko spletne platforme ZOOM, potem pa je potekala v živo v prostorih društva. Skupina je bila na željo sodelujočih brez zunanjih gostov. Skupina je bila obiskana v manjši zasedbi, vendar se nam zdi

ravno to čar pogovorne skupine in da je to ključno pri vzpostavitvi zaupnega okolja, saj je marsikdo pripravljen določene stvari podeliti šele, ko ima za to zagotovljen varen prostor.

Pogovorna skupina za moške

Kot že zgoraj omenjeno je tudi skupina za moške namenjena premagovanju psihosocialnih stisk. Od prve pogovorne skupine se razlikuje po tem, da je bila namenjena posebej mlajšim moškim, ki so člani društva. Skupina je bila »zapakirana« na bolj vabljev način in je bazirala na druženju, tekom katerega so se



potem odpirale globlje teme. Tudi znotraj te skupine so se stkala lepa prijateljstva, ki pa so ključna podlaga za premagovanje stisk in težav. Namen skupine je bil tudi opolnomočiti moške, da bodo bolj samozavestni in da bodo bolj verjeli vase.

bližnje osebe, najsi bo po prometni nesreči ali zaradi kakšne druge nezgode ali bolezni. Delavnica je bila prvotno sestavljena iz dveh delov, vendar smo vsak del delavnice izpeljali kot svojo delavnico. V prvem delu je bila gostja Nataša Puzič Ravnjak,

kot sta na primer odvajanje blata in spolnost. Omenila name je tudi vse potrebne službe in organizacije (od zdravstvenih do socialnih in ostalih, kamor se oseba lahko obrne po pomoč). Velikokrat se zgodi, da se oseba po vrnitvi v domače okolje, kljub pomoči svojcev pogosto počuti sama, brez podpore, a s kupom vprašanj in zapletenih situacij.

V drugem delu je dr. Vesna Radonjič Miholič, specialistka klinične psihologije, predavala o sprejemanju samega sebe, o odnosih med osebo s poškodbo hrbtenjače in njenimi svojci ter o drugih pomembnih temah povezanih z duševnim zdravjem. Govorili smo o sprejemanju invalidnosti, žalovanju, osebnostnih lastnostih osebe, o odnosih s prijatelji ipd.

Na koncu obeh delavnic je sledil pogovorni del, ko so sodelujoči lahko postavljali vprašanja, strokovnjakinji pa sta odgovarjali nanje.

Delavnice so bile izredno uspešne, zato smo jih izvedli v tolikšnem številu. Člani, svojci in ostali sodelujoči so delili svoje osebne zgodbe, postavljali vprašanja in komentirali povedano, kar je dodalo še piko na i k uspešnosti delavnic.



Delavnica Nisi sam

Na sedežu društva smo v letu 2022 izpeljali pet delavnic 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

dr. med., specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine, ki 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 naslavljeni določene teme, četudi so v družbi še vedno tabu,

Ekipe Truhome

TRUHOMA – OD TRANSPARENTNOSTI DO BOLJŠEGA SVETA

Truhoma je inovativni zavod za pomoč socialno ogroženim, ki ga vodi Ana Lukner Roljič, ustanoviteljica Anine zvezdice. Z doseganjem 100 % transparentnosti, sledljivosti in učinkovitosti dosega nove standarde na področju filantropije, zato da pomoč v celoti pride neposredno do ljudi v stiski.

Pomoč sočloveku je vrednota, ki je že tisočletja zapisana v našo kulturo. Je nekaj, kar odslikava naše doživljanje stiske drugega in hkrati našo pripravljenost, da nekemu podarimo nasmeh ter občutek, da v življenju ni sam. Ana Lukner Roljič že trinajsto leto riše nasmeh na obraze ljudi v stiski, pri tem pa trdno zagovarja 100 % transparentnost, ki jo skozi vsa leta uresničuje na področju dobrodelnosti. Z željo, da do pomoči pridejo vsi tisti, ki se borijo za vsakodnevno preživetje, je ustvarila platformo Truhoma s sedežem v Silicijevi dolini. V Sloveniji je platforma tako prva lokalna entiteta, kmalu pa jo bo Ana širila tudi na ameriški trg. S Truhomo si namreč želi, da postane globalen standard za transparentnost v dobrodelnosti, hkrati pa uresničuje vizijo decentralizirane filantropije. Glavni cilj Truhome so 100 % donacije, kar pomeni, da se celotna vsota zbranih donacij porabi za nakup in dostavo paketov hrane, higienskih pripomočkov, čistil ali stvari za

nego otrok. »Zaupanje donatorjev je ključno. Na žalost pa dandanes donator premalokrat zares ve, kam je njegov denar šel in ali je bil porabljen za to, za kar je doniral. Pri Truhomi si resnično želimo, da pomoč pride v celoti v prave roke in nenehno stremimo k resnični in pošteni filantropiji,« zagovarja Ana Lukner Roljič.

Da je transparentnost resnično nekaj, k čemur na vsakem koraku stremimo, je potrdilo tudi Mednarodno združenje poslovnih komunikacij (IABC), ki je Truhomi podelilo prestižno nagrado 2022 IABC Gold Quill Award of Excellence (nagrada Zlato pero za odličnost) za neprofitne organizacije. Žirijo je prepričal inovativni pristop, kjer s pomočjo tehnologije Blockchain (verženje blokov) sledimo donacijam vse od plačila pa do potrditve dostave paketa. Na tak način Truhoma na področju dobrodelnosti nastopa z močno moralno držo ter postavlja nove standarde, s katerimi zagotavlja, da

pomoč v celoti pride neposredno ljudem v stiski.



Uspešno izpeljani projekti

S pomočjo platforme Truhoma smo v nekaj več kot šestih mesecih združili moči s številnimi donatorji ter tako zbrali več kot 98.000 EUR donacij, s katerimi smo kupili in dostavili več kot 2.500 paketov pomoči številnim ljudem, ki se spopadajo s hudo stisko. V sodelovanju z različnimi organizacijami, kot so Zavod Žan, Društvo Kralji ulice, Društvo Stigma, Center za socialno delo Ljubljana – enota Ljubljana Šiška, Mozaik

– društvo za socialno vključenost, Društvo hiša in Zveza paraplegikov Slovenije, smo ustvarili ganljive zgodbe in prejemnike paketov napolnili z upanjem na boljši jutri. Moči smo združili tudi z Društvom paraplegikov ljubljanske pokrajine in s pomočjo donatorjev pomagali 40 družinam in posameznikom. »Prvi projekt se je zaključil tako, da smo dobili pakete s hrano za naše socialno ogrožene člane, paraplegike in tetraplegike, ki so bili dostavljeni direktno na njihov dom. Truhoma tim se je izkazal za zelo skrbne, empatične, organizirane, potrpežljive in vsestransko podporne. Vsekakor bomo z njimi sodelovanje nadaljevali, k temu pa spodbujamo tudi druga društva in organizacije,« je ob uspešno izpeljanem projektu povedala Nina Černe, strokovna delavka v Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine. Pri Truhomi so se nas močno dotaknile tudi zgodbe prebivalcev Ukrajine, ki so morali čez noč zapustiti svoje domove in se spopasti z nepredstavljivo stisko. Prvi projekt smo na Truhomi odprli sami in v nekaj dneh zbrali 20.000 EUR za nakup 500 paketov hrane, ki smo jih s pomočjo ukrajinske ambasade v Sloveniji dostavili na ukrajinsko vojno območje. Na naš trud, predvsem pa na naše

transparentno delovanje se je odzvala tudi organizacija Binance Charity, svetovno znana platforma za donacije v kriptovalutah, ki je prek platforme Truhoma donirala 40.000 EUR in tako omogočila nakup 1000 paketov hrane, ki so bili dostavljeni neposredno v roke ukrajinskim civilistom. Slovenska oglaševalska zbornica je v sodelovanju s partnerji prek kreativnega natečaja izbrala umetniške izdelke, ki so jih donatorji kot zahvalo dobili v obliki NFT-ja. V akciji smo prek platforme zbrali 6.320 EUR, s katerimi smo za ukrajinske družine v Sloveniji kupili 158 paketov hrane. Ukrajinskim beguncem je pomagalo tudi podjetje Harvey

Norman, ki je doniralo 2.520 EUR za nakup 63 paketov hrane. V začetku avgusta je na platformi Truhoma nogometni klub Domžale odprl projekt, namenjen zbiranju donacij ukrajinskim beguncem v Sloveniji. K projektu bodo sami prispevali celoten izkupiček prodaje vstopnic za prijateljsko tekmo z ukrajinskim prvoligašem Šahtar Doneck. Pri Truhomi tako s svojim iskrenim in poštenim pristopom odpiramo vrata novi obliki filantropije, pri tem pa spodbujamo, da se gibanju pridružijo tudi ostale organizacije. Verjamemo namreč, da skozi transparentno in zaupanja vredno dobrotelno postavljammo nove standarde za boljši svet.

NEW FUNDING PROJECT

**DRUŠTVO
PARAPLEGIKOV**
LJUBLJANSKE POKRAJINE




40 households in need of food package

90 days to complete the project

Eva pahovnik, Jože Globokar

DRUŽENJE, ZABAVA, KULTURA

Ni vprašanje, zakaj se člani društva tradicionalno srečujemo vsaj trikrat letno, saj že sam glagolnik srečanje izhaja iz samostalnika sreča.

Že vrsto let se člani srečujemo na spomladanskem, jesenskem in prednovoletnem srečanju. Srečanje se vedno udeleži veliko število članov, saj se potrudimo za prijetno počutje, animacijo in dobro hrano. Lokacija spomladanskega in jesenskega srečanja se vsako leto spreminja, ker si želimo priti bližje članom iz vseh krajev. Naše društvo namreč združuje člane iz 38-ih občin osrednje Slovenije. Vedno se potrudimo, da članom predstavimo krajevne znamenitosti, sodelujemo z lokalnimi kulturnimi in drugimi društvi, k sodelovanju pa povabimo tudi predstavnike gostujočih občin.

Spomladansko srečanje v občinah Lukovica in Moravče

Zadnja leta naše tradicionalno spomladansko in jesensko srečanje pripravimo v dveh občinah. In tako je nanoslo tudi 19. junija, ko smo spomladansko srečanje pričeli z obiskom Čebelarkega centra na Brdu pri Lukovici. Center, kjer ima sedež tudi Čebelarska zveza Slovenije, stoji na izredno lepem in mirnem kraju. Center in čebelarstvo na slovenskem nam je predstavila Barbara Dimc in že na začetku omenila dva slovenska moža, ki sta pomembno vplivala pri razvoju čebelarstva pri nas in v svetu. To

sta bila Anton Janša in Pavel Peter Glavar. Nekateri so si ogledali medovito učno pot, vsi pa zanimivo slovensko avtohtono kranjsko čebelo v 3D prikazu in velikosti 170 cm. Seveda smo se ob degustaciji tudi posladkali z avtohtonimi vrstami medu. V Sloveniji imamo zelo veliko čebelarjev in na slovensko pobudo je Organizacija združenih narodov razglasila 20. maj za Svetovni dan čebel. Nenazadnje pa imamo paraplegiki in tetraplegiki tudi Čebelarsko sekcijo in prvi učni čebeljak na svetu.

Po ogledu centra smo se zapeljali do »Piknik placa« v mirni in neokrnjeni naravi v Zgornji Javoršici, kjer se je leta 1929 rodil pesnik Dane Zajc. Tam so nas že čakale dobrote z žara, kasneje pa nam je dobrodošlico in dobro počutje zaželela predsednica društva Mirjam Kanalec. Sledilo je druženje v prijetni senci. Izvedli smo tudi interno tekmovanje v balinčkanju, najboljši tekmovalci pa so, malo za šalo in malo zares, prejeli nepraktične nagrade. V vročem nedeljskem dnevu so se seveda prilegli tudi osvežilni napitki. Tokratno spomladansko srečanje v lepem vremenu ob prehodu v poletje, je



s sodelavci pripravila Eva Pahovnik, glasbo za vsak okus je vrtel DJ Slavko Krajnc, pri prevozu s kombiji pa so tudi tokrat sodelovale sorodne organizacije. Darko, Milanko, Ciril in Milan – velika hvala.

Jesensko srečanje v občinah Brezovica in Log-Dragomer

Jesensko srečanje smo 17. septembra pričeli na dveh različnih lokacijah. Vsakdo si je lahko izbral dejavnost, ki mu je bližje. Ena skupina si je v Domu krajanov v Notranjih Goricah ogledala komedijo Svetniki, druga pa znamenite freske v cerkvi Sv. Vida v Preserju. Komedija Svetniki govori o sumljivih poslih oseb od katerih se to ne bi pričakovalo, saj naj bi bilo njihovo življenje in početje svetel zgled za vse ostale navadne smrtnike. Kako priročna tema in početje, ki je še kako aktualno tudi v današnjem času. Člani v drugi skupini so pot nadaljevali proti cerkvi Sv. Vida, kjer so po sveti maši imeli voden ogled fresk, ki veljajo za eno najlepših tovrstnih umetnin v slovenskem prostoru. V obdobju 2005-2006 so bila opravljena sondiranja, ki so pokazala, da se pod beleži skriva kvalitetna baročna poslikava s podpisom slikarja Janeza Mihaela Rainwoldta, ki je živel in ustvarjal v letih 1660-1740. Bil je izredno ustvarjalen slikar, saj

je poslikal številne cerkve na slovenskem in Evropi. Ekipi Teatra Janez Jalen in župniku Jožetu Trevnu se iskreno zahvaljujemo za prijetno dopoldne.

Po ogledu komedije in fresk smo se zapeljali do PGD Dragomer-

popoldneva smo prisluhnili še pevcem KUD Kosec, ki so nam zapeli nekaj narodnih pesmi, nato pa našemu DJ Slavku, ki je vrtel pestro glasbo za vsak okus. Žal pa je udeležbo okrnila nenadna ohladitev z zelo nizkimi temperaturami.



Lukovica, osrednjega prostora našega srečanja. Tam so se nam že prilegle dobrote z žara, napitki in pa kozarček rujnega, ki nam je v hladnem vremenu pognal kri po žilah. V pozdravnem nagovoru nam je dobrodošlico zaželela organizatorica Eva Pahovnik, dobrodošlico v njihovem kraju pa nam je zaželel tudi podžupan Občine Log-Dragomer Simon Strgar. V nadaljevanju

Toda poskrbeli smo, da udeležencev srečanja ni zeblo. V cerkvi z mogočnimi zidovi ni bilo pretirano hladno, dvorana s predstavo je bila ogrevana, prav tako pa tudi prostori PGD Dragomer-Lukovica. Organizacijske niti so bile v rokah Eve Pahovnik, pri prevozu pa so pomagale sorodne organizacije – hvala.

Prednovoletno srečanje v hotelu Grosuplje

Leto smo zaključili s tradicionalnim prednovoletnim srečanjem v Hotelu Grosuplje. Tokrat smo se 18. decembra kar v lepem številu zbrali v našem priljubljenem gostišču. Skupaj s člani, nekaterimi svojci, sodelavci in prijatelji, smo se poslovali od leta in nazdravili novemu. Na društvu so se resnično potrudili in nam pripravili lepo zabavno popoldne, ki se je s presenečenji prevesilo v večerne ure.

Kot se spodobi, nam je pred slovesnim novoletnim kosilom vse dobro v novem letu zaželela predsednica društva Mirjam Kanalec, prav tako kot vsako leto pa se ji je z najlepšimi željami pridružil tudi ljubljanski župan Zoran Jankovič. Sledil je razvedrilni program z eminentnimi gosti, ki ga je povezoval naš član in stand up komik Aleš Sečnik. Kdor ne pozna vrhunskega stand up komika Admirja Baltiča iz satirične TV oddaje »Kaj dogaja«, ga je tokrat spoznal v živo v našem razvedrilnem programu. Mojster komedije nas je dodobra ogrel in nasmejale. S pesmimi z bogatega repertoarja je vse že drugič razvajala enkratna Alenka Godec. Kamorkoli pride, navduši s svojo pozitivnostjo, optimizmom, nalezljivo dobro voljo in kristalnim glasom. Ob poslušanju

nekaterih že zimzelenih pesmi, nihče ni ostal ravnodušen, nekateri pa so se celo zavrteli po plesišču. Slišali smo pesmi: Danes bo srečen dan, Orion, Zlata ladjica, Vozi nas vlak v daljave in številne druge. Popoldne se je nagnilo v večer, zunaj so se prižgale novoletne lučke in na sceno so stopili Trubači. Zmagovalci Guče pravijo: »Če se muzika ne igra iz srca, potem to ni muzika!« No, Trubači so res nekaj posebnega. Ko se pod taktirko velikega bobna oglasijo njihova trobila, nastane nekakšno posebno vzdušje.

Seveda pa si srečanja ne moremo zamisliti brez bogatega srečelova. Vredne nagrade so kar vabile k nakupu srečk, ki so prav vse zadele. Glavne nagrade so prispevali:

Zveza paraplegikov Slovenije – štiri nočitve z vstopnicami v bazen v hišicah Čatež, Dom paraplegikov Pacug – ena nočitev z zajtrkom, Nevrorehabilitacijski center Itero – 5x pet terapevtskih obravnav, Zdravilišče Radenci – vikend paket. Po razvedrilnem programu smo se zadržali v prijetnem druženju in zaplesali v glasbenih ritmih ki jih je za vsak okus vrtel DJ Slavko. Razvedrilni program je s sodelavci pripravila Eva Pahovnik, pri prevozu članov pa so poleg voznikov društva Andreja in Milanka sodelovali še Matija iz Društva distrofikov, Milan iz Društva multiple skleroze, Simon iz Društva Dolenjske, Bele krajine in Posavja ter Ciril iz Društva Jugozahodne Štajerske.





Marjana Lavrin

PREKRATKO DRUŽENJE V SEMIČU

Ženska sekcija sprva na daljavo, potem pa po starem – na društvu in v Semiču

Ženska sekcija s je kljub koronskim časom vseskozi družila; no ja, skoraj vse in bolj po telefonu in Zoomu. Še vedno smo lahko tudi tako vsaj malo zadostile svojim »klepetalskim sposobnostim«. Ampak to še zdaleč ni bilo isto, kot če se dobimo »v živo«. Zato je bilo veselje kljub strahu pred okužbo zelo veliko, ko smo se po dolgem premoru spet začele družiti na društvu. Po dolgem času, ko smo bile spet vse skupaj, smo si imele veliko za povedati.

Seveda so se potem kmalu pričele priprave za naše tradicionalno letovanje v Semiču, ki je potekalo od 30. maja do 3. junija. Tja sta nas varno pripeljala in ob koncu tudi odpeljala domov voznika Darko in Milanko. Z nami so bile tudi asistentke Darja, Meta, Karmen, Vanja in Cvetka, ki se nam je z Ano pridružila malo kasneje. Obiskala nas je tudi članica dolenske regije Irena, s katero smo se ob prijetnem druženju pogovarjale o vsem dogajanju pri njih in pri nas. Nekaj časa smo namenile izdelovanju čestitk. Imele smo tudi literarni dan, ko smo prebirale nove pesmi naše



članice in pesnice Darinke Slanovec. Za naše želodčke so poskrbele asistentke, pri pripravi pa smo jim pomagale tudi članice. Glavni v kuhinji sta bili Darja in Meta, zaradi njihju smo verjetno doma morale vse na post. Kot vsako leto so k nam hodile na pogostitev semiške mucke – res ne vem, kdo jim sporoči da pridemo. Verjetno dobijo vabilo, da se nam pridružijo.

Vtisi udeleženk:

Letos sem šla v Semič prvič in to kot asistentka s svojo uporabnico Urško, ki je ena od članic ženske sekcije. Preživele smo nekaj lepih dni, saj je bilo druženje polno smeha in sproščenega

kramljanja. Vse pohvale ženskam, ki so kuhale in pripravile odlične obroke. Z Urško sva si ogledali tudi čudovit učni vrt z rastlinami, zelišči, trto in drevesi. Malo pa nam je tudi ponagajal dež, ki pa ni pokvaril dobrega vzdušja. Hvala Urški in vsem vam, da sem z vami lahko preživela nekaj dni. Ste zabavna in super skupina.

Vanja

Odlična družba samih pozitivnih dam, med katerimi je čas čisto prehitro mineval. Vse zahvale šefci in kuharicam, cimram in sotrpinkam! Že nestrpno pričakujem ponovitve. Ustvarjanje, branje, druženje ob ognjišču – NEPOZABNO.

Alenka



Rok Bratovž

ČAS JE TEKEL PREHITRO

Mednarodni tabor para- in tetraplegikov je tudi tokrat potekal v Domu paraplegikov v Semiču. Enotedenskega tabora od 25. do 30. avgusta 2022 sta se udeležili le dve prostovoljki iz tujine in VEČ KOT DESET članov iz pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Energija in vzdušje sta bila enkratna, tako da je tistim, ki jih zaradi takšnih in drugačnih razlogov ni bilo, res lahko žal.

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je v sodelovanju z Zavodom Voluntariat in pod taktirko Eve Pahovnik in Roka Bratovža organiziralo tabor para- in tetraplegikov s prostovoljci iz tujine. Tokrat se je v Semiču zbrala pisana družina članov z vseh koncev naše podalpske države. In prav je tako. Tabor je namenjen vsem članom Zveze paraplegikov Slovenije, ki ga finančno podpira, vsa organizacija in izvedba pa je na strani Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Poleg prijetnega meddruštvenega druženja, ki ga v zadnjih časih doživljamo samo še preko obnovitvene rehabilitacije, tabor ponuja aktivne počitnice in edinstveno možnost piljenja znanja angleškega jezika, saj pogovori s prostovoljci potekajo v angleščini. Tokrat smo žal imeli le dve, Danielo iz Mehike in Evo, Španko, ki trenutno živi v Belfastu. So pa na Zavodu Voluntariat, ki je del prostovoljne mreže SCI (Service Civil International, spinal cord injury

NE) in nam priskrbi prostovoljce, povedali, da so imeli letos povsod probleme s prijavi. Ob tem bi rad dodal, da je Eva povratnica na taboru, prvič je bila z nami leta 2017. Z veseljem se je odzvala povabilu, ki smo ga poslali na skupine, ki jih ustvarimo vsako leto na FB-u. Je že moralo biti tako, saj je pripomogla preseči jezikovno bariero, ki je nastala med nami in Mehičankinem zelo skromnem znanju angleščine. Imeli pa smo tudi slovenskega prostovoljca, Slavca, prijatelja našega Denisa iz Trbovelj. Pripravljen je pomagati, mi pa smo ga z veseljem sprejeli. Izkazalo se

je, da je pravi Žar mojster, kar v Semiču pride prav še posebej, ko je potrebno nahraniti 16 ust. Za nego in pomoč tistim brez osebne asistenta je skrbela Zdenka, ena naših bivših asistentk. Čeprav je že nekaj let upokojena, se vedno z največjim veseljem odzove našemu povabilu. Kaj vse smo počeli med 25. in 30. avgustom? Od pletanja na Kolpi, ogleda partizanskega letališča Otok, od kjer so zavezniki leta 1944 začeli odvažati ranjence in ubežnike v italijanski Bari, obisk Otočca in Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja, sodelovanja na lokalnem semiškem



festivalu, ogleda predstave in različnih koncertov, sprehodov in kolesarjenja po okolici, večerov ob žaru, spremljanju reprezentančnih tekem košarke in odbojke, igranja družabnih iger, balinčkanja, namiznega tenisa in prijetnega druženja. Vse to bi lahko doživel tudi ti, ki se sedaj sprašuješ, zakaj se nisi prijavil. Mogoče pa naslednjič. Tabor je v osnovi delovni tabor. Naloga prostovoljcev je, da pomagajo pri čistoči, pripravi hrane, pripravi mize, čiščenju posode, pripravijo nam kakšne njihove tradicionalne jedi in predstavijo njihovo državo in kulturo. Mi pa jim predstavimo življenje ljudi s poškodbo hrbtenjače, precej podrobno razložimo nastanke,

vzroke in posledice teh poškodb. V času tabora očistimo vsa okna, zavese, pobrišemo prah, ometemo pajčevine znotraj in zunaj, posesamo in pomijemo vsa tla. Posvetimo se tudi okolici. Hiša je kar zanemarjena, pajčevin pajkov in prahu na tone. Posodo za 16 ljudi so prostovoljci pomivali vse na roke (ponavadi trikrat na dan), ker pomivalni stroj že par let ne dela, prenovljene kopalnice so sicer lepe na pogled, dokler ne gre



prvi pod tuš, potem voda teče v kuhinjo. To se je zgodilo prvi dan, ko se je prostovoljka šla tuširati, še preden sem omenil, da se zna kaj takega zgoditi. Zaradi tega sem potem prosil vse, da za tuširanje uporabljajo drugo kopalnico, kjer je banja. Čas teče hitro, ko se imaš lušno. In tako je bilo tudi tokrat. No ja, saj drugače pri nas že ne gre. V 19 letih, odkar pripravljamo ta tabor, je bil ČAS vedno tisti problem, s katerim smo se ukvarjali.

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine se za finančno podporo zahvaljuje: Zvezi paraplegikov Slovenije, Uniji smart accounting d. o. o., Trinet d. o. o., Inea RBT d. o. o., Borok d. o. o., CMC Group d. o. o., STN d. o. o. in Lespatex d. o. o.

Mirjam Kanalec

MOGOČE BO KAKŠNO ŽIVLJENJE OBVAROVANO

Po dveh letih kovidnih omejitev smo v letu 2022 spet s polnim zagonom nadaljevali s programom osveščanja in preventive po šolah.

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. Po šolah organiziramo delavnice, sodelujemo na raznih javnih prireditvah.

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, in finančno podpirajo projekt.

OŠ Ferda Vesel

19. aprila smo se predstavili 167-im učencem in 15-im učiteljem

OŠ Ferda Vesela v Šentvidu pri Stični. Učenci šestih, sedmih, osmih in devetih razredov so bili razdeljeni v osem skupin, ki so krožile med delavnicami. Tokrat sta jim na predstavitveni delavnici Rok Bratovž in Slavko Krajnc govorila o poškodbah hrbtenjače, vzrokih zanje, prilagoditvah po poškodbah in delovanju našega društva. Povedala sta jim tudi svoji zgodbi, otroci pa so jima postavljali najrazličnejša vprašanja. Eno izmed njih se je glasilo: »Zakaj si ne odrežeta nog, če jih ne moreta uporabljati in jih ne čutita?«. Predavatelja sta na vprašanja z veseljem odgovarjala. Vedno znova smo navdušeni nad otroškimi idejami in njihovo odprtostjo. V telovadnici so jim Jože Berčon, Boštjan Ceglar, Edvard Ješe in Andor Palkovič prikazali igro košarke na vozičkih. Učenci so bili navdušeni nad našimi košarkarji. Za tem so se tudi sami usedli na vozičke in se preizkusili v metanju na koš, nekaterim je šlo zelo dobro. Lutfi Abdullahu jim je približal pomen dostopne infrastrukture. Najprej jim je predstavil voziček in življenje z njim, nato jih je posedel na vozičke, s katerimi so se podali na poligon. V enem izmed razredov so med slikanjem z usti opazovali Željka Vertlja, nekateri so poizkusili tudi sami. Željko jim je povedal svojo

zgodbo popestril program s svojimi anekdotami. Darko Kojadinovič jim je predstavil paralimpijske igre, pokazal nekaj posnetkov vrhunskih parašportnikov ter z njimi (tudi v sede) odigral tekmo namiznega tenisa. V OŠ Šentvid pri Stični se vračamo skoraj vsako leto – z veseljem pridemo tudi naslednje leto.



OŠ 8 talcev Logatec

20. junija smo bili ponovno vabljeni na OŠ 8 talcev Logatec. Predavanj so se udeležili vsi štirje sedmi razredi. Rok Bratovž in Slavko Krajnc sta jim predstavila poškodbe hrbtenjače, posledice, ki jih prinesejo, ter vpliv na posameznika, družino in prijatelje. Delila sta svoji osebni zgodbi. Ker sta se oba poškodovala v prometu, sta poudarek dala na varnost v prometu, uporabo čelade in neuporabo mobilnega telefona med vožnjo. Predstavila sta jim tudi dejavnost in socialne programe Društva, ter delo in

življenje članov. Zaradi prihajajočih poletnih počitnic pa sta opozorila na previdnost pri skokih v vodo. Učencev sta se posebej dotaknili njuni življenjski zgodbi, zato so jima postavila tudi številna vprašanja. Razvil se je zanimiv razgovor.

OVIRANTlon

Avto že dolgo ni več v modi, to zdaj vemo že vsi. Zato vsako leto med 16. in 22. septembrom okrasimo ulice ter pozovemo k spremembi potovalnih navad. V letu 2022 je, že 21. Evropski teden mobilnosti (ETM), potekal pod sloganom: Trajnostno povezani. Po podatkih Ministrstva za infrastrukturo je tokrat sodelovalo kar 96 slovenskih občin, ki spodbujajo posameznike k odločitvi za trajnostno mobilnost, torej k hoji ali uporabi kolesa in javnega prevoza. Že 21 let zapored je sodelovala tudi Mestna občina Ljubljana, z različnimi aktivnostmi. Ena je sedaj že tradicionalna, od leta 2015 pod naslovom OVIRANTlon, poligon s tremi sklopi ovir.

Tako je tudi letos, na Kongresnem trgu, 19. septembra Svet za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir pri MOL, ki ga vodi član našega društva Sašo Rink, skupaj z Zvezo društev slepih in slabovidnih Slovenije, Zvezo društev gluhih in naglušnih

Slovenije in našim društvom, pripravil poligon s tremi sklopi ovir - preprekami s katerimi se srečujejo gibalno ovirani, z ovirami s katerimi se srečujejo slepi in slabovidni ter s tistimi, s katerimi se srečujejo gluhi in naglušni. Mimoidoči pa so si lahko ogledali tudi dostopnost avtobusa LPP, ki ga z brezplačno urbano uporabljajo potniki na vozičkih in drugi invalidi.

Na stojnici našega društva na Kongresnem trgu smo s publikacijami in drobnimi medicinskimi pripomočki ter osebnimi zgodbami predstavili celostno društveno dejavnost, na poligonu, ki ga sestavljajo različno strme klančine in neprimerna rešetka z vhodom v manjši prostor, pa so se obiskovalci z vožnjo z invalidskimi vozički lahko prepričali kakšne preglavice nam povzročajo arhitekturne ovire in kako jih premagujemo. Na umetni travi pa so videli kako težka je vožnja na takem terenu. Našo stojnico so med drugimi obiskali šolarji in pa seveda tudi ljubljanski župan Zoran Jankovič. Društveno dejavnost ter delo in življenje naših članov so ob stojnici na Kongresnem trgu predstavljali: predsednica Mirjam Kanalec, Eva Pahovnik, Jasna Vugrinec, Andor Palkovič, Rok Bratovž in Slavko Krajnc.



Obisk OŠ heroja Janeza Hribarja

Po nekaj letih smo se zopet ustavili v OŠ heroja Janeza Hribarja v Starem trgu pri Ložu. 22. oktobra so se učenci prvega, drugega, tretjega, šestega, sedmega in devetega razreda razdelili v skupine, ki so se tekom dopoldneva zvrstile na različnih delavnicah. Rok Bratovž, Jože Ponebšek in Žan Kranjc so jim v predstavitveni delavnici približali življenje na vozičku, predvsem pa jim zaupali svoje tragične zgodbe, ki so jih pripeljale do tega. V telovadnici so med slikanjem z usti opazovali Željka Vertlja in mu postavljali zanimiva vprašanja. Ljubiša Gajič jim je povedal svojo zgodbo, nato pa so se z njim lahko pomerili v igri namiznega tenisa. Andor Palkovič jim je predstavil košarko na vozičkih in jim pomagal z vozička zadeti koš. Na zadnji delavnici so se ponovno usedli na voziček in se ob pomoči Lutfija Abdullaha preizkusili v vožnji čez poligon in ugotovili, da tudi majhne

ovire postanejo velike, če jih ne moremo prestopiti. Eva Pahovnik je skrbela, da je vse teklo gladko. Učencem smo skušali posredovati vsaj dve sporočili: Pazite nase! Če se vam kaj zgodi, je treba iti dalje, življenje se po poškodbi ne konča!

Naj vtisi učencev govorijo sami zase:

Meni je bil včerajšnji dan zelo všeč, saj sem dojel, da delujoče telo ni samoumevno ter da je potrebno biti pazljiv na vsakem koraku. Vožnja z invalidskim vozičkom še zdaleč ni enostavna, saj je potrebnega kar precej razmišljanja in spretnosti.
Gašper, 9. a.

Danes sem se imela zelo dobro pri športu za zdravje. Spoznala sem, da lahko postaneš invalid zaradi številnih dejavnikov, ne le zaradi prometnih nesreč. Nisem vedela, da imamo v Sloveniji Društvo paraplegikov, ki nas je obiskalo danes. Pri praktičnih vajah smo spoznali, da si kot invalid vseeno lahko zelo dejaven; lahko si tudi super športnik ali slikar. Dan je bil zanimiv.
Ela, 9. a.

Všeč mi je bilo, da smo lahko spoznali vsakdanje življenje paraplegikov preko praktičnih aktivnosti ter se preizkusili v različnih športih na vozičkih.
Jurij, 7. b.

OŠ Notranjskega odreda Cerknica

Učencem 6. a, b, c in d razreda OŠ Notranjskega odreda v Cerknici so Rok Bratovž, Jože Ponebšek in Žan Kranjc 24. novembra opisali vzroke za poškodbe hrbtenjače in jim povedali svoje zgodbe, ki jih otroci po navadi z zanimanjem poslušajo. Izvedli so tudi krajši kviz in najboljšim podelili nagrade. V naslednji delavnici so med slikanjem z usti opazovali Željka Vertlja, Ljubiša Gajič jim je v športni delavnici ob odbijanju celuloidne žogice zaupal tudi svoj usodni trenutek. Andor Palkovič jim je pokazal, kako igrati košarko na vozičkih in otroke povabil, da poskusijo tudi oni sede na vozičku zadeti košarkaški obroč. Na zadnji delavnici jim je Lutfi Abdullahu ponudil, da so se preizkusili v vožnji čez poligon in spoznali pomen dostopne infrastrukture.

OŠ Sostro

V OŠ Sostro smo 25. novembra bili prvič, naši poslušalci pa so bili sprva učenci 3. a, b in c razreda. Vsak razred je bil razdeljen v tri skupine, ki so zaokrožile po delavnicah. Na prvi so se lahko z Ljubišo pomerili v igri namiznega tenisa in spoznali, da je kljub poškodbi lahko vrhunski športnik. Na drugi delavnici so med slikanjem z usti opazovali Željka

Vertlja, ki jim je omogočil, da se v tem preizkusijo tudi sami. Na tretji delavnici so se z Evo Pahovnik pogovorili o ovirah nedostopne gradnje, spoznali sestavne dele vozička in se preizkusili v vožnji z invalidskim vozičkom po hodniku z ovirami in presedanju nanj brez uporabe nog. Ker so delavnice potekale v avli, se je pri nas poleg tretješolcev ustavilo še veliko drugih učencev, ki so med odmori pogovorili z nami, z Ljubišo igrali namizni tenis, med slikanjem opazovali Željka Vertlja ter občudovali njegovo razstavo slik.

OŠ Rodica

Večkrat smo že bili gosti na OŠ Rodica, tokrat spet 29. novembra, ko so učenci 6. a, b, c razreda poslušali predavanje Roka Bratovža in Slavka Krajnca. Povedala sta jim tudi svoji zgodbi, ki sta se otrok dotaknili, saj sta se oba že v mladih letih poškodovala v prometu. Učenci so spoznali, da delujoče telo ni samoumevno, in da je ves čas potrebno paziti na varnost – sebe in drugih.

In za konec ...

Menimo, da so taka osveščanja naša dolžnost in poslanstvo. Ko prebiraš ankete, ki so jih izpolnili učenci, na katerih opaziš, da je

več kot 90 % takih, ki bodo zaradi našega opozarjanja bolj previdni v prometu, veš, da bo mogoče kakšno življenje obvarovano. Ko postavljajo vprašanja: »Kako pa v trgovini vzamete izdelek z zgornje police? Kako pa plavate? Kako vozite avto? Kako so vaša invalidnost sprejeli prijatelji,« vidiš, da si se jih dotaknil, da so se zamislili, da si vnesel v njihovo odraščanje drugo dimenzijo, ki jih bo spremljala vse življenje. Delaš nekaj veličastnega – spreminjaš družbo in odnos.

Hkrati pa te delavnice zahtevajo kar veliko izvajalcev, ki svoje zgodbe in izkušnje delijo z otroki. Zato bi se rada vsem, ki ste sodelovali, iskreno zahvalila, tako v svojem imenu kot tudi imenu društva. Upam, da lahko računam na vas tudi v bodoče, in pozivam vse, ki bi se želeli še vključiti.





Eva Pahovnik

Z GLAVO SEM BILA VES ČAS NA DRUŠTVU

Moje prvo športno leto oziroma kako je vse skupaj izgledalo iz moje perspektive

V februarju 2022 sem prevzela vodenje športa od izkušenega Roberta Žerovnika, ki je šport na društvu uspešno vodil že vrsto let. Zaradi obilice preostalega dela si je želel obveznosti predati drugi osebi, ki so jo iskali kar nekaj časa. Začeli so me spraševati, če bi morda jaz prevzela šport. Ne da bi vedela, v kaj se podajam, sem sprejela izziv, ki se je izkazal za malo večjega, kot je sprva izgledalo. Ko pogledam nazaj, mi je ta odločitev prinesla ogromno novih izkušenj in veččin.

V tistem času je bilo skoraj vso delo na društvu zame novo in skoraj vsako stvar, ki sem jo počela, sem počela prvič. Moje telo se je odzvalo na način, da sem bila z glavo ves čas na društvu in razmišljala, česa še nisem naredila, kaj sem pozabila, kaj bi se lahko zgodilo – dan in noč. To pomeni, da vodenje športa ni bilo tako drugačno od vsega preostalega. Kaj pa vodja športa sploh počne? V sklopu administrativnega dela, ki je seveda vseprisotno, se je potrebno prijavljati na razpise, prijavljati

športnike na tekmovanja in usklajevati prevoze zanje, nabavljati pripomočke, se dogovarjati za najem dvoran, pošiljati razne prošnje, vabila, vpisovati evidence, potne stroške za tekmovalce itd. Bolj zanimiva in zahtevnejša pa je organizacija športnih dogodkov. Prvo tekmovanje v naši izvedbi je bilo 24. Kegljanje za pokal Občine Domžale in zadnje kolo kegljaške lige ZPS. Tega že vsa leta vestno in vneto pripravlja Cvetka Štirn, zato je bila moja vloga predvsem administrativne narave.

Kmalu za tem je bil na vrsti 41. Pogačnikov memorial in 25.

Mednarodni turnir v košarki na vozičkih. Tam je bilo potrebno poskrbeti za mnogo stvari, na katere prej kot udeleženec niti ne pomisliš. Marsikaj lahko gre narobe – in je tudi šlo. Zaradi bolezni je tik pred tekmovanjem odpovedala ekipa iz Madžarske. Zaradi tega je bilo potrebno spremeniti urnik in režim tekmovanja, kar ni ustrezalo italijanski ekipi, ki je odpovedala svoj prihod dan pred pričetkom. Ponovno smo spremenili urnik in tekmovanje izpeljali s štirimi ekipami. Na koncu se je vse dobro zaključilo in preostalo je potekalo skoraj kot po maslu. V soboto smo





poskrbeli tudi za popoldansko sprostitev tekmovalcev. Razkazali smo jim ljubljanski grad ter se z njimi z ladjico zapeljali po Ljubljani. Tekmovanje se je kljub začetnim težavam zaključilo z zadovoljstvom udeležencev in s precejšnjo medijsko pozornostjo. V juniju smo po dolgem času zopet organizirali društveni preizkus, na katerem so se lahko člani preizkusili v različnih športih in ugotovili, kateri izmed njih jim najbolj ustreza. Ker je bil dogodek uspešen in se je tudi tam

našlo nekaj novih športnikov, ga nameravamo ponoviti vsako leto. S septembrom je pričela delovati nova strelska ekipa, ki jo na novi športni poti srčno in strokovno usmerja odličen strelec in trener Anton Bavec. Ekipa je tako zagnana in organizirana, da se težko opiše z besedami. Njihova volja in delo se že kaže v vedno boljših rezultatih, njihovi cilji pa so vedno višji. Teza, da se visoka začetna zagnanost hitro iztroši, zanje gotovo ne drži. Njihov zagon vseskozi narašča. To nas je od začetka presenečalo, zdaj

pa nas vedno bolj razveseljuje. Naj omenim, da je bilo decembra v naši organizaciji tudi 1. kolo strelske lige, ki smo ga izpeljali brez posebnih pretresov in težav. V novembru smo obudili tudi rekreativno igranje šaha na društvu, ki od takrat naprej poteka vsak drugi četrtek.

V času, ko pišem ta članek, se na Fakulteti za šport izobražujem za strokovno delo v športu 2. stopnje. Ta tečaj mi bo gotovo prinesel nova znanja, izkušnje preteklega leta pa več poguma za uspešnejše nadaljevanje dela. Pri delu na športnem področju mi je všeč, da imam opravka z ljudmi, ki nekaj radi počnejo. Za šport so se odločili sami, ker ga potrebujejo v svojem življenju in se zavedajo, da to počnejo zase. Nikogar v nič ne silim, sem pa vesela, da jim lahko po svojih močeh pomagam na njihovi poti.

Zakonec želim omeniti, da je Robert Žerovnik mnogo stvari postoril že pred mojim prihodom in mi je bil vedno pripravljen pomagati. Oba z Mirjam Kanalec sta mi stala ob strani tekom celotne organizacije, za kar se jima iz srca zahvaljujem. V mojem prvem letu so mi pomagali tudi mnogi drugi, a jih je preveč, da bi vse naštetela. Vsem se najlepše zahvaljujem.

Jože Globokar

NASLOV PRVAKA LIGE V KEGLJANJU OSVOJILA EKIPA NAŠEGA DRUŠTVA

Četrty krog kegljaške lige ZPS in turnir za Pokal Občine Domžale

Na kegljišču v Kamniku je 23. aprila potekal zaključni četrti krog lige v kegljanju, ki ga je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo naše društvo. Tudi tokrat smo ga posvetili Občini Domžale. Letos še nekoliko slovesneje, saj je občina 19. aprila 2022 praznovala visok jubilej – 70. letnico ustanovitve. Občina je v aprilu pripravila bogat kulturno-športni program s številnimi dogodki, ki so obeleževali častitljiv jubilej. Med njimi tudi 24. kegljaški turnir slovenskih paraplegikov in tetraplegikov.

Tekmovanja se je v ekipni in posamični konkurenci udeležilo 48 kegljačic in kegljačev iz osmih pokrajinskih društev Zveze. Na voljo so imeli 120 lučajev – 60 na polno in 60 na čiščenje. Za nemoten potek tekmovanja je skrbel sodnik Franci Grubar.

Uvrstitve na turnirju za pokal Občine Domžale

Prvo mesto in prehodni pokal Občine Domžale je na štiriindvajsetem turnirju s 1.667 podrtimi keglji osvojila ekipa DP Novo mesto, druga je bila DP Ljubljana (1.619), tretja DP Maribor (1.459), četrta DP Celje (1.397), peta

DP Murska Sobota (1.292), šesta pa DP Koper (1.222).

V najmočnejši moški konkurenci je bil najuspešnejši Tone Kanc DP NM (461), na drugo mesto se je zavihtel Roman Hrženjak DP CE (442) na tretje pa Viktor Rupnik DP LJ (433). Med kegljačicami je s 409 podrtimi keglji prvo mesto osvojila Senka Ivanišević DP LJ, druga je bila Martina Glavič DP NM (401), tretje pa Marija Kerec DP MB (330).

V skupini med tetraplegiki sta tekmovala samo dva tekmovalca, prvi je bil Damjan Herček DP MB (351), drugi pa Siniša Jeremič DP KP (318).

Pri veteranih je bil najboljši Ludvik Škraban DP MS (416), drugo mesto je osvojil Franc Kuhelj DP NM (377), tretje pa Feliks Bugar DP LJ (362).

Uvrstitve v kegljaški sezoni 2022

V letošnji sezoni 2022 so kegljačice in kegljači odigrali štiri ligaške kroge. Ligo so v januarju s prvim krogom in Magdičevim memorialom na kegljišču v Radencih odprli kegljači DP Murska Sobota. S 1.623 podrtimi keglji je zmagala DP Novo mesto. Drugi krog so v februarju na Ravnah na Koroškem pripravili kegljači DP Slovenj Gradec in tekmovanje posvetili svojemu kegljaču Stanku Grnjaku. Prvo mesto je osvojila ekipa DP Ljubljana (1.868). Tretji krog so z Zdovčevim memorialom na kegljišču Golovec v marcu soorganizirali kegljači DP Celje. Najboljša je bila ekipa DP Novo mesto (1.640). Četrti krog je po koronavirusnem času ponovno pripravila DP Ljubljana. Z



rezultatom 1.640 je slavila DP Novo mesto.

V letošnji ligaški sezoni je tekmovalo osem ekip, za končne uvrstitve pa so šteli rezultati vseh štirih krogov. Dodamo pa naj, da nekatere ekipe niso tekmovala v popolni postavi.

Pokal ligaškega zmagovalca je osvojila ekipa DP Ljubljana (6.418), pokal za drugo mesto je prejela DP Novo mesto (6.295), za tretje pa DP Celje (6.246). Četrta je bila DP Maribor (6.160), peta DP Murska Sobota (5.174), šesta DP Koper (5.126), sedma pa DP Koroške (3.836).

V posamični moški konkurenci je v treh krogih največ kegljev podrl Tone Kanc – NM (1.431), srebrno medaljo je osvojil Viktor Rupnik DP LJ (1.407), bronasto pa Miran Jernejšek DP MB (1.374).

Naslov najboljške kegljačice lige 2022 si je priborila Senka Ivanišević DP LJ (1.286), druga je bila Martina Glavič DP NM (1.201), tretja pa Nataša Godec DP MB (1.138).

Med kegljači tetraplegiki je naslov osvojil Aleš Povše DP CE (1.360), drugi je bil Siniša Jeremič DP KP (1.144), tretji pa Damjan Herček DP MB (1.123).

V skupini veterani je bil najboljši Ludvik Škraban DP MS (1.208), drugo mesto je zasedel Franc Kuhelj DP NM (1.087), tretji je bil Janez Kokalj DP LJ (1.046).

Ob razglasitvi rezultatov se je vsem za sodelovanje zahvalila Cvetka Štirn, ki je imela tudi tokrat v rokah vse organizacijske niti. Kegljače in goste pa so nagovorili: predsednica društva Mirjam Kanalec ter podžupan Občine Domžale Marjan Ravnikar in župan Kamnika Matej Slapar. Ob jubileju Občine Domžale je Mirjam Kanalec s čestitkami izročila podžupanu sliko slikarja Željka Vertlja (VDMFK) in izrazila željo, da bi se to nadvse uspešno sodelovanje nadaljevalo tudi v prihodnje. Sliko je prejela tudi naša dolgoletna prijateljica in svetnica Občine Domžale Vera Vojska.

Pokale in medalje so podelili:

podžupan Občine Domžale Marjan Ravnikar, župan Občine Kamnik Matej Slapar, Vera Vojska, Mirjam Kanalec in predsednik DP Gorenjske Peter Robnik, predsednik Skupščine Zveze paraplegikov Slovenije.

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

POGAČNIKOV POKAL OSVOJILA KIK UNA SANA, NAŠI DRUGI

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je v športni dvorani Osnovne šole Kašelj v Ljubljani 7. in 8. maja 2022 pripravilo že 41. košarkarsko tekmovanje v spomin na Toneta Pogačnika in 25. mednarodni turnir. Nastopile so štiri ekipe, ki so zaradi odpovedi madžarske in italijanske ekipe tekme v predtekmovanju odigrale vsaka z vsako.

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.

Prav košarka na vozičkih pa je eden od številnih športov, ki je pri invalidih priljubljen. Nenazadnje je šport tisti most socializacije, integracije, ki invalidom pomaga v družbi, hkrati pa se z udejstvovanjem krepi tudi samopodoba invalidov. Vse to je Tone Pogačnik vedel, naloga društva pa je, da krepi vrednote, ohranja spomin in proaktivno deluje dalje. Priprave na to tradicionalno tekmovanje so se pričele že v začetku leta, ko je Eva Pahovnik s pomočjo nekdanjega športnega referenta Roberta Žerovnika k sodelovanju povabila različne košarkarske ekipe iz tujine. Poleg zbiranja ekip je bilo prav tako pomembno zbiranje finančnih



sredstev za pokritje stroškov turnirja, kar je iz leta v leto težje. Po vseh pripravah se je približal vikend, ko so se ekipe iz treh različnih držav pomerili pod koši. Tekmovalci so v Ljubljano prispeli že v petek popoldan in prespali v Ciriusu Kamnik. Bilo je kar nekaj zapletov s prijavi ekip, a so se na koncu ob domači ekipi DP Mercator Ljubljana za naslov merili še ekipe iz Bosne in Hercegovine (KIK Una Sana Bihač

in KIK Zmaj Gradačac) in avstrijski RSV Basket Salzburg. Tik pred turnirjem so zaradi bolezni namreč odpovedali Madžari, italijanska ekipa Castelvechio Gradisca pa celo na predvečer tekmovanja. Te odpovedi so organizatorjem povzročile veliko problemov pri organizaciji tekmovanja in nepotrebnih stroškov. Zaradi odpovedi dveh ekip je tekmovanje v soboto in nedeljo

potekalo tako, da je vsaka ekipa v dveh dneh odigrala z vsako.

Sobotne tekme in rezultati:

KIK Una Sana Bihać (BIH) : KIK Zmaj Gradačac (BIH) – 64:59

DP Ljubljana Mercator (SLO) : RSV Basket Salzburg (AUT) – 42:37

DP Ljubljana Mercator (SLO) : KIK Zmaj Gradačac (BIH) – 68:50

Naslednji dan so ekipe odigrale še tri tekme:

KIK Una Sana Bihać (BIH) : RSV Basket Salzburg (AUT) – 77:65

RSV Basket Salzburg (AUT) : KIK Zmaj Gradačac (BIH) – 53:66

DP Ljubljana Mercator (SLO) : KIK Una Sana Bihać (BIH) – 67:73

Lestvica

1. mesto KIK Una Sana Bihać
2. mesto DP Ljubljana Mercator
3. mesto KIK Zmaj Gradačac
4. mesto RSV Basket Salzburg

Tekme so sodili Mitja Dečman, Nedžad Budimlić in Milenko Džurič. Ob razglasitvi rezultatov je predsednica društva Mirjam Kanalec košarkarjem čestitala za odlične igre in rezultate, jim zaželela varno vrnitev na svoje domove in jih k sodelovanju povabila tudi na 26. mednarodni turnir. Košarkaše sta pozdravila in nagovorila tudi Zoran Jankovič in predsednik Skupščine



ZPS Peter Robnik, odmevni športni dogodek pa so v zadnji tekmi popestrile tudi plesalke skupine Ladies.

Pokale so podelili župan Zoran Jankovič, Mirjam Kanalec in Peter Robnik.

Igralce gostujočih ekip smo popeljali na izlet z ladjico po Ljubljani in na Ljubljanski grad.

Organizacijske niti so bile tokrat v rokah Mirjam Kanalec, Eve Pahovnik in Roberta Žerovnika.

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine pa je tudi tokrat v slovenskem in angleškem jeziku pripravilo ličen bilten, v katerem

predstavljamo zeleno in prijazno prestolnico gostitelja in zakaj jo je vredno obiskati, zatega sponzorja Mercator, sponzorje in donatorje, ekipe in igralce ter razpored tekem. O Pogačnikovem memorialu in mednarodnem turnirju pa so svoje misli med drugim zapisali:

Župan mesta gostitelja Zoran Jankovič: »Pogačnikov memorial je eden od nepogrešljivih športnih dogodkov v Ljubljani in vesel sem, da bo letos potekal že 41. leto zapored. Organizatorjem turnirja, Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine, iskreno čestitam, saj leto za letom s strokovnim, predanim in

ekipnim delom poskrbijo za izjemno vzdušje in tekmovalno napetost. V Ljubljani se zavedamo izjemnega pomena telesne aktivnosti vseh naših meščank in meščanov za kakovostno življenje na vseh področjih, zato izvajamo številne projekte, s katerimi približujemo različne vrste vadbe vsem generacijam prebivalcev. Pri tem posebno pozornost namenjamo temu, da so rekreacijske površine dostopne vsem, tudi osebam z oviranostmi. Ponosni smo, da živimo v odprtem, urejenem, varnem, strpnem, solidarnem in tovariškem mestu, v katerem je medsebojno spoštovanje vedno na prvem mestu.»

Predsednik Zveze paraplegikov Slovenije Dane Kastelic: »Pogačnikov memorial je postal stalnica v pestri paleti športa paraplegikov na območju srednje Evrope, športno srečanje, ki je z leti trdega dela in uveljavljanja v srednjeevropskem prostoru že preraslo v tradicijo. Brez tega mednarodnega dogodka v košarki na vozičkih, posvečenega izjemnemu človeku, pionirju organizacije prireditev športa paraplegikov, bi nastala velika vrzel na področju športnih prireditev v prestolnici in Sloveniji.»

Predsednica Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine Mirjam



Kanalec: »Prav šport je tista rdeča nit, ki se vseskozi vije skozi več kot štiridesetletno zgodovino, saj si danes sodobne rehabilitacije paraplegika ne moremo predstavljati brez športa. Prav ta nam ponuja način vključevanja v aktivno življenje po okvari hrbtenjače, bodisi rekreativno ali vrhunsko. Športna dejavnost zagotovo pomeni tudi preventivo pri pojavljanju številnih zdravstvenih in psihosocialnih komplikacij, do katerih pogosto prihaja. Bržkone postane naše življenje s športom bolj celostno, saj predstavlja način preživljanja prostega časa in druženja, kjer hkrati poskrbimo za svoje zdravje. S pomočjo športa

se poleg psihološke in fizične koristi razvije tudi samozavest, ki se kaže skozi družbeno vlogo invalidov. Pomembnost športa v delovanju društva potrjuje tudi podatek, da je društvo le dobro leto po ustanovitvi, davnega leta 1980, organiziralo prvi turnir v košarki na vozičkih, posvečen Tonetu Pogačniku. Kasneje je to tekmovanje s sodelovanjem tujih ekip postalo tudi mednarodno obarvano. Ni odveč dodati, da so tovrstni športni dogodki priložnost za doseganje odličnih športnih rezultatov ter neponovljiva priložnost za druženje, hkrati pa ozaveščajo širšo javnost o športu invalidov.»

Mirjam Kanalec

LITERARNI UTRINKI O LJUBEZNI

Angažiranost so članice recitatorske skupine ONA & ONE izrazile z recitalom poezije in proze slovenskih avtorjev, s katerim so gostovala v Ajdovščini, Ljubljani in Logatcu.

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 smo leta 2019 prvič prijaviili na razpis JSDK projekt 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 tako so nastali Literarni utrinki z Jurčičem. Leto 2022 smo posvetili ljubezni – nastali so Literarni utrinki o ljubezni, ki jih je podprl tudi JSKD. Tudi tokrat je za vsebino recitala in strokovno vodenje poskrbela naša pesnica Darinka Slanovec. Feri Lainšček (1959) je eden izmed najbolj branih slovenskih pisateljev in pesnikov. O pisanju ljubezenske poezije je dejal: »Bistven je bil



zame vsekakor trenutek, ko me je kratko malo obšlo, da je največja možna angažiranost v današnjem času pravzaprav v tem, da govoriš o ljubezni.« Ta njegova misel nas je napeljala na to, da smo za temo letošnjih literarnih utrinkov izbrali ljubezen.

Ob besedi ljubezen najprej pomislimo na odnos med fantom in dekletom oziroma med možem in ženo in kot taka se največkrat pojavlja v besedni umetnosti. Iz izkušenj pa vemo, da obstaja tudi ljubezen do otrok, do domovine, do

narave, do umetnosti itd. Ljubezen in s tem tudi ljubezenska tema v umetnosti nima meja. Lahko prinaša veselje in užitek, hkrati pa pogosto povzroča trpljenje. Izbrali smo ljubezni posvečene pesmi in prozne odlomke nekaj najbolj znanih slovenskih avtorjev, in sicer Josipa Jurčiča, Franceta Prešerna, Cirila Zlobca, Mile Kačič, Neže Maurer, Ivana Cankarja, Otona Župančiča in Toneta Pavčka ter jih strnili v recital.

Vaje so potekale na društvu, 2.

avgusta pa se je recitatorska skupina ONA & ONE odzvala vabilu Društva NORMA7 in skupaj s člani njihove dramske skupine nastopila z recitalom Literarni utrinki o ljubezni na Kulturnici – Ljubezen na obisku. Lep kulturni dogodek je potekal v prostorih Ljudske univerze v Ajdovščini, ki ga je spremljala misel malega princa – »Kdor hoče videti, mora gledati s srcem. Bistvo je očem nevidno.« V skupini ONA & ONE so nastopile: Mirjam Kanalec, Alenka Tratnjek, Marjana Lavrin, Ana Feržan in Darinka Slanovec.

Dober mesec kasneje, 6. septembra, smo se z recitalom ustavili v Domu starejših občanov na Fužinah. Tokrat so Marjana, Alenka in Mirjam pod vodstvom

naše pesnice Darinke stanovalcem in stanovalkam predstavile skozi pesmi in prozne odlomke čarobnost ljubezni. Recital smo popestrili z glasbenimi vložki, ob čemer so prisotni sicer sodelovali bolj sramežljivo. Kulturni dogodek smo posvetili tudi nedavno umrli stanovalki doma Zori Bertoncely, nekdanji sodelavki takratnega Zavoda za rehabilitacijo invalidov in veliki prijateljici paraplegikov, ki je našemu društvu podarila sliko na žalost tudi pokojnega slikarja Stojana Zafreda.

V prostorih Ljudske univerze Ajdovščina je 13. oktobra potekal že XV. literarni maraton Rdeča jabolka. Tradicionalno srečanje ljubiteljev pisane besede, literarnih

ustvarjalcev, članov dramsko-recitatorskih skupin in obiskovalcev, v organizaciji Društva Norma7, je bilo prepredeno z mislijo, da je beseda most. Njegovo trdnost so, s predstavitvijo svojih del, preizkušali avtorji literarnih besedil ter skupinski nastopi gostov. Del recitala, katerega rdeča nit je ljubezen, sta predstavili tokrat le Darinka in Alenka.

Čar ljubezni pa je recitatorska skupina prinesla 7. decembra tudi več kot 40 stanovalcem Doma starejših v Logatcu in jim popestrila sredino dopoldne. Pod vodstvom naše pesnice Darinke Slanovec so članice skupine Marjana Lavrin, Alenka Tratnjek in Mirjam Kanalec prebirale ljubezni posvečene pesmi in prozne odlomke znanih slovenskih avtorjev in ga zaključile z ljubezenskimi pesmimi Darinke Slanovec. Našega obiska je bila še posebej vesela Zofija Japelj, naša članica, ki je pred kratkim postala stanovalka doma. Zofka je bila dolgoletna socialna poverjenica, ki je nesebično nudila vrstniško pomoč članom, danes pa še vedno energična Zofka pravi, da se dobro počuti v novem bivališču in nas vabi, da jo kmalu spet obiščemo. Dogodek je podprla tudi Občina Logatec.





Nino Batagelj

JULIJANA handbike 2022

Štirje ročni kolesarji so v tednu dni prevozili 290 kilometrov in premagali več kot 8500 višinskih metrov.

deja, da bi prevozili turnokolesarsko pot Julijana Bike, je nastal že lani pozimi in sledila je avantura, ki se ji nismo mogli opreti. Že sam opis poti, ki sledi filozofiji starejše pohodniške sestre Juliana Trail, je obetal čudovite razglede in vznemirljive kolesarske izzive.

Ročni kolesarji Nino, Edo, Peter in David ter spremljevalec David smo se odpravili na pot junija 2022. Vsak od nas je uporabljal ročno kolo s pomočjo elektrike, da bi si olajšali vožnjo po zahtevni in razgibani poti. Skupna dolžina 290 kilometrov in skupna višinska razlika 8.500

metrov sta obljubljali zelo naporno in zahtevno avanturo. To pomeni, da smo dnevno prevozili okoli 40 kilometrov in naredili čez 1000 višinskih metrov.

Naša pot se je začela v Bohinjski Bistrici, kjer smo se priključili na Slovensko turnokolesarsko pot (STKP). Prva etapa nas je vodila mimo Bohinjskega jezera na Pokljuko, tako da smo drugi dan lahko nadaljevali proti Kranjski Gori. Tretja etapa je bila najbolj atraktivna. Pot smo začeli v Kranjski Gori in odšli naprej do Vršiča, ki je s 1.611 metri nadmorske višine najvišje ležeč prelaz v Sloveniji in tudi najvišja točka omenjene turnokolesarske poti. Sledil je strm spust do Trente, kjer smo kolesarili ob smaragdni lepotici Soči, ki se je skrivala v svojih koritih in se nato odpravili v Bovec, kjer smo prenočili.

Na poti proti Tolminu, kamor nas je peljala četrta etapa, smo se uštelili, saj smo zašli na skale, tako da smo to, sicer slikovito, etapo prilagodili, saj smo po vzponu do Drežnice izpustili prelaz Kuhinja, tako da smo do Tolmina prišli mimo Kobarida.

Sprva ob Soči do Mostu na Soči, nato ob Idrijci do Idrije pri Bači, tako se začne peta etapa, ki potem zavije navzgor na Šentviško planoto in v Zakojco. Tu smo se odločili, da bomo podaljšali pot z dodatnim spustom do Hude južine, saj v Zakojci nismo našli primerne prenočišča.

Na Planinski zvezi Slovenije so nam predlagali, naj popolnoma spremenimo šesto etapo zaradi pretežavnega terena. Tokrat smo jih poslušali in se tako od Hude Južine odpravili preko Podgrada do Zgornje Sorice, kar je bila odlična odločitev.

Na štartu zadnje etape nas je pričakala megla, ki se je razblinila na Soriški planini, kjer smo zavili na smučišče in zadnjo etapo podaljšali z ogledom stare vojašnice na gori Lajnar, ki je bila postavljena na stari rapalski meji, ki je v času med prvo in drugo svetovno vojno razdvajala našo domovino.

S spustom do Bohinjske Bistrice smo zaključili 7-dnevno potovanje okoli Julijskih Alp. Dokazali smo, da so s pravilno opremo, veliko predhodno prevoženimi kilometri



ter organizacijo tudi gore in zahtevnejše turnokolesarske poti dostopne za gibalno ovirane. Največ težav smo imeli z iskanjem primernih prenočišč, sploh v drugem delu tedna, ko smo zavili stran od turističnih biserov. Pri

organizaciji in financiranju nam je pomagal Odsek Nejca Zaplotnika pri Planinskem društvu Kranj, ki spodbuja in omogoča gibalno in senzorno oviranim doživetja v slovenskih gorah. Turnokolesarska pot Julijana Bike je nedvomno ena

izmed najboljših turnokolesarskih poti v Sloveniji, ki ponuja nepozabno doživetje v objemu Julijskih Alp. Končam lahko samo z mislijo Nejca Zaplotnika: »Kdor išče cilj, bo ostal prazen, ko ga bo dosegel, kdor pa najde pot, bo cilj vedno nosil v sebi.«

Nino Batagelj

V ŠESTIH DNEH DO KILOMETERSKEGA POTOPA

Slovenski tetraplegik Nino Batagelj je s pomočjo inštruktorja Branka Ravnaka postavil nov mejnik v svetu potapljanja invalidov. V šestih dneh zapored je v najglobljem bazenu na svetu, Y40 v italijanski Padovi, opravil 12 potopov na globino preko 40 metrov, kjer je zbral neverjeten kilometer poti v globino in nazaj.

Nino se je odločil za ta podvig, da bi premagal omejitve in dokazal, da lahko invalidi uživajo v okolju brez gravitacije – vodi. Kljub temu da je bil to nov teren za potapljanje invalidov in da priročnika za tovrstne podvige ni, je strokovni del terenske študije podprl Inštitut za fiziologijo Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani na čelu s prof. dr. Žarkom Finderlom, s katerim pri vplivih okolja na invalidne potapljače z moteno termoregulacijo sodelujemo že več kot deset let. Terenski del je vodila zdravnica Urška Gajšek.

Voda v bazenu je termalna, kar pomeni, da ima 34 stopinj Celzija, med 26 in 30 stopinj Celzija pa je

bilo tudi zunaj, kar pomeni, da so bile razmere primerljive tropskim. Ker vpliv takšne temperature v kombinaciji z globino na osebo z visoko poškodbo hrbtenjače še nismo poznali, smo pred in po vsakem potopu opravili zdravniški pregled z ultrazvokom srca.

Nino s tem podvigom ni samo postavil novega svetovnega rekorda, temveč je odprl popolnoma nov svet za najbolj ovirane invalide. Znanstveniki bodo s pomočjo analize podatkov razkrili, kakšne so omejitve oseb po poškodbi vratnega dela hrbtenjače, za katere je značilna motena termoregulacija. Bistvo celotnega dela slovenskih potapljačev pa

je, da svet spozna, da se lahko danes osebe z visoko poškodbo hrbtenjače potapljačo skorajda v vseh okoljih, kar potrjuje tudi Nino, ki mu zaporedni potopi niso predstavljali težav.

Nino je s tem podvigom dokazal, da lahko vsi dosežejo neverjetne uspehe, če se soočijo z izzivom in se pri tem zanašajo na svoje sposobnosti.





Edo Ješe

Z ROČNIM eMTB-jem NA KRVAVEC

Že lansko leto sem bil z gorskim kolesom (z ročnim pogonom spredaj in dvema manjšima motorjema na zadnjih kolesih) na Krvavcu, a sem se zaradi nevihte moral hitro obrniti domov. Zato sem imel ta izlet v načrtu za letos.

3. avgusta sem se zgodaj zjutraj odpravil. Napovedano je bilo kar vroče vreme, a vse do vrha temperatura ni šla kaj dosti čez 20°C. Ker je pot dolga ter strma in sem hotel prihraniti kar največ baterije za krvavške strmine, mi je bilo vseeno kar toplo. Eno uro sem potreboval do Gradu, kjer pa se začne pravi vzpon preko Ambroža. Do Jezerc, do koder je asfalt, sem za 11,7 km potreboval še 1 h 45 minut. Nato se cesta položi in spremeni v lep makadam do vrhnje postaje gondole (1.477 mnv). Do Hotela Krvavec in Plaže (na višini 1.600 m) pa so v lanskem letu celo položili asfalt. Na Plaži sem se seveda moral obvezno ustaviti (naj bo na smučanju ali kolesarjenju), spiti pivo

in pojesti nekaj sladkega. Plan je bil izpolnjen, a ob počitku in pogledu poti proti vrhu (grob, kamnit makadam), sem vprašal natakario, do kam lahko pridem. Odgovorila je, da verjetno do vrha Krvavca, da gre pa tudi na Zvoh, kamor pa še »navadni« kolesarji ne pridejo. Če sem prišel že do tu, imel pa sem še skoraj pol energije v bateriji, sem se po okrepčilu odpravil pogledat, do kam res lahko prilezem.

Pot do Doma na Krvavcu (1.684 mnv) je bila kar lepa in ne prestrma, nato pa je do vrha Krvavca (1.853 mnv) postala težja (večji kamni) in strmejša. Nekaj deset metrov so jo celo zabetonirali, da do oddajnika lahko pridejo z avtom. Po vrhu Krvavca sem se spustil in si ogledal

še pot na Zvoh, stanje baterije in pa seveda moje stanje duha. Pot je na najstrmejšem delu tlakovana, baterija je imela še nekaj energije, jaz pa voljo. Torej sem se odločil, da poskusim. V teh dobrih 500 metrih sem se dvakrat ustavil (Garmin je kazal 32 odstotni naklon), se nadihal in potipal, koliko se motorji grejejo (uporabljal sem cca. 350 W moči), a vseeno prišel do vrha vlečnice Zvoh na višini 1.950 m. Tu imajo akumulacijsko jezero, ki pa je ob tej suši tudi precej prazno. Že od Doma na Krvavcu, na vrhu Krvavca, predvsem pa na Zvohu, se odpirajo krasni razgledi na Ljubljansko kotlino skupaj s Šmarno goro ter na drugo stran proti Veliki planini. Ob teh razgledih z vrha se zaveš, kako visoko si in si rečeš – Splačalo se je. Samo za spust sem porabil eno uro. Od Cerkelj do doma pa je bilo res že vroče, kot so napovedali. Še nekaj podatkov, ki so za kolesarje nujni: skupaj sem v 8 urah vozil 6 ur (štiri do vrha in dve nazaj do doma) ter naredil čez 77 kilometrov in 1.750 višinskih metrov.







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

**Glasilo sofinancira
FIHO in občine.**

**glavna in odgovorna urednica:
Mirjam Kanalec**

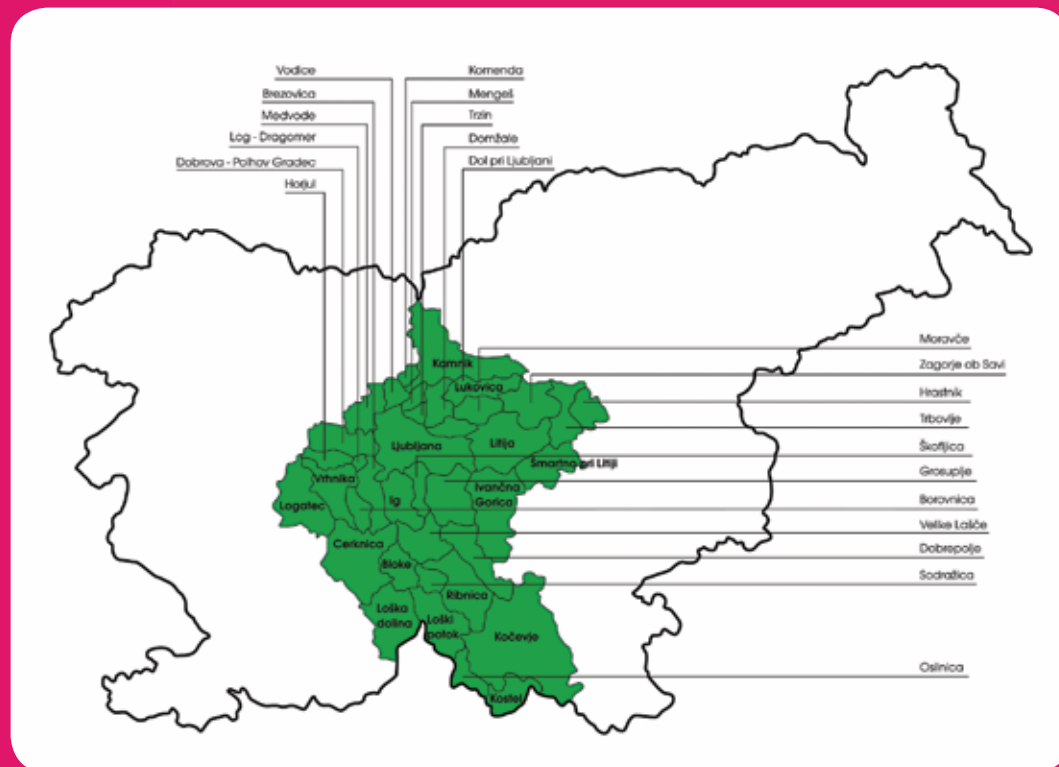
**uredništvo:
Jože Globokar
Nino Batagelj
Mojca Burger
Nina Černe**

**lektoriranje:
Bojana Polak**

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

**tisk:
Partner graf d.o.o.**

**naklada:
300 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

